

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. ТРИУМФ»**

Направленность: туристско-краеведческая
3 год обучения
Возраст учащихся: от 9 до 18 лет.

Автор-составитель:
Сабиров Ильдар Миннурлович
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 молодёжи» (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 РТ 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. Константина.

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Актуальность программы: 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.

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

Задачи программы:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиена тренировки, чёткая организация врачебного контроля;
- совершенствование технической и тактической подготовки;
- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- пропаганда спортивного ориентирования как средства активного отдыха;
- совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях, соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительных знаний по физиологии человека, краеведению, экологии, психологии;
- охрана окружающей среды.

Особенности программы: Программа адаптирована для учреждения дополнительного образования и призвана улучшить спортивные достижения детей, прошедших 3-годовое обучение. Она основана на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса, базируется на 3-х взаимосвязанных подходах:

- информационно-познавательном (позволяет получить новые знания по психологии, физиологии, краеведению),
- операционно-деятельностном (помогает сформировать у учащихся определённые навыки: планирование дистанции, её постановка, подготовка и ремонт снаряжения),
- практико-ориентированном (выражается в овладении спецификой судейской практики, выполнении приемов саморегуляции, аутотренинга, идеомоторной тренировки).

Ожидаемые результаты учащихся, завершивших 3-й год обучения:

Знать:

- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- специфические особенности спортивного ориентирования;
- тактику прохождения дистанций в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Уметь:

- выполнять разбор путей прохождения дистанции;
- вести дневник спортсмена-ориентировщика;
- владеть приемами техники бега;
- выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- выполнять приемы ориентирования.

Адресат программы: учащиеся в возрасте 9-18 лет

Объем и срок освоения программы: 3 года обучения, 144 часа в год, 4 часа в неделю.

Календарный учебный график, 3-й год обучения, гр.54

| № п/п | Месяц | Чи- сло | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол- во часо- в | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|--------------|--------------|--------------------|---|--------------------------|--------------------------------|---|-----------------------------|---------------------------|
| 1. | Сентябрь | 01 | по расписанию | Беседа | 2 | Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности и рост индивидуальных результатов учащихся, определение задач и целей | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 2. | Сентябрь | 03 | по расписанию | Беседа | 1 | Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 3. | Сентябрь | 05 | по расписанию | Беседа | 1 | Составление учащимися графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 4. | Сентябрь | 08 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Тренировочное занятие по спортивному ориентированию. Кросс, ОФП | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 5. | Сентябрь | 10 | по расписанию | Практическое | 1 | Тренировочное занятие по спортивному ориентированию на дистанции по выбору. Кросс, ОФП | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 6. | Сентябрь | 12 | по расписанию | Практическое | 1 | Тренировочное занятие по спортивному ориентированию на дистанции по выбору. Кросс, ОФП | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 7. | Сентябрь | 15 | по расписанию | Лекция | 2 | Режим питания. Закаливание. Как оказать помощь при травме. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 8. | Сентябрь | 17 | по расписанию | Комбинированное | 1 | Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки. Кросс, ОФП | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 9. | Сентябрь | 19 | по расписанию | Комбинированное | 1 | Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки. Кросс, ОФП | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 10. | Сентябрь | 22 | по расписанию | Беседа | 2 | Знакомство с основными правилами соревнований | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 11. | Сентябрь | 24 | по расписанию | Практическое | 1 | Подвижные игры на местности с элементами ориентирования. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 12. | Сентябрь | 26 | по расписанию | Практическое | 1 | Подвижные игры на местности с элементами ориентирования. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 13. | Сентябрь | 29 | по расписанию | Практическое | 2 | Подвижные игры на местности с элементами ориентирования. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 14. | Октябрь | 01 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|----|---------------|----------------------|---|---|----------------------|------------------|
| 15. | Октябрь | 03 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 16. | Октябрь | 06 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 2 | Игры на местности. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 17. | Октябрь | 08 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Упражнения на развитие выносливости, скорости. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 18. | Октябрь | 10 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Упражнения на развитие выносливости, скорости. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 19. | Октябрь | 13 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 2 | Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 20. | Октябрь | 15 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Спортивные игры. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 21. | Октябрь | 17 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Спортивные игры. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 22. | Октябрь | 20 | по расписанию | Беседа | 2 | Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 23. | Октябрь | 22 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной | На местности | Текущий контроль |
| 24. | Октябрь | 24 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Упражнения на развитие выносливости: бег в «гору», специально-беговые упражнения. | На местности | Текущий контроль |
| 25. | Октябрь | 27 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 2 | Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. | На местности | Текущий контроль |
| 26. | Октябрь | 29 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|----|---------------|----------------------|---|--|----------------------|------------------|
| 27. | Октябрь | 31 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 28. | Ноябрь | 03 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 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 |
| 29. | Ноябрь | 05 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 30. | Ноябрь | 07 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Упражнения на развитие силы: приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы). | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 31. | Ноябрь | 10 | по расписанию | Беседа | 2 | Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам удлинение ориентиров). | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 32. | Ноябрь | 12 | по расписанию | Практическое | 1 | Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 33. | Ноябрь | 14 | по расписанию | Практическое | 1 | Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 34. | Ноябрь | 17 | по расписанию | Практическое | 2 | Сложение за местностью с одновременным чтением карты. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 35. | Ноябрь | 19 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 36. | Ноябрь | 21 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|----|---------------|----------------------|---|---|----------------------|------------------|
| 37. | Ноябрь | 24 | по расписанию | Практическое | 2 | Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 38. | Ноябрь | 26 | по расписанию | Практическое | 1 | Измерение расстояний по заболоченной, трудно-проходимой местности, во время подъемов и спусков, по склонам различной крутизны. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 39. | Ноябрь | 28 | по расписанию | Практическое | 1 | Измерение расстояний по заболоченной, трудно-проходимой местности, во время подъемов и спусков, по склонам различной крутизны. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 40. | Декабрь | 01 | по расписанию | Лекция | 2 | Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 41. | Декабрь | 03 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 42. | Декабрь | 05 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 43. | Декабрь | 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 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 |
| 44. | Декабрь | 10 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Упражнения на развитие памяти карты. Ориентирование на местности по памяти. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 45. | Декабрь | 12 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Упражнения на развитие памяти карты. Ориентирование на местности по памяти. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 46. | Декабрь | 15 | по расписанию | Практическое | 2 | Условные знаки спортивных карт. Изображение элементов рельефа на спортивных картах. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 47. | Декабрь | 17 | по расписанию | Практическое | 1 | Лыжная подготовка: совершенствование конькового хода. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 48. | Декабрь | 19 | по расписанию | Практическое | 1 | Лыжная подготовка: совершенствование конькового хода. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|----|---------------|----------------------|---|--|----------------------|------------------|
| 49. | Декабрь | 22 | по расписанию | Практическое | 2 | Лыжная подготовка: совершенствование конькового хода. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 50. | Декабрь | 24 | по расписанию | Учётные занятия. | 1 | Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 51. | Декабрь | 26 | по расписанию | Учётные занятия. | 1 | Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 52. | Декабрь | 29 | по расписанию | Учётные занятия. | 2 | Сдача нормативов по ОФП | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 53. | Январь | 12 | по расписанию | Лекция | 2 | Лыжная подготовка: совершенствование конькового хода. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 54. | Январь | 14 | по расписанию | Практическое | 1 | Выезд на соревнования. | По месту проведения | Текущий контроль |
| 55. | Январь | 16 | по расписанию | Практическое | 1 | Выезд на соревнования. | По месту проведения | Текущий контроль |
| 56. | Январь | 19 | по расписанию | Беседа | 2 | Выезд на соревнования. | По месту проведения | Текущий контроль |
| 57. | Январь | 21 | по расписанию | Учётные занятия. | 1 | Лыжная подготовка: совершенствование классических ходов. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 58. | Январь | 23 | по расписанию | Учётные занятия. | 1 | Лыжная подготовка: совершенствование классических ходов. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 59. | Январь | 26 | по расписанию | Лекция | 2 | Составление карты из разрезанных кусочков. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 60. | Январь | 28 | По расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Упражнения на расслабление. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 61. | Январь | 30 | По расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Упражнения на расслабление. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 62. | Февраль | 02 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 2 | Лыжная подготовка: совершенствование конькового хода. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 63. | Февраль | 04 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 64. | Февраль | 06 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Упражнения на развитие координации движений, выносливости, упражнения на расслабление. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 65. | Февраль | 09 | по расписанию | Беседа | 2 | Лыжная подготовка: совершенствование классического хода. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|----|---------------|---------------------------------|---|---|----------------------|------------------|
| 66. | Февраль | 11 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Лыжная подготовка: совершенствование классического хода. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 67. | Февраль | 13 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Лыжная подготовка: совершенствование классического хода. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 68. | Февраль | 16 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 2 | Фартлек — игра скоростей | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 69. | Февраль | 18 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Повторение условных знаков спортивных карт, обозначение дистанции. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 70. | Февраль | 20 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Повторение условных знаков спортивных карт, обозначение дистанции. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 71. | Февраль | 25 | по расписанию | Беседа | 1 | Ориентирование на местности по топографической карте. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 72. | Февраль | 27 | по расписанию | Беседа | 1 | Ориентирование на местности по топографической карте. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 73. | Март | 02 | по расписанию | Ознакомление с новым материалом | 2 | Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 74. | Март | 04 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 75. | Март | 06 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 76. | Март | 09 | по расписанию | Ознакомление с новым материалом | 2 | Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 77. | Март | 11 | по расписанию | Практическое | 1 | Бег с картой, игровая | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 78. | Март | 13 | по расписанию | Практическое | 1 | Бег с картой, игровая | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 79. | Март | 16 | по расписанию | Лекция | 2 | Сдача теоретических и практических умений и навыков по лыжным гонкам. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 80. | Март | 18 | по расписанию | Учётное | 1 | Сдача нормативов по ОФП. | Лицей № 182 спортзал | Этапный контроль |
| 81. | Март | 23 | по расписанию | Практическое | 2 | Овладение техникой аутогенной тренировки и НЛП. Дыхательные упражнения. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|-----|--------|----|---------------|------------------|---|--|----------------------|------------------|
| 82. | Март | 25 | по расписанию | Практическое | 1 | Участие в соревновании среди кружковцев ДДЮТиЭ, школ, клубов. | По месту проведения | Текущий контроль |
| 83. | Март | 27 | по расписанию | Практическое | 1 | Участие в соревновании среди кружковцев ДДЮТиЭ, школ, клубов. | По месту проведения | Текущий контроль |
| 84. | Март | 30 | по расписанию | Практическое | 2 | Участие в соревновании среди кружковцев ДДЮТиЭ, школ, клубов. | По месту проведения | Текущий контроль |
| 85. | Апрель | 01 | по расписанию | Лекция | 1 | Бег в гору, с горы, по горизонтали. Особенности бега. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 86. | Апрель | 03 | по расписанию | Лекция | 1 | Бег в гору, с горы, по горизонтали. Особенности бега. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 87. | Апрель | 06 | по расписанию | Беседа | 2 | Особенности тактических и технических действий спортсмена в неблагоприятных погодных условиях. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 88. | Апрель | 08 | по расписанию | Лекция | 1 | Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 89. | Апрель | 10 | по расписанию | Лекция | 1 | Кроссовая подготовка в условиях леса. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 90. | Апрель | 13 | по расписанию | Практическое | 2 | Разбивка пути движения между КП на этапы, движение по привязкам. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 91. | Апрель | 15 | по расписанию | Лекция | 1 | Кроссовая подготовка в условиях сильно пересеченной местности. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 92. | Апрель | 17 | по расписанию | Лекция | 1 | Кроссовая подготовка в условиях сильно пересеченной местности. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 93. | Апрель | 20 | по расписанию | Практическое | 2 | Движение по линейным ориентирам и привязкам, выход на КП. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 94. | Апрель | 22 | по расписанию | Практическое | 1 | Интервальный бег в гору, с горы, по горизонтали. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 95. | Апрель | 24 | по расписанию | Практическое | 1 | Интервальный бег в гору, с горы, по горизонтали. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 96. | Апрель | 27 | по расписанию | Практическое | 2 | Удлинение КП с помощью линейных и точечных привязок. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 97. | Апрель | 29 | по расписанию | Учётное | 1 | Сдача нормативов по ОФП. | Лицей № 182 спортзал | Этапный контроль |
| 98. | Май | 04 | по расписанию | Учётные занятия. | 2 | Круговая подготовка на развитие общей выносливости. | Лицей № 182 спортзал | Этапный контроль |

| | | | | | | | | |
|--------------|-----|----|---------------|----------------------|------------|---------------------------|----------------------|---|
| 99. | Май | 06 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Спортивные игры | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 100. | Май | 08 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Спортивные игры | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 101. | Май | 11 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 2 | Фартлек — игра скоростей | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 102. | Май | 13 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Бег с картой, игровая | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 103. | Май | 15 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 1 | Бег с картой, игровая | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 104. | Май | 18 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 2 | Равномерный бег с картой. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 105. | Май | 20 | по расписанию | Учётные занятия. | 1 | Сдача нормативов. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 106. | Май | 22 | по расписанию | Учётные занятия. | 1 | Сдача нормативов. | Лицей № 182 спортзал | Текущий контроль |
| 107. | Май | 25 | по расписанию | Итоговое занятие | 2 | Сдача нормативов. | Лицей № 182 спортзал | Контроль по завершении освоения программы |
| Всего | | | | | 144 | | | |

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 |

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 учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

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

Тестирование по ОФП и СФП позволяет оценивать динамику развития физических качеств ориентировщика. Для контроля развития основного качества спортсмена-ориентировщика – выносливости – используется тест-бег. 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.)

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материалы и оборудование, используемые при реализации программы:

Для занятий по спортивному ориентированию:

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

Для занятий по туризму:

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

Для занятий по медицине:

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

Для занятий по физической подготовке:

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

Информационное обеспечение.

Учебные DVD – фильмы: • «Спортивное ориентирование», • «Спортивный лабиринт».

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 программе «Спортивное ориентирование»

Перечень учебно-методических материалов:

1. Картографический материал для ориентирования по рельефу, по памяти. Карты только с дорожной сетью, «пятачки».
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. 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.
5. 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.
6. Казанцев С. А. Психология спортивного ориентирования: Монография. – СПб: изд-во НГУ им П.Ф. Лесгафта, 2007. – 99 с.
7. 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.
8. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование: Рабочая тетрадь юного ориентировщика [2-е изд.] / Л.В. Колесникова. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.
9. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
10. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦЮДЮТур. 2001. – 72 с.
11. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт. 2008. – 92 с.
12. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов - ориентировщиков. – М.: ФиС, 1978. – 112 с.
13. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: ФиС, 1980. – 151 с.
14. Огородников Б.И., Моисеенков А.П., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.– М., 2004. – 24 с.
15. Спортивное ориентирование : учебное пособие / сост. Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова. – Ульяновск : УлГТУ, 2009. – 102 с.
16. 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.Константина; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения; Федерация спортивного ориентирования России. – М.: Советский спорт, 2005. – 216 с.
17. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М. Просвещение. 1990.
18. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов – М.:ЦДЮТиК. 2001. – 28 с.
19. Чешихина В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании [Текст]: монография.- М.: Советский спорт,2006. –232с.
20. Шириян А. А., Иванов А. В .Современная подготовка спортсмена-ориентировщика [Текст] : учебно-методическое пособие /А. А. Шириян, А.В. Иванов. 2–е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2010. – 112 с.