

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 Миннуллович  
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.

**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**

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Чи сло</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
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	Слежение 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
	<b>Всего</b>				<b>144</b>			

## 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 программой «Спортивное ориентирование»

Перечень учебно-методических материалов:

1. Картографический материал для ориентирования по рельефу, по памяти. Карты только с дорожной сетью, «пятячки».
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.Константинова; 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. 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.