

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:**  
Добросова Лариса Александровна  
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, 4 часа в неделю, 144 часа 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. 72						
1.	Сентябрь	03	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Организационное занятие объединения. Что такое спортивное ориентирование	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
2.	Сентябрь	07	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Планирование деятельности объединения в учебном году.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
3.	Сентябрь	10	по расписанию	Практическое занятие.	2	Прогулка на местности ДДЮТиЭ	Территория ДДЮТиЭ	Текущий контроль
4.	Сентябрь	14	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Тренировочное занятие по спортивному ориентированию на дистанции по выбору.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
5.	Сентябрь	17	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в заданном направлении.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
6.	Сентябрь	21	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
7.	Сентябрь	24	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Знакомство с основными правилами соревнований	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
8.	Сентябрь	28	по расписанию	Практическое занятие.	2	Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
9.	Октябрь	01	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
10.	Октябрь	05	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Значение медико-санитарной подготовки, лечеб- ного контроля и самоконтроля. Субъективные дан- ные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, ра- ботоспособность, настроение. Медицинская аптеч- ка. Спортивные травмы и их предупреждения.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

11.	Октябрь	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	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
12.	Октябрь	12	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Агитационное значение соревнований. Правила и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
13.	Октябрь	15	по расписанию	Комбинированное занятие.	2	Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
14.	Октябрь	19	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Оборудование дистанции (старт, финиш) и контрольных пунктов (КП).	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
15.	Октябрь	22	по расписанию	Практическое занятие.	2	Заполнение контрольных карточек. Отметка на КП участником в контрольной карточке.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
16.	Октябрь	26	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Как проводятся соревнования в ориентировании по выбору.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
17.	Октябрь	29	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Возрастные группы в спортивном ориентировании. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
18.	Ноябрь	02	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранение.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
19.	Ноябрь	05	по расписанию	Комбинированное занятие.	2	Виды компасов. Как пользоваться компасом.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
20.	Ноябрь	09	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Как проводятся соревнования на маркированной дистанции.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
21.	Ноябрь	12	по расписанию	Практическое занятие.	2	Заполнение контрольных карточек. Отметка компостером в контрольной карточке.	Лесопарковая зона	Текущий контроль

22.	Ноябрь	16	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подвижные игры на местности с элементами ориентирования.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
23.	Ноябрь	19	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья - контролёр на КП, обязанности судьи - контролёра на КП. Оборудование старта и финиша.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
24.	Ноябрь	23	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Протоколы, работа с протоколами. Участие в соревнованиях согласно календарному плану	Лесопарковая зона	Текущий контроль
25.	Ноябрь	26	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Протоколы старта, результатов, подсчет результатов по ориентированию.	ДД,ТиЭ	Текущий контроль
26.	Ноябрь	30	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Задачи ОФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.	ДД,ТиЭ	Текущий контроль
27.	Декабрь	03	по расписанию	Практическое занятие.	2	Развитие быстроты мышления с помощью игровых видов и специальных упражнений.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
28.	Декабрь	07	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Специальная разминка ориентировщика перед стартом. Растяжки, медленный бег, ускорения	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
29.	Декабрь	10	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Участие в соревнованиях согласно календарному плану	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
30.	Декабрь	14	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Обязанности участников при движении по дистанции.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
31.	Декабрь	17	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища. Гимнастические упражнения с предметами. Акробатика (кувырки, стойки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах. Легкая атлетика. Спортивные и подвижные игры.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
32.	Декабрь	21	по расписанию	Зачётное	2	Сдача нормативов ОФП	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

33.	Декабрь	24	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Движение по заданному маршруту с определением азимутов на заданные ориентиры.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
34.	Декабрь	28	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Карта в спортивном ориентировании.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
35.	Январь	14	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Соревнования по спортивному ориентированию на дистанции в заданном направлении.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
36.	Январь	18	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Изображение дистанции на спортивных картах. Старт, КП, финиш и др. информация.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
37.	Январь	21	по расписанию	Практическое занятие.	2	Движение по маркированной дистанции с нанесением точечных и линейных ориентиров.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
38.	Январь	25	по расписанию	Практическое занятие.	2	Как подготавливается и составляется карта для спортивного ориентирования.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
39.	Январь	28	по расписанию	Практическое занятие.	2	Соревнования по спортивному ориентированию на дистанции по выбору.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
40.	Февраль	01	по расписанию	Практическое занятие.	2	Тренировка и составление целой карты из разрезанных кусочков.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
41.	Февраль	04	по расписанию	Практическое занятие.	2	Упражнения на развитие памяти карты. Ориентирование на местности по памяти.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
42.	Февраль	08	по расписанию	Практическое занятие.	2	Условные знаки спортивных карт. Изображение элементов рельефа на спортивных картах.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
43.	Февраль	11	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подвижные игры на местности с элементами спортивного ориентирования.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
44.	Февраль	15	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в заданном направлении.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
45.	Февраль	18	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
46.	Февраль	22	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
47.	Февраль	25	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Как проводятся соревнования в заданном направлении.	Лесопарковая зона	Текущий контроль



48.	Март	01	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Условные знаки спортивных карт. Изображение гидрографии, растительности.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
49.	Март	04	по расписанию	Лекция	2	Изображение на спортивных картах искусственных объектов.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
50.	Март	11	по расписанию	Лекция	2	Понятие азимута. Измерение расстояний на карте и на местности	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
51.	Март	15	по расписанию	Практическое занятие.	2	Нанесение растительности, гидрографии, искусственных объектов на черно-белую карту.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
52.	Март	18	по расписанию	Практическое занятие.	2	Составление карты из разрезанных кусочков.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
53.	Март	22	по расписанию	Беседа	2	Корректировка спортивной и топографической карты на местности.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
54.	Март	25	по расписанию	Практическое занятие.	2	Движение по маркированной дистанции и корректировка спортивной карты.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
55.	Март	29	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.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
56.	Апрель	01	по расписанию	Практическое занятие.	2	Повторение условных знаков спортивных карт, обозначение дистанции.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
57.	Апрель	05	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
58.	Апрель	12	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.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
59.	Апрель	15	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	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

						подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.		
60.	Апрель	19	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, перекувы, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
61.	Апрель	22	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.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
62.	Апрель	26	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Бег в гору, с горы, по горизонтали. Особенности бега.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
63.	Апрель	29	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Кроссовая подготовка в условиях сильно пересеченной местности.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
64.	Май	03	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Медленный бег в сочетании с разными видами ходьбы	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
65.	Май	06	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Виды контроля на дистанции. Контроль расстояния.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
66.	Май	10	по расписанию	Практическое занятие.	2	Виды контроля на дистанции. Контроль ситуации.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
67.	Май	13	по расписанию	Лекция	2	Сбор и анализ предстартовой информации. Характеристика местности, техническая информация.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
68.	Май	17	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Тактические действия спортсмена-ориентировщика в командных соревнованиях и эстафетах.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
69.	Май	20	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.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

70.	Май	24	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Символьные легенды КП. Особенности объекта КП. Положение КП на объекте.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
71.	Май	30	по расписанию	Практическое занятие	2	Стартовые параметры, сведения о КП, подготовка к старту.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
72.	Май	31	По расписанию	Соревнование	2	Ориентирование на местности .	Лесопарковая зона	Промежут очный контроль
					144			

### ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов. В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование;
- тестирование по ОФП;
- тестирование по СФП.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В ходе реализации программы предусмотрено определение и контроль результатов освоения программы. Ожидаемые результаты зависят от задач, поставленных педагогом, и отличаются по годам обучения.

Показатели результативности образовательной программы диагностируются с помощью следующих форм и методов:

Показатель	Формы и методы диагностики
Уровень сформированности знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму и краеведению	Анализ результатов участия в соревнованиях разного уровня по спортивному ориентированию, выполнения спортивных разрядов, походов по родному краю, участия в научно-практических конференциях по краеведению Тестирование по сформированности знаний, умений, навыков
Состояние здоровья, потребность в ведении здорового образа жизни	Анкетирование Опрос Педагогическое наблюдение
Формирование социальной активности и гражданской позиции воспитанников, готовности к выполнению гражданского долга – службе в Российской армии	Анализ активности участия в жизнедеятельности объединения Анализ активности участия в социально-значимой и общественно-полезной деятельности (акции, реализация социальных проектов) Беседа, анкетирование о готовности к службе в Российской армии
Физическое развитие	Тестирование по общей и специальной физической подготовке.
Познавательная активность учащихся	Педагогическое наблюдение за развитием мотивации на занятиях Оценка уровня отношения к изучаемому материалу
Развитие психических процессов учащихся: мышление, память и внимание	Тестирование с помощью психологических тестов и методик
Коммуникативные умения, навыки работы в команде	Наблюдения за отношениями в детском коллективе Наблюдения за отношениями учащихся к деятельности в объединении Методика диагностики социально-психологического климата в группе

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование;
- тестирование по ОФП;
- тестирование по СФП.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь). Ведется для выявления у обучаемых имеющихся знаний, умений и навыков.

2. Этапный контроль (декабрь - январь) проводится в середине учебного года. По его результатам, при необходимости, происходит коррекция учебно-тематического плана.

3. Промежуточный контроль (май) проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

В процессе диагностики обучаемых проводятся различные виды тестирования по теории с помощью специально разработанных и составленных тестов. Для учащихся первого года применяется тестирование мыслительных процессов. Главной задачей этих тестов является получение представления о детях, об уровне их развития.

Кроме того, в течение учебного года проводится тестирование и сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Тестирование позволяет оценивать динамику развития физических качеств ориентировщика. Для контроля развития основного качества спортсмена-ориентировщика – выносливости – используется тест-бег. При этом нужно, по возможности, сохранять все внешние условия, при которых должен проводиться тест-бег (длина дистанции и ее состояние, время суток). Многолетний опыт применения тест-бега на всех этапах подготовки дает отличные результаты. Он определяет уровень развития выносливости, позволяет вносить коррективы в план дальнейших тренировок.

Упражнения и задания по тестированию физической подготовки приводятся в учебном плане для каждого года обучения. Кроме того, для всех групп применяются единые нормативы по ОФП, которые помогают оценить показатели развития.

- Бег 100 м (сек.)
- Кросс 1000/ 5000 м (мин., сек.)
- Челночный бег по 10 м (количество раз за 30сек.)
- Прыжок в длину с места (см.)
- Прыжок вверх с места (см.)
- Подтягивание / отжимание (количество раз)
- Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)
- Наклон вперед (см)

Полученные результаты помогают в дальнейшем, индивидуально подходить к совершенствованию работы с учащимися и составлять личную программу подготовки для каждого занимающегося, работая вместе с ним в нужном направлении.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Помещения: для реализации программы используется помещение спортивного зала общей площадью 153,8 м<sup>2</sup>.

Материалы и оборудование, используемые при реализации программы:

Для занятий по спортивному ориентированию:

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

Для занятий по туризму:

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

Для занятий по медицине:

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

Для занятий по физической подготовке:

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

- дневник самоконтроля (как образец).

Информационное обеспечение.

Учебные DVD – фильмы:

- «Спортивное ориентирование»,
- «Спортивный лабиринт».

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для успешной реализации в программе используются различные формы занятий по каждой теме или разделу (игра, беседа, поход, экскурсия, соревнования и т.д.).

Методическое обеспечение программы обеспечивается учебно-методическим комплексом, который разработан дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Спортивное ориентирование»

Перечень учебно-методических материалов:

1. Картографический материал для ориентирования по рельефу, по памяти. Карты только с дорожной сетью, «пяточки».
2. Наборы топографических и спортивных карт.
3. Учебные DVD-фильмы «Спортивное ориентирование», «Спортивный лабиринт».
4. Рабочая тетрадь ориентировщика.
5. «Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика».
6. Проверочные и контрольные тесты по спортивному ориентированию.
7. Сборник обучающих тестов и ситуационных задач по курсу «Первая доврачебная помощь».

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алёшин, В.М. Дистанции в лыжном ориентировании / В.М. Алёшин, В.С. Близневская, С.В. Гречко, С.Г. Солдатов, А.А. Шихов. – Воронеж: ВГУ, 2009. – 160 с.
2. Алешин В.М. Дистанции в спортивном ориентировании бегом/ В.М. Алешин, В.А. Пызгарев. Воронежский государственный университет – Воронеж: изд. полигр. центр ВГУ, 2008. – 204 с.
3. Алешин В.М. Спортивная картография. /В.М. Алешин, В.А. Пызгарев. Воронежский государственный университет – Воронеж : изд. полигр. центр ВГУ, 2007. – 126 с.
4. Бурцев, В.П. Теоретические и практические пути решения некоторых задач спортивного ориентирования / В.П. Бурцев. – М.: Академпринт, 2012. – 172 с.
5. Воронов, Ю.С. Зависимость успешности соревновательной деятельности юных спортсменов-ориентировщиков 13-14 лет от показателей их психической и физической подготовленности / Ю.С. Воронов // Дети, спорт, здоровье: междунар. сб. науч. тр. – Смоленск: СГАФК, 2006. – С. 81-85.
6. Воронов, Ю.С. Факторы, определяющие эффективность техники чтения спортивной карты спортсменами 14-15 лет, специализирующимися в беговых видах ориентирования / Ю.С. Воронов // Проблемы спортивной техники: сб. науч. тр. – Смоленск: СГАФКСТ, 2012. – С. 29-34.
7. Казанцев С. А. Психология спортивного ориентирования: Монография. – СПб: изд-во НГУ им П.Ф. Лесгафта, 2007. – 99 с.
8. Казанцев С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: Учебник/С.А. Казанцев; Национальный гос. Ун-т. Физ. Культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб: изд-во НГУ им П.Ф. Лесгафта, 2013. – 91 с.
9. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 224 с.
10. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование: Рабочая тетрадь юного ориентировщика [2-е изд.] / Л.В. Колесникова. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.
11. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦЮДЮТур. 2001. – 72 с.
13. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт. 2008. – 92 с.
14. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов - ориентировщиков. – М.: ФиС, 1978. – 112 с.
15. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: ФиС, 1980. – 151 с.
16. Огородников Б.И., Моисеенков А.П., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.– М., 2004. – 24 с.
17. Спортивное ориентирование : учебное пособие / сост. Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова. – Ульяновск : УлГТУ, 2009. – 102 с.
18. Спортивное ориентирование: Программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования / под ред. д-ра пед. наук Ю.С.Константинова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения; Федерация спортивного ориентирования России. – М.: Советский спорт, 2005. – 216 с.
19. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М. Просвещение. 1990.



20. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов – М.: ЦДЮТиК. 2001. – 28 с.
21. 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.