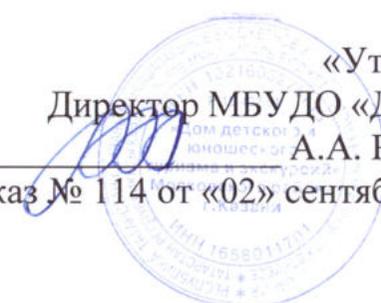


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

«Принята» на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «02» сентября 2024 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ДДЮТиЭ»  
А.А. Рубинский  
приказ № 114 от «02» сентября 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ. ТРИУМФ»**

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

**Автор-составитель:**  
Кузнецова Алена Дмитриевна  
педагог дополнительного образования

Казань 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Нормативно-правовые основания:**

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 №10;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»);
- Письмо Минобрнауки РФ от 28.01.2022 № 1068/22 «О направлении рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции)»;
- Устав МБУДО «ДДЮТиЭ», локальные акты.

Программа «Спортивное ориентирование. Триумф» модифицированная, адаптирована для учреждений дополнительного образования, разработана на основе программы по спортивному ориентированию Ю. Лукашова, В. Ченцова.

**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. Спортивное ориентирование – 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 сложного оборудования, специальных площадок и значительного финансирования, что так немаловажно в современном мире.

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.

Учащийся в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры.

**Цель программы:** формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием, достижения высоких результатов на Всероссийском, республиканском уровне.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

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

**Образовательные:**

- профессиональное обучение ориентирования на местности (чтение карты на ходу, запоминание нескольких перегонов на местности);
- совершенствование владения двигательными действиями и навыками (бег по пересеченной местности, бег на лыжах и др.);

**Воспитательные:**

- формирование личностных качеств (самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, решительность, самодисциплина).

**Отличительные особенности программы:** данная программа адаптирована для учреждения дополнительного образования и призвана улучшить спортивные достижения детей прошедшие 3 годовое обучение.

**Адресат программы:** учащиеся 9-18 лет. Именно в этом возрасте каждый ребенок должен научиться объективно оценивать возникающие ситуации, сохранять самообладание, принимать решения и доказывать его преимущества по сравнению с другими предложениями, а следовательно, этот вид спорта развивает одно из самых главных качеств личности, формирующих успешного взрослого человека, – самостоятельность и умение аргументировано отстаивать правоту своей точки зрения. В спортивном ориентировании перед ребенком ставится цель, и он должен принять ряд решений для ее достижения, часто креативных, нестандартных.

**Объем и срок освоения программы** – 3 года обучения, 6 часов в неделю, 216 часов в год.

**Сроки и формы промежуточной аттестации:**

**Данная программа предусматривает следующие формы промежуточного и итогового контроля:**

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

**Формы и методы организации занятий:** Используются традиционные методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут);
- наглядные (демонстрация учебных презентаций и тестов с использованием интерактивной доски, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, приемов работы);
- практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, выполнение заданий, упражнений).

На всех этапах реализации программы используются активные методы обучения.

Исследовательский метод подразумевает выполнение воспитанниками исследовательских работ в походе, участие в научно-практических конференциях по краеведению.

Метод проектов становится основой реализации воспитанниками социально-значимых проектов экологической и природоохранной направленности.

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе специальных программ по спортивному ориентированию, выполнять диагностическую работу и отслеживать результативность образовательного процесса.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

**Типы занятий:**

- изучение новой информации,
- занятия по формированию новых умений,
- обобщение и систематизация изученного,
- практическое применение знаний, умений (закрепление),
- комбинированные занятия,
- контрольно-проверочные занятия.

**Формы занятий:** учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как: соревнование, игра, экскурсия, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция и др. Большая роль отводится соревнованиям по спортивному ориентированию, походам, которые проводятся во время каникул.

При подведении итогов используются: опрос, тестирование при помощи контрольных упражнений и тестов для оценки уровня развития физической и тактико-технической подготовки ребят, которые проводятся три раза в год (входной контроль, промежуточный, итоговый). Кроме того, учитывается результативность выступлений учащихся на соревнованиях различного уровня. Для проведения итогового контроля в конце каждого учебного года разработан и используется контрольно-диагностический блок, который позволяет проследить динамику учащихся по годам обучения.

### Календарный учебный график, 1-й год обучения

№ п/п	Месяц	Чи	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол -во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		сло 30 гр						
1.	Сентябрь	03	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Организационное занятие объединения. Что такое спортивное ориентирование	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
2.	Сентябрь	04	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Планирование деятельности объединения в учебном году.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
3.	Сентябрь	06	по расписанию	Практическое занятие.	2	Прогулка на местности школы 57	Территория Школы №57	Текущий контроль
4.	Сентябрь	10	по расписанию	Практическое занятие.	2	Тренировочное занятие по спортивному ориентированию на дистанции по выбору.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
5.	Сентябрь	11	по расписанию	Практическое занятие.	2	Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в заданном направлении.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
6.	Сентябрь	13	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
7.	Сентябрь	17	по расписанию	Практическое занятие.	2	Знакомство с основными правилами соревнований	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
8.	Сентябрь	18	по расписанию	Практическое занятие.	2	Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
9.	Сентябрь	20	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
10.	Сентябрь	24	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждения.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль

11.	Сентябрь	25	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	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
12.	Сентябрь	27	по расписанию	Практическое занятие.	2	Агитационное значение соревнований. Правила и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
13.	Октябрь	01	по расписанию	Практическое занятие.	2	Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
14.	Октябрь	02	по расписанию	Учебно - тренировочное	2	Оборудование дистанции (старт, финиш) и контрольных пунктов (КП).	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
15.	Октябрь	04	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Заполнение контрольных карточек. Отметка на КП участником в контрольной карточке.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
16.	Октябрь	08	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Как проводятся соревнования в ориентировании по выбору.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
17.	Октябрь	09	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Возрастные группы в спортивном ориентировании. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
18.	Октябрь	11	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранение.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
19.	Октябрь	15	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Виды компасов. Как пользоваться компасом.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
20.	Октябрь	16	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Как проводятся соревнования на маркированной дистанции.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
21.	Октябрь	18	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Заполнение контрольных карточек. Отметка компостером в контрольной карточке.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль

22.	Октябрь	22	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подвижные игры на местности с элементами ориентирования.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
23.	Октябрь	23	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья - контролёр на КП, обязанности судьи – контролёра на КП. Оборудование старта и финиша.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
24.	Октябрь	25	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Протоколы, работа с протоколами. Участие в соревнованиях согласно календарному плану	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
25.	Октябрь	29	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Протоколы старта, результатов, подсчет результатов по ориентированию.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
26.	Октябрь	30	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Задачи ОФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
27.	Ноябрь	01	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Развитие быстроты мышления с помощью игровых видов и специальных упражнений.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
28.	Ноябрь	05	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Специальная разминка ориентировщика перед стартом. Растяжки, медленный бег, ускорения	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
29.	Ноябрь	08	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Участие в соревнованиях согласно календарному плану	По месту проведения	Текущий контроль
30.	Ноябрь	12	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Обязанности участников при движении по дистанции.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
31.	Ноябрь	13	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.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
32.	Ноябрь	15	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Условия подготовки и проведения соревнований по спортивному ориентированию.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль

33.	Ноябрь	19	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Движение по заданному маршруту с определением азимутов на заданные ориентиры.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
34.	Ноябрь	20	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Карта в спортивном ориентировании.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
35.	Ноябрь	22	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Соревнования по спортивному ориентированию на дистанции в заданном направлении.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
36.	Ноябрь	26	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Изображение дистанции на спортивных картах. Старт, КП, финиш и др. информация.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
37.	Ноябрь	27	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Движение по маркированной дистанции с нанесением точечных и линейных ориентиров.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
38.	Ноябрь	29	по расписанию	Практическое занятие.	2	Как подготавливается и составляется карта для спортивного ориентирования.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
39.	Декабрь	03	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Соревнования по спортивному ориентированию на дистанции по выбору.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
40.	Декабрь	04	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Тренировка и составление целой карты из разрезанных кусочков.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
41.	Декабрь	06	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие памяти карты. Ориентирование на местности по памяти.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
42.	Декабрь	10	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Условные знаки спортивных карт. Изображение элементов рельефа на спортивных картах.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
43.	Декабрь	11	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подвижные игры на местности с элементами спортивного ориентирования.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
44.	Декабрь	13	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в заданном направлении.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
45.	Декабрь	17	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
46.	Декабрь	18	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
47.	Декабрь	20	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Как проводятся соревнования в заданном направлении.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
48.	Декабрь	24	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Условные знаки спортивных карт. Изображение гидрографии, растительности.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль

49.	Декабрь	25	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Изображение на спортивных картах искусственных объектов.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
50.	Декабрь	27	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Понятие азимута. Измерение расстояний на карте и на местности	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
51.	Январь	10	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Нанесение растительности, гидрографии, искусственных объектов на черно-белую карту.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
52.	Январь	14	по расписанию	Практическое занятие.	2	Составление карты из разрезанных кусочков.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
53.	Январь	15	по расписанию	Практическое занятие.	2	Корректировка спортивной и топографической карты на местности.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
54.	Январь	17	по расписанию	Практическое занятие.	2	Движение по маркированной дистанции и корректировка спортивной карты.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
55.	Январь	21	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	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.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
56.	Январь	22	по расписанию	Практическое занятие.	2	Повторение условных знаков спортивных карт, обозначение дистанции.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
57.	Январь	24	по расписанию	Практическое занятие.	2	Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
58.	Январь	28	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.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
59.	Январь	29	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления,	Школа №57 спортзал	Сдача нормативов

						различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.		
60.	Январь	31	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры.	Школа №57 спортзал	Сдача нормативов
61.	Февраль	04	по расписанию	Практическое занятие.	2	Упражнения на развитие силы: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
62.	Февраль	05	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Бег в гору, с горы, по горизонтали. Особенности бега.	Школа №57 спортзал	Этапный контроль
63.	Февраль	07	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Кроссовая подготовка в условиях сильно пересеченной местности.	Лесопарковая зона	Этапный контроль
64.	Февраль	11	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Медленный бег в сочетании с разными видами ходьбы	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
65.	Февраль	12	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Виды контроля на дистанции. Контроль расстояния.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
66.	Февраль	14	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Виды контроля на дистанции. Контроль ситуации.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
67.	Февраль	18	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Сбор и анализ предстартовой информации. Характеристика местности, техническая информация.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
68.	Февраль	19	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Тактические действия спортсмена-ориентировщика в командных соревнованиях и эстафетах.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
69.	Февраль	21	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
70.	Февраль	25	по	Учебно-	2	Символьные легенды КП. Особенности объекта	Школа №57	Текущий

			расписанию	тренировочное		КП. Положение КП на объекте.	спортзал	контроль
71.	Февраль	26	по расписанию	Беседа	2	Стартовые параметры, сведения о КП, подготовка к старту.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
72.	Февраль	28	по расписанию	Практическое занятие.	2	Ориентирование на местности по топографической карте.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
73.	Март	04	по расписанию	Практическое занятие.	2	Разбивка пути движения по дистанции на этапы и способы поиска КП.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
74.	Март	05	по расписанию	Практическое занятие.	2	Корректировка карты на местности. Выбор ориентиров для установки КП.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
75.	Март	07	по расписанию	Лекция	2	Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
76.	Март	11	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Движение по линейным ориентирам и привязкам, выход на КП.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
77.	Март	12	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Особенности тактических и технических действий спортсмена в неблагоприятных погодных условиях.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
78.	Март	14	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности. Кроссовая подготовка в условиях леса.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
79.	Март	18	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Положение о соревнованиях, условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
80.	Март	19	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Участие в соревнованиях согласно календарному плану	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
81.	Март	21	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Участие в соревнованиях согласно календарному плану	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
82.	Март	25	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
83.	Март	26	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Игровая тренировка (на выносливость)	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
84.	Март	28	по	Учебно-	2	Бег с картой.	Лесопарковая	Текущий

			расписанию	тренировочное			зона	контроль
85.	Апрель	01	по расписанию	Практическое занятие.	2	Медленный интервальный бег.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
86.	Апрель	02	по расписанию	Практическое занятие.	2	Интервальный бег в гору, с горы, по горизонтали.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
87.	Апрель	04	по расписанию	Практическое занятие.	2	Удлинение КП с помощью линейных и точечных привязок.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
88.	Апрель	08	по расписанию	Практическое занятие.	2	Круговая подготовка на развитие общей выносливости.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
89.	Апрель	09	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Выбор скорости движения по дистанции в зависимости от рельефа, растительности, гидрографии.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
90.	Апрель	11	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подбор скорости бега в зависимости от рельефа, грунта, растительности, погоды, различных препятствий.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
91.	Апрель	15	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике. Сдача нормативов по общей и специальной подготовке.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
92.	Апрель	16	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Кроссовая подготовка в условиях сильно пересеченной местности.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
93.	Апрель	18	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
94.	Апрель	22	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Особенности тактических и технических действий спортсмена в неблагоприятных погодных условиях.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
95.	Апрель	23	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Движение по линейным ориентирам и привязкам, выход на КП.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
96.	Апрель	25	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Кроссовая подготовка в условиях сильно пересеченной местности.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
97.	Апрель	29	по расписанию	Практическое занятие.	2	Выбор вариантов пути движения по дистанции с разбивкой на этапы.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
98.	Апрель	30	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Медленный интервальный бег по сильно пересеченной местности и густой растительности.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль

99.	Май	02	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Поиск и определение заданных участков карты. Определение набора высоты, длины этапа.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
100.	Май	06	по расписанию	Соревнование.	2	Кроссовая подготовка в условиях леса и сильно пересеченной местности.	Лесопарковая зона	Итоговый контроль
101.	Май	07	по расписанию	Соревнование.	2	Участие в соревновании среди кружковцев ДДЮТиЭ, школ, клубов.	По месту проведения	Текущий контроль
102.	Май	13	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Участие в соревновании среди кружковцев ДДЮТиЭ, школ, клубов.	По месту проведения	Текущий контроль
103.	Май	14	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подвижные игры на местности с элементами спортивного ориентирования.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
104.	Май	16	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Фартлек — игра скоростей	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
105.	Май	20	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Специальная разминка ориентировщика перед стартом. Растяжки, медленный бег, ускорения	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
106.	Май	21	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Кроссовая подготовка	Лесопарковая зона	Текущий контроль
107.	Май	23	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Повторение условных знаков спортивных карт, обозначение дистанции.	Школа №57 спортзал	Текущий контроль
108.	Май	27	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Сдача нормативов по общей и специальной подготовке.	Школа №57 спортзал	Промежуточный контроль
	<b>Итого</b>				<b>216</b>			

### ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

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

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

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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

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

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

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

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

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

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

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

В процессе диагностики обучаемых проводятся различные виды тестирования по теории с помощью специально разработанных и составленных тестов.

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

Для учащихся второго и третьего года обучения применяются контрольные тесты по спортивному ориентированию.

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».

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.

### **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.