

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

2 год обучения

Возраст учащихся: от 9 до 18 лет.

Автор-составитель:
Сабиров Ильдар Миннуллович
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 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: 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-х-годичное 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 2-й год обучения:

Знать:

- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- специфические особенности бега в лесу;
- технику лыжных походов.

Уметь:

- выполнять действия, касающиеся спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях;
- участвовать в оборудовании учебных полигонов;
- владеть приемами техники бега;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений;

- ориентировать карту;
- правильно пользоваться компасом.

Адресат программы: учащиеся в возрасте 9-18 лет

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

Сроки и формы промежуточной аттестации: Программа предусматривает следующие формы промежуточного контроля:

- 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.

Календарный учебный график, гр. 54, 2-й год обучения

№ п/п	Месяц	Чи сло	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	02	по расписанию	Беседа	2	Инструктаж по технике безопасности. План работы объединения на учебный год	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
2.	Сентябрь	04	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в заданном направлении.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
3.	Сентябрь	06	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Кросс, ОФП	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
4.	Сентябрь	09	по расписанию	Практическое	2	Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
5.	Сентябрь	11	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Тренировочное занятие по спортивному ориентированию на дистанции по выбору.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
6.	Сентябрь	13	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Кросс, ОФП	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
7.	Сентябрь	16	по расписанию	Беседа	2	Режим питания. Закаливание. Как оказать помощь при травме.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
8.	Сентябрь	18	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
9.	Сентябрь	20	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Кросс, ОФП	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
10.	Сентябрь	23	по расписанию	Беседа	2	Знакомство с основными правилами соревнований	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
11.	Сентябрь	25	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Подвижные игры на местности с элементами ориентирования.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
12.	Сентябрь	27	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Подвижные игры на местности с элементами ориентирования.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
13.	Октябрь	30	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подвижные игры на местности с элементами ориентирования	Лесопарковая зона	Текущий контроль
14.	Октябрь	02	по расписанию	Лекция	1	Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

15.	Октябрь	04	по расписанию	Лекция	1	Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
16.	Октябрь	07	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Специальная разминка ориентировщика перед стартом. Растяжки, медленный бег, ускорения	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
17.	Октябрь	09	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Заполнение контрольных карточек. Отметка на КП участником в контрольной карточке.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
18.	Октябрь	11	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Кросс, ОФП	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
19.	Октябрь	14	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Возрастные группы в спортивном ориентировании. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Кросс, ОФП	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
20.	Октябрь	16	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Соревнования в заданном направлении.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
21.	Октябрь	18	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Соревнования в заданном направлении.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
22.	Октябрь	21	по расписанию	Лекция	2	Спортивная эстафета (Старт, КП, финиш и др. информация.)	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
23.	Октябрь	23	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Соревнования на маркированной дистанции.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
24.	Октябрь	25	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Соревнования на маркированной дистанции.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
25.	Октябрь	28	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Бег с картой.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
26.	Октябрь	30	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Развитие быстроты мышления с помощью игровых видов и специальных упражнений.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
27.	Ноябрь	01	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Развитие быстроты мышления с помощью игровых видов и специальных упражнений.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
28.	Ноябрь	08	по расписанию	Лекция	1	Комбинированные игровые и беговые эстафеты.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
29.	Ноябрь	11	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Комбинированные игровые и беговые эстафеты.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
30.	Ноябрь	13	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Специальная разминка ориентировщика перед стартом. Растяжки, медленный бег, ускорения	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
31.	Ноябрь	15	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Специальная разминка ориентировщика перед стартом. Растяжки, медленный бег, ускорения	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

32.	Ноябрь	18	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Обязанности участников при движении по дистанции. Разрядные требования.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
33.	Ноябрь	20	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Условия подготовки и проведения соревнований по спортивному ориентированию.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
34.	Ноябрь	22	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Условия подготовки и проведения соревнований по спортивному ориентированию.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
35.	Ноябрь	25	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Движение по заданному маршруту с определением азимутов на заданные ориентиры.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
36.	Ноябрь	27	по расписанию	Лекция	1	Карта в спортивном ориентировании.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
37.	Ноябрь	29	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Карта в спортивном ориентировании.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
38.	Декабрь	02	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Бег с картой.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
39.	Декабрь	04	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Движение по маркированной дистанции с нанесением точечных и линейных ориентиров.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
40.	Декабрь	06	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Движение по маркированной дистанции с нанесением точечных и линейных ориентиров.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
41.	Декабрь	09	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Как подготавливается и составляется карта для спортивного ориентирования.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
42.	Декабрь	11	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Соревнования по спортивному ориентированию на дистанции по выбору на лыжах.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
43.	Декабрь	13	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Соревнования по спортивному ориентированию на дистанции по выбору на лыжах.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
44.	Декабрь	16	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Тренировка и составление целой карты из разрезанных кусочков.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
45.	Декабрь	18	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Упражнения на развитие памяти карты. Ориентирование на местности по памяти.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
46.	Декабрь	20	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Упражнения на развитие памяти карты. Ориентирование на местности по памяти.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
47.	Декабрь	23	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Условные знаки спортивных карт. Изображение элементов рельефа на спортивных картах.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
48.	Декабрь	25	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Движение по маркированной дистанции с нанесением точечных и линейных ориентиров.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
49.	Декабрь	27	по	Учебно-	1	Движение по маркированной дистанции с нанесением	Лесопарковая зона	Текущий контроль

			расписанию	тренировочное		точечных и линейных ориентиров.	зона	контроль
50.	Декабрь	30	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка: совершенствование конькового хода.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
51.	Январь	10	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Комбинированные игровые и беговые эстафеты.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
52.	Январь	13	по расписанию	Учебно-тренировочное с элементами соревновательной деятельности	2	Лыжная подготовка: совершенствование классических ходов.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
53.	Январь	15	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Лыжная подготовка: совершенствование конькового хода.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
54.	Январь	17	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Лыжная подготовка: совершенствование конькового хода.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
55.	Январь	20	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Движение по маркированной дистанции. Выезд на соревнования.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
56.	Январь	22	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Лыжная подготовка: совершенствование классических ходов.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
57.	Январь	24	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Лыжная подготовка: совершенствование классических ходов.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
58.	Январь	27	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Движение по заданному направлению. Выезд на соревнования.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
59.	Январь	29	по расписанию	Практическое	1	Составление карты из разрезанных кусочков.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
60.	Январь	31	по расписанию	Практическое	1	Составление карты из разрезанных кусочков.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
61.	Февраль	03	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Корректировка спортивной и топографической карты на местности.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
62.	Февраль	05	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Движение по маркированной дистанции и корректировка спортивной карты.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
63.	Февраль	07	по расписанию	Практическое	1	Движение по маркированной дистанции и корректировка спортивной карты.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
64.	Февраль	10	по расписанию	Лекция	2	Символьные легенды КП. Рельеф, скалы, камни.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
65.	Февраль	12	по	Лекция	1	Символьные легенды КП. Гидрография,	ДДЮТиЭ	Текущий

			расписанию			растительность.		контроль
66.	Февраль	14	по расписанию	Практическое	1	Символьные легенды КП. Гидрография, растительность.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
67.	Февраль	17	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
68.	Февраль	19	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Повторение условных знаков спортивных карт, обозначение дистанции.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
69.	Февраль	21	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Повторение условных знаков спортивных карт, обозначение дистанции.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
70.	Февраль	24	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Ориентирование на местности по топографической карте.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
71.	Февраль	26	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Корректировка карты на местности. Выбор ориентиров для установки КП.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
72.	Февраль	28	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Корректировка карты на местности. Выбор ориентиров для установки КП.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
73.	Март	03	по расписанию	Учётное	2	Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию.	ДДЮТиЭ	Сдача нормативов
74.	Март	05	по расписанию	Учётное	1	Сдача теоретических и практических умений и навыков по лыжным гонкам.	ДДЮТиЭ	Сдача нормативов
75.	Март	07	по расписанию	Учётное	1	Сдача теоретических и практических умений и навыков по лыжным гонкам.	ДДЮТиЭ	Сдача нормативов
76.	Март	10	по расписанию	Учётное	2	Участие в соревновании.	По месту проведения	Текущий контроль
77.	Март	12	по расписанию	Учётное	1	Участие в соревновании.	По месту проведения	Текущий контроль
78.	Март	14	по расписанию	Учётное	1	Участие в соревновании.	По месту проведения	Текущий контроль
79.	Март	17	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Фартлек – игра скоростей.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
80.	Март	19	по расписанию	Учётное	1	Сдача нормативов по ОФП.	ДДЮТиЭ	Сдача нормативов
81.	Март	21	по расписанию	Учётное	1	Сдача нормативов по ОФП.	ДДЮТиЭ	Сдача нормативов
82.	Март	24	по	Ознакомление с	2	Разбивка пути движения по дистанции на этапы и	ДДЮТиЭ	Текущий

			расписанию	новым материалом		способы поиска КП.		контроль
83.	Март	26	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	1	Медленный бег в сочетании с разными видами ходьбы	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
84.	Март	28	по расписанию	Учебно- тренировочное	1	Медленный бег в сочетании с разными видами ходьбы	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
85.	Март	31	по расписанию	Соревнование	2	Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции.	ДДЮТиЭ	Этапный контроль
86.	Апрель	02	по расписанию	Соревнование	1	Бег в гору, с горы, по горизонтали. Особенности бега.	Лесопарковая зона	Этапный контроль
87.	Апрель	04	по расписанию	Соревнование	1	Бег в гору, с горы, по горизонтали. Особенности бега.	Лесопарковая зона	Этапный контроль
88.	Апрель	07	по расписанию	Лекция	2	Особенности тактических и технических действий спортсмена в неблагоприятных погодных условиях.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
89.	Апрель	09	по расписанию	Лекция	1	Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности. Кроссовая подготовка в условиях леса.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
90.	Апрель	11	по расписанию	Лекция	1	Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности. Кроссовая подготовка в условиях леса.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
91.	Апрель	14	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Разбивка пути движения между КП на этапы, движение по привязкам.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
92.	Апрель	16	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	1	Кроссовая подготовка в условиях сильно пересеченной местности.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
93.	Апрель	18	по расписанию	Учебно- тренировочное	1	Кроссовая подготовка в условиях сильно пересеченной местности.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
94.	Апрель	21	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Движение по линейным ориентирам и привязкам, выход на КП.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
95.	Апрель	23	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	1	Интервальный бег в гору, с горы, по горизонтали.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
96.	Апрель	25	по	Учебно-	1	Интервальный бег в гору, с горы, по горизонтали.	Лесопарковая	Текущий

			расписанию	тренировочное			зона	контроль
97.	Апрель	28	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Удлинение КП с помощью линейных и точечных привязок.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
98.	Апрель	30	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	1	Круговая подготовка на развитие общей выносливости.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
99.	Май	02	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	1	Круговая подготовка на развитие общей выносливости.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
100.	Май	05	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Выбор скорости движения по дистанции в зависимости от рельефа, растительности, гидрографии.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
101.	Май	07	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	1	Подбор скорости бега в зависимости от рельефа, грунта, растительности, погоды, различных препятствий.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
102.	Май	12	по расписанию	Беседа	2	Выбор вариантов пути движения по дистанции с разбивкой на этапы.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
103.	Май	14	по расписанию	Учебно-тренировочное	1	Подбор скорости бега в зависимости от рельефа, грунта, растительности, погоды, различных препятствий.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
104.	Май	16	по расписанию	Учётное	1	Медленный интервальный бег по сильно пересеченной местности и густой растительности.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
105.	Май	19	по расписанию	Учётное	1 1	Медленный интервальный бег по сильно пересеченной местности и густой растительности. Сдача нормативов.	Лесопарковая зона	Сдача нормативов
106.	Май	21	по расписанию	Учётное	1	Сдача нормативов.	ДДЮТиЭ	Сдача нормативов
107.	Май	23	по расписанию	Учётное	1	Сдача нормативов.	ДДЮТиЭ	Сдача нормативов
108.	Май	26	по расписанию	Итоговое	1	Сдача нормативов.	ДДЮТиЭ	Промежуточная аттестация
	Всего				144			

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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

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

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

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

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

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

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

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

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

Тестирование по ОФП и СФП позволяет оценивать динамику развития физических качеств ориентировщика. Для контроля развития основного качества спортсмена-ориентировщика – выносливости – используется тест-бег. Он определяет уровень развития выносливости, позволяет вносить коррективы в план дальнейших тренировок.

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

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

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материалы и оборудование, используемые при реализации программы:

Для занятий по спортивному ориентированию:

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

Для занятий по туризму:

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

Для занятий по медицине:

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

Для занятий по физической подготовке:

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

Информационное обеспечение.

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

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3).

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. 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.