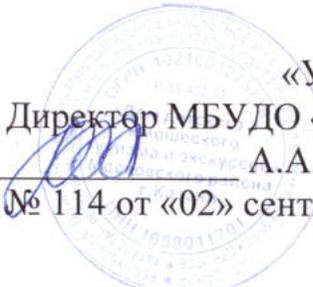


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

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

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ. ТРИУМФ»

Направленность: туристско-краеведческая

3 год обучения

Возраст учащихся: от 9 до 18 лет.

Автор-составитель:
Добросова Лариса Александровна
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: 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 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, прошедших 3-годовичное обучение.

Адресат программы: учащиеся с 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, 4 часа в неделю, 144 часа в год.

Сроки и формы промежуточной аттестации:

Данная программа предусматривает следующие формы промежуточного и контроля по завершению 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 3-ий год обучения

Знать:

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

Уметь:

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

Календарный учебный график, 3-й год обучения

№ п/п	Месяц	Число		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		70 гр	72 гр						
1.	Сентябрь	04	06	по расписанию	Беседа	2	Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности и рост индивидуальных результатов учащихся, определение задач и целей	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
2.	Сентябрь	07	08	по расписанию	Беседа	2	Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление учащимися графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
3.	Сентябрь	11	13	по расписанию	Лекция	2	Тренировочное занятие по спортивному ориентированию. Кросс, ОФП	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
4.	Сентябрь	14	15	по расписанию	Практическое занятие	2	Тренировочное занятие по спортивному ориентированию на дистанции по выбору. Кросс, ОФП	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
5.	Сентябрь	18	20	по расписанию	Лекция	2	Режим питания. Закаливание. Как оказать помощь при травме.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
6.	Сентябрь	21	22	по расписанию	Лекция	2	Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки. Кросс, ОФП	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
7.	Сентябрь	25	27	по расписанию	Беседа	2	Знакомство с основными правилами соревнований	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
8.	Сентябрь	28	29	по расписанию	Практическое занятие	2	Подвижные игры на местности с элементами ориентирования.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
9.	Октябрь	02	04	по расписанию	Беседа	2	Подвижные игры на местности с элементами ориентирования.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
10.	Октябрь	05	06	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
11.	Октябрь	09	11	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Игры на местности.	На местности	Текущий контроль
12.	Октябрь	12	13	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие выносливости, скорости.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

13.	Октябрь	16	18	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, подерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
14.	Октябрь	19	20	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Спортивные игры.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
15.	Октябрь	23	25	по расписанию	Беседа	2	Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
16.	Октябрь	26	27	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.	На местности	Текущий контроль
17.	Октябрь/ Ноябрь	30	01	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
18.	Ноябрь	02	03	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
19.	Ноябрь	09	08	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
20.	Ноябрь	13	10	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
21.	Ноябрь	16	15	по расписанию	Беседа	2	Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Приемы ориентирования	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

							(азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам удлинение ориентиров).		
22.	Ноябрь	20	17	по расписанию	Практическое занятие	2	Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
23.	Ноябрь	23	22	по расписанию	Практическое занятие	2	Слежение за местностью с одновременным чтением карты.	На местности	Текущий контроль
24.	Ноябрь	27	24	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
25.	Ноябрь	30	29	по расписанию	Практическое занятие	2	Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.	На местности	Текущий контроль
26.	Декабрь	04	01	по расписанию	Практическое занятие	2	Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъемов и спусков, по склонам различной крутизны.	На местности	Текущий контроль
27.	Декабрь	07	06	по расписанию	Лекция	2	Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
28.	Декабрь	11	08	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.	На местности	Текущий контроль
29.	Декабрь	14	13	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.	На местности	Текущий контроль
30.	Декабрь	18	15	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие памяти карты. Ориентирование на местности по памяти.	На местности	Текущий контроль
31.	Декабрь	21	20	по расписанию	Практическое занятие	2	Условные знаки спортивных карт. Изображение элементов рельефа на спортивных картах.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
32.	Декабрь	25	22	по	Практическое	2	Лыжная подготовка: совершенствование конькового	ДДЮТиЭ	Текущий

				расписанию	кое занятие		хода.		контроль
33.	Декабрь	28	27	по расписанию	Практическое занятие	2	Сдача нормативов по ОФП	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
34.	Декабрь/ Январь	11	29	по расписанию	Учётные занятия.	2	Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
35.	Январь	15	10	по расписанию	Учётные занятия.	2	Лыжная подготовка: совершенствование конькового хода	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
36.	Январь	18	12	по расписанию	Лекция	2	Лыжная подготовка: совершенствование конькового хода.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
37.	Январь	22	17	по расписанию	Практическое занятие	2	Выезд на соревнования.	По месту проведения	Текущий контроль
38.	Январь	25	19	по расписанию	Беседа	2	Выезд на соревнования.	По месту проведения	Текущий контроль
39.	Январь	29	24	по расписанию	Учётные занятия.	2	Лыжная подготовка: совершенствование классических ходов.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
40.	Январь/ Февраль	01	26	по расписанию	Лекция	2	Составление карты из разрезанных кусочков.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
41.	Январь/ Февраль	05	31	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на расслабление.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
42.	Февраль	08	02	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка: совершенствование конькового хода.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
43.	Февраль	12	07	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости, упражнения на расслабление.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
44.	Февраль	15	09	По расписанию	Беседа	2	Лыжная подготовка: совершенствование классического хода.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
45.	Февраль	19	14	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка: совершенствование классического хода.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
46.	Февраль	22	16	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Фартлек – игра скоростей	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
47.	Февраль	26	21	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Повторение условных знаков спортивных карт, обозначение дистанции.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
48.	Февраль/ Март	01	28	по расписанию	Беседа	2	Ориентирование на местности по топографической карте.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

49.	Март	05	02	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних).	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
50.	Март	12	07	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	2	Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних).	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
51.	Март	15	09	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
52.	Март	19	14	по расписанию	Практическое занятие	2	Бег с картой, игровая	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
53.	Март	22	16	по расписанию	Лекция	2	Сдача теоретических и практических умений и навыков по лыжным гонкам.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
54.	Март	26	21	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Сдача нормативов по ОФП.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
55.	Март	29	23	по расписанию	Практическое занятие	2	Овладение техникой аутогенной тренировки и НЛП. Дыхательные упражнения.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
56.	Март/ Апрель	02	28	по расписанию	Практическое занятие	2	Участие в соревновании среди кружковцев ДДЮТиЭ, школ, клубов.	По месту проведения	Текущий контроль
57.	Март/ Апрель	05	04	по расписанию	Практическое занятие	2	Участие в соревновании среди кружковцев ДДЮТиЭ, школ, клубов.	По месту проведения	Текущий контроль
58.	Апрель	09	06	по расписанию	Лекция	2	Бег в гору, с горы, по горизонтали. Особенности бега.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
59.	Апрель	12	11	по расписанию	Беседа	2	Особенности тактических и технических действий спортсмена в неблагоприятных погодных условиях.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
60.	Апрель	16	13	по расписанию	Лекция	2	Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности. Кроссовая подготовка в условиях леса.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
61.	Апрель	19	18	по расписанию	Практическое занятие	2	Разбивка пути движения между КП на этапы, движение по привязкам.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
62.	Апрель	23	20	по расписанию	Лекция	2	Кроссовая подготовка в условиях сильно пересеченной местности.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
63.	Апрель	26	25	по расписанию	Практическое занятие	2	Движение по линейным ориентирам и привязкам, выход на КП.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

64.	Апрель	30	27	по расписанию	Практическое занятие	2	Интервальный бег в гору, с горы, по горизонтали.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
65.	Май	03	02	по расписанию	Практическое занятие	2	Удлинение КП с помощью линейных и точечных привязок.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
66.	Май	07	04	по расписанию	Учётные занятия.	2	Круговая подготовка на развитие общей выносливости.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
67.	Май	10	11	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Спортивные игры	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
68.	Май	14	16	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Фартлек – игра скоростей	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
69.	Май	17	18	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Бег с картой, игровая	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
70.	Май	21	23	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Равномерный бег с картой.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
71.	Май	24	25	по расписанию	Учётные занятия.	2	Участие в соревнованиях	На местности	Текущий контроль
72.	Май	28	30	по расписанию	Итоговое занятие	2	Участие в соревнованиях	На местности	Контроль по завершению освоения программы
Итого						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 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

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.