

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

«Принята» на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «31» августа 2025 г.



«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ДДЮТиЭ»  
А.А. Рубинский  
приказ № 86 от «01» сентября 2025 г.

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

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

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

Казань 2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативно-правовые основания:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 №10;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Минпросвещения России от 23.09.2019 № Р-97 «Об утверждении методических рекомендаций о реализации проекта «Билет в будущее» в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Минобрнауки РТ от 28.01.2022 № 1068/22 «О направлении рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции)»;
- Устав МБУДО «ДДЮТиЭ»;
- Положение о рабочей программе педагога дополнительного образования;

- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации учащихся по дополнительным общеобразовательным программам;

- Положение об аттестации по завершении освоения программы учащихся.

Программа типовая, адаптирована для учреждений дополнительного образования, разработана на основе программы по спортивному ориентированию Ю.С.Воронова, Ю.С. Константина.

**Направленность программы** – туристско-краеведческая.

**Актуальность программы:** При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

**Цель программы:** формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием, достижения высоких результатов на городском и республиканском уровне и участия сильнейших кружковцев во Всероссийских соревнованиях.

**Задачи программы:**

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиена тренировки, чёткая организация врачебного контроля;
- совершенствование технической и тактической подготовки;
- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- пропаганда спортивного ориентирования как средства активного отдыха;
- совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях, соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительных знаний по физиологии человека, краеведению, экологии, психологии;
- охрана окружающей среды.

**Особенности программы:** Программа адаптирована для учреждения дополнительного образования и призвана улучшить спортивные достижения детей, прошедших 3-годовое обучение. Она основана на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса, базируется на 3-х взаимосвязанных подходах:

- информационно-познавательном (позволяет получить новые знания по психологии, физиологии, краеведению),
- операционно-деятельностном (помогает сформировать у учащихся определённые навыки: планирование дистанции, её постановка, подготовка и ремонт снаряжения),
- практико-ориентированном (выражается в овладении спецификой судейской практики, выполнении приемов саморегуляции, аутотренинга, идеомоторной тренировки).

**Ожидаемые результаты учащихся, завершивших 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;
- ориентироваться карту;
- правильно пользоваться компасом.

**Адресат программы:** учащиеся в возрасте 9-18 лет

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

**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. 30, 2-й год обучения

№ п/п	Месяц	чис- ло	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часо- в	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	02	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Меры безопасности на занятиях, в поездках, на соревнованиях.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
2.	Сентябрь	03	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Знаки спортивного ориентирования. Масштаб	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
3.	Сентябрь	05	по расписанию	Практическое занятие.	2	Ориентирование в лесопарке, дистанция по выбору. Разбор наиболее оптимального прохождения дистанции	Лесопарковая зона	Текущий контроль
4.	Сентябрь	09	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Ориентирование в лесопарке, дистанция по выбору. Разбор наиболее оптимального прохождения дистанции	Лесопарковая зона	Текущий контроль
5.	Сентябрь	10	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Ориентирование по школе. Подготовка к городским стартам.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
6.	Сентябрь	12	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Ориентирование дистанция о-фото	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
7.	Сентябрь	16	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Ориентирование дистанция о-фото	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
8.	Сентябрь	17	по расписанию	Практическое занятие.	2	Азимутальный ход. Постановка и взятие азимута в парах.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
9.	Сентябрь	19	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Ориентирование в Залесном. Дистанция заданная	Лесопарковая зона	Текущий контроль
10.	Сентябрь	23	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Ориентирование в Залесном. Дистанция заданная	Лесопарковая зона	Текущий контроль
11.	Сентябрь	24	по расписанию	Практическое занятие	2	Ориентирование по школе. Подготовка к городским стартам.	СОШ №57	Текущий контроль
12.	Сентябрь	26	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Ориентирование по пришкольной территории.	Территория СОШ №57	Текущий контроль
13.	Сентябрь	30	по расписанию	Комбинированное занятие.	2	Ориентирование по школе. Подготовка к городским стартам.	СОШ №57	Текущий контроль

14.	Октябрь	01	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Ориентирование в лабиринте	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
15.	Октябрь	03	по расписанию	Практическое занятие.	2	Ориентирование в лабиринте	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
16.	Октябрь	07	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Ориентирование в лабиринте	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
17.	Октябрь	08	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Ориентирование в лабиринте	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
18.	Октябрь	10	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Азимутальный ход. Постановка и взятие азимута в парах.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
19.	Октябрь	14	по расписанию	Комбинированное занятие.	2	Ориентирование по школе. Постановка и снятие КП.	СОШ №57	Текущий контроль
20.	Октябрь	15	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Ориентирование по школе. Постановка и снятие КП.	СОШ №57	Текущий контроль
21.	Октябрь	17	по расписанию	Практическое занятие.	2	ОФП. Кроссовая подготовка эстафеты.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
22.	Октябрь	21	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Кроссовая подготовка эстафеты.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
23.	Октябрь	22	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	ОФП. Кроссовая подготовка эстафеты.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
24.	Октябрь	24	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Работа в парах при постановке КП	Лесопарковая зона	Текущий контроль
25.	Октябрь	28	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Ориентирование О -фото. Разбор ошибок	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
26.	Октябрь	29	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Специализация (техника и тактика ориентирования). ОФП. Эстафеты	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
27.	Октябрь	31	по расписанию	Практическое занятие.	2	Азимутальный ход. Постановка и взятие азимута на объект.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
28.	Ноябрь	05	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Специализация (техника и тактика ориентирования)	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
29.	Ноябрь	07	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Упражнения на выносливость.	По месту проведения	Текущий контроль
30.	Ноябрь	11	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	О-поинт ориентирование по микрорайону	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль

31.	Ноябрь	12	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	ЛОТО ориентирование	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
32.	Ноябрь	14	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Специализация (техника и тактика ориентирования) ОФП. Ориентирование по школе.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
33.	Ноябрь	18	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Теоретическое занятие по знакам спортивного ориентирования.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
34.	Ноябрь	19	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Теоретическое занятие по знакам спортивного ориентирования.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
35.	Ноябрь	21	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Эстафеты. Игровая тренировка	Лесопарковая зона	Текущий контроль
36.	Ноябрь	25	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Кросс, Эстафеты. Игровая тренировка	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
37.	Ноябрь	26	по расписанию	Практическое занятие.	2	Краеведение, игра по станциям	Лесопарковая зона	Текущий контроль
38.	Ноябрь	28	по расписанию	Практическое занятие.	2	Туризм, Участие в соревнованиях	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
39.	Декабрь	02	по расписанию	Практическое занятие.	2	Туризм, Участие в соревнованиях	Лесопарковая зона	Текущий контроль
40.	Декабрь	03	по расписанию	Практическое занятие.	2	Теоретическое занятие . Рельеф, изображение и маштаб карты	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
41.	Декабрь	05	по расписанию	Практическое занятие.	2	Теоретическое занятие . Рельеф, изображение и маштаб карты	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
42.	Декабрь	09	по расписанию	Практическое занятие.	2	Специализация (техника и тактика ориентирования) ОФП. Кроссовая подготовка	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
43.	Декабрь	10	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Специализация (техника и тактика ориентирования) ОФП. Кроссовая подготовка	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
44.	Декабрь	12	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Специализация (техника и тактика ориентирования) ОФП. Кроссовая подготовка	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
45.	Декабрь	16	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Специализация (техника и тактика ориентирования) ОФП. Кроссовая подготовка	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
46.	Декабрь	17	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Оказание доврачебной помощи. Основы валеологии Теоретическое занятие. Оказание первой медицинской помощи.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
47.	Декабрь	19	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Лыжная подготовка	Лесопарковая зона	Текущий контроль

48.	Декабрь	23	по расписанию	Практическое занятие.	2	ОФП. Лыжная подготовка	Лесопарковая зона	Текущий контроль
49.	Декабрь	24	по расписанию	Практическое занятие.	2	ОФП. Лыжная подготовка	Лесопарковая зона	Текущий контроль
50.	Декабрь	26	по расписанию	Практическое занятие.	2	ОФП. Лыжная подготовка	Лесопарковая зона	Текущий контроль
51.	Декабрь	30	по расписанию	Беседа	2	Оказание первой медицинской помощи.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
52.	Январь	13	по расписанию	Практическое занятие.	2	ОФП. Лыжная подготовка	Лесопарковая зона	Текущий контроль
53.	Январь	14	по расписанию	Практическое занятие.	2	ОФП. Лыжная подготовка	Лесопарковая зона	Текущий контроль
54.	Январь	16	по расписанию	Практическое занятие.	2	ОФП. Лыжная подготовка	Лесопарковая зона	Текущий контроль
55.	Январь	20	по расписанию	Практическое занятие.	2	ОФП. Лыжная подготовка	Лесопарковая зона	Текущий контроль
56.	Январь	21	по расписанию	Практическое занятие.	2	Знаки спортивного ориентирования. Определение оптимального пути движения между КП	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
57.	Январь	23	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Знаки спортивного ориентирования. Определение оптимального пути движения между КП	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
58.	Январь	27	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Игровая тренировка.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
59.	Январь	28	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Игровая тренировка.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
60.	Январь	30	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Игровая тренировка.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
61.	Февраль	03	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Игровая тренировка.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
62.	Февраль	04	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Специализация (техника и тактика ориентирования). Азимутальный ход. Постановка КП	Лесопарковая зона	Текущий контроль
63.	Февраль	06	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Лыжная тренировка	Лесопарковая зона	Текущий контроль
64.	Февраль	10	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Лыжная тренировка	Лесопарковая зона	Текущий контроль

65.	Февраль	11	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Специализация (техника и тактика ориентирования) Ориентирование по школе. О -фото	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
66.	Февраль	13	по расписанию	Практическое занятие.	2	Контрольные задания. Тесты	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
67.	Февраль	17	по расписанию	Практическое занятие.	2	Контрольные задания. Тесты	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
68.	Февраль	18	по расписанию	Практическое занятие.	2	Контрольные задания. Тесты	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
69.	Февраль	20	по расписанию	Практическое занятие.	2	Контрольные задания. Тесты	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
70.	Февраль	24	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Техника и тактика ориентирования детальное чтение карты	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
71.	Февраль	25	по расписанию	Практическое занятие	2	Техника и тактика ориентирования детальное чтение карты	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
72.	Февраль	27	По расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Игровая тренировка.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
73.	Март	03	По расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Игровая тренировка.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
74.	Март	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Ориентирование на лыжах.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
75.	Март	06	По расписанию	Практическое занятие	2	Ориентирование на лыжах.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
76.	Март	10	По расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Упражнение на развитие ловкости.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
77.	Март	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Ориентирование по школе.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
78.	Март	13	По расписанию	Практическое занятие	2	Ориентирование по школе.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
79.	Март	17	По расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Ориентирование в лесопарке. Дистанция "классика" , "выбор" , "О -фото"	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
80.	Март	18	По расписанию	Практическое занятие	2	Теоретическое занятие. Масштаб карты, знаки спортивного ориентирования.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
81.	Март	24	По расписанию	Практическое занятие	2	Теоретическое занятие. Масштаб карты, знаки спортивного ориентирования.	Лесопарковая зона	Текущий контроль

82.	Март	25	По расписанию	Практическое занятие	2	Теоретическое занятие. Изображение рельефа на спортивной карте.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
83.	Март	27	По расписанию	Практическое занятие	2	Теоретическое занятие. Изображение рельефа на спортивной карте.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
84.	Март	31	По расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка. Дистанция 5км.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
85.	Апрель	01	По расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Работа над силовой выносливостью. Эстафеты.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
86.	Апрель	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Проведение мероприятий, техника и тактика ориентирования оптимальная модель действий ориентировщика	Лесопарковая зона	Текущий контроль
87.	Апрель	07	По расписанию	Практическое занятие	2	Контрольные задания. Тесты	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
88.	Апрель	08	По расписанию	Практическое занятие	2	Техника и тактика ориентирования азимутальный бег "по коридору" техника чтения карты на бегу	Лесопарковая зона	Текущий контроль
89.	Апрель	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Дистанция в помещении. Разбор наилучших вариантов выходов на КП.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
90.	Апрель	14	По расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Эстафеты. Кроссовая подготовка.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
91.	Апрель	15	По расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Эстафеты. Кроссовая подготовка.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
92.	Апрель	17	По расписанию	Практическое занятие	2	Ориентирование дистанция по выбору.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
93.	Апрель	21	По расписанию	Практическое занятие	2	Ориентирование в лабиринте.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
94.	Апрель	22	По расписанию	Практическое занятие	2	Ориентирование в лабиринте.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
95.	Апрель	24	По расписанию	Практическое занятие	2	Ориентирование по школе. / Инструктаж по технике безопасности, на занятиях, на соревнованиях, во время пти следования к соревнованиям, правила безопасности при нахождении в лесу.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
96.	Апрель	28	По расписанию	Практическое занятие	2	Оказание первой медицинской помощи при переломах и кровотечениях	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль

97.	Апрель	29	По расписанию	Практическое занятие	2	Оказание первой медицинской помощи при переломах и кровотечениях	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
98.	Май	05	По расписанию	Практическое занятие	2	Рельеф, масштаб. Знаки спортивного ориентирования.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
99.	Май	06	По расписанию	Практическое занятие	2	Спортивное ориентирование в лесопарке дистанция по выбору.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
100	Май	08	По расписанию	Практическое занятие	2	Спортивное ориентирование в лесопарке дистанция по выбору.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
101	Май	12	По расписанию	Практическое занятие	2	Дистанция в спортивном зале	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
102	Май	13	По расписанию	Практическое занятие	2	Рисовка карты, нанесение объектов	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
103	Май	15	По расписанию	Практическое занятие	2	Рисовка карты, нанесение объектов	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
104	Май	19	По расписанию	Практическое занятие	2	Тесты по ориентированию. Сдача нормативов	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
105	Май	20	По расписанию	Практическое занятие	2	Тесты по ориентированию. Сдача нормативов	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
106	Май	22	По расписанию	Практическое занятие	2	Тесты по ориентированию. Сдача нормативов	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
107	Май	26	По расписанию	Практическое занятие	2	Тесты по ориентированию. Сдача нормативов	СОШ №57 спортзал	Промежут очный контроль
108	Май	29	По расписанию	Практическое занятие	2	Подведение итогов года.	СОШ №57 спортзал	Промежут очный контроль
<b>Итого</b>					<b>216</b>			

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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

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

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

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

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

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

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

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

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

Тестирование по ОФП и СФП позволяет оценивать динамику развития физических качеств ориентировщика. Для контроля развития основного качества спортсмена-ориентировщика – выносливости – используется тест-бег. Он определяет уровень развития выносливости, позволяет вносить корректировки 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 учебном 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 программе «Спортивное ориентирование»

Перечень учебно-методических материалов:

1. Картографический материал для ориентирования по рельефу, по памяти. Карты только с дорожной сетью, «пятачки».
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. Шириян А. А., Иванов А. В .Современная подготовка спортсмена-ориентировщика [Текст] : учебно-методическое пособие /А. А. Шириян, А.В. Иванов. 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2010. – 112 с.