

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**  
**«ОРИЕНТ+»**

**Направленность:** туристско-краеведческая

**2 год обучения**

**Возраст учащихся:** от 14 до 17 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 молодежи» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 28.01.2022 № 1068/22 «О направлении рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции)»;
- Устав МБУДО «ДДЮТиЭ»;
- Положение о рабочей программе педагога дополнительного образования;

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

- Положение об аттестации по завершении освоения программы учащихся.

Программа типовая, адаптирована для учреждений дополнительного образования, разработана на основе программы по спортивному ориентированию Ю. Лукашова, В. Ченцова.

**Уровень освоения:** общекультурный

**Направленность программы:** туристско-краеведческая.

**Актуальность программы:** программы состоит в том, что спортивное ориентирование является одним из наиболее специфических видов спорта, в котором сочетаются высокие физические и умственные нагрузки на фоне больших волевых и эмоциональных напряжений, направленных на самостоятельное решение ряда практических задач.

Оно требует от спортсмена конкретных знаний, навыков и умений, связанных с вопросами техники, тактики, психофизиологии.

**Цель программы:** реализация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства.

**Задачи:**

Основные задачи **тренировочного этапа:**

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Основные задачи **этапы спортивного совершенствования:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- формирование мотивации и перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

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

**Адресат программы:** учащиеся 14-17 лет. Учащийся 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 учащимся ставится цель, и он должен принять ряд решений для ее достижения, часто креативных, нестандартных.

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

**Сроки и формы промежуточной аттестации:**

*Данная программа предусматривает следующие формы промежуточного контроля и контроля по завершению освоения программы:*

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

**Формы обучения:**

1. Активные: участие соревнованиях.
2. Полуактивные: практические занятия в помещениях и на местности.
3. Лекции, беседы, просмотр видеофильмов.
4. Игровая форма обучения.

**Ожидаемые результаты**

Для достижения наилучших результатов в спортивном ориентировании большую роль играет уровень физической и уровень теоретической подготовленности ученика.

Поэтому материал в программе будет излагаться именно по этим направлениям:

1 – теоретическая подготовка;

2 – практическая подготовка: обучение технике бега по пересеченной местности; обучение технике чтения спортивной карты.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

В силу специфики спорта организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в процессе подготовки ориентировщиков.

Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей на всех этапах такой подготовки. Первый (базовый) этап подготовки в спортивном ориентировании – это группы 1-го, 2-го годов обучения (14,15 лет), где основное место занимает общая и вспомогательная подготовка. Второй (учебно-тренировочный) этап подготовки – это группы 3-го года обучения (16-17 лет). Деление происходит в зависимости от успеваемости освоения программы и роста технического мастерства. Этот этап характеризуется ростом объема средств общей и специальной подготовки. При этом ежегодное увеличение общего объема работы может колебаться в широких пределах (обычно в диапазоне 15-30%). Необходимо соблюдать принцип постепенности. В течение 3-х лет происходит выработка устойчивого интереса к занятиям спортивным ориентированием. К концу третьего года обучения должна сформироваться группа, готовая к целенаправленным спортивным тренировкам. При этом, уровень подготовленности в этой группе должен быть приблизительно одинаковым, независимо от того, сколько ребенок занимается спортивным ориентированием (учитывается природное здоровье, биологический возраст, занимался ли другим видом спорта и т.п.

Занятия проводятся 3 раза в неделю как в помещении (спортзал), так и в естественных условиях (сквер, лесопарк, лесной массив).

**Календарный учебный график, 2-й год обучения, гр.31**

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>число</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	Сентябрь	01	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Правила поведения и безопасности на занятиях и соревнованиях. История и развитие спортивного ориентирования. ОФП	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	Топография, условные знаки, спортивная карта. Одежда и снаряжение ориентировщика.	Территория СОШ №57	Текущий контроль
4.	Сентябрь	08	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Легкоатлетическая подготовка.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
5.	Сентябрь	10	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
6.	Сентябрь	12	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Упражнения для развития силовой выносливости	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
7.	Сентябрь	15	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Упражнения для развития выносливости. Техника бега.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
8.	Сентябрь	17	по расписанию	Практическое занятие.	2	Легкоатлетическая подготовка.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
9.	Сентябрь	19	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Продвинутые карты и картография для ориентирования.	Лесопарк	Текущий контроль
10.	Сентябрь	22	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Геодезия и создание собственных карт.	Лесопарк	Текущий контроль
11.	Сентябрь	24	По расписанию	Практическое занятие	2	Использование GPS и электронных навигаторов.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
12.	Сентябрь	26	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Навыки ориентирования на сложных участках.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
13.	Сентябрь	30	по расписанию	Комбинированное занятие.	2	Ориентирование в экстремальных условиях (ночь, туман, дождь).	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль

14.	Октябрь	01	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Техника на трассе.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
15.	Октябрь	03	по расписанию	Практическое занятие.	2	Методы поиска контрольных пунктов при ограниченных метках.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
16.	Октябрь	06	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Разработка собственного маршрута с учетом особенностей местности.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
17.	Октябрь	08	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Современные технологии и программы для картографии.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
18.	Октябрь	10	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Оптимизация маршрутов и энергозатрат.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
19.	Октябрь	13	по расписанию	Комбинированное занятие.	2	Аналитика и разбор ошибок спортсменов.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
20.	Октябрь	15	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Ориентирование в горах	Лесопарковая зона	Текущий контроль
21.	Октябрь	17	по расписанию	Практическое занятие.	2	Анализ сложных рельефов и топографических особенностей	Лесопарковая зона	Текущий контроль
22.	Октябрь	20	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Виды карт для ориентирования и их особенности	Лесопарковая зона	Текущий контроль
23.	Октябрь	22	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Проработка маршрутов в сложных условиях	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
24.	Октябрь	24	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Работа со спортивной картой. ОФП.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
25.	Октябрь	27	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Основы тактики при выполнении сложных маршрутов	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
26.	Октябрь	29	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Методы поиска контрольных пунктов в условиях плохой видимости	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
27.	Октябрь	31	по расписанию	Практическое занятие.	2	Повышение скорости ориентирования	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
28.	Ноябрь	03	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Разработка личных стратегий маршрутов	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
29.	Ноябрь	05	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Использование электронных устройств для навигации	По месту проведения	Текущий контроль
30.	Ноябрь	07	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Тренировки на различных типах местности (лес, горы, город, водоемы)	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль

31.	Ноябрь	10	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Построение собственных маршрутных карт для тренировок	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
32.	Ноябрь	12	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Анализ ошибок и работа над ошибками	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
33.	Ноябрь	14	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Методы борьбы с усталостью и стрессом при соревнованиях	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
34.	Ноябрь	17	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Практика группового ориентирования и командных тактик	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
35.	Ноябрь	19	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Организация и проведение соревнований	Лесопарковая зона	Текущий контроль
36.	Ноябрь	21	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Правила международных соревнований по ориентированию	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
37.	Ноябрь	24	по расписанию	Практическое занятие.	2	Организация тренировочных сборов и соревнований	Лесопарковая зона	Текущий контроль
38.	Ноябрь	26	по расписанию	Практическое занятие.	2	Работа со спортивной картой. ОФП.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
39.	Ноябрь	28	по расписанию	Практическое занятие.	2	Создание трасс и маршрутов для соревнований	Лесопарковая зона	Текущий контроль
40.	Декабрь	01	по расписанию	Практическое занятие.	2	Проведение тренировочных соревнований	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
41.	Декабрь	03	по расписанию	Практическое занятие.	2	Управление командой и мотивация спортсменов	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
42.	Декабрь	05	по расписанию	Практическое занятие.	2	Обработка результатов и разбор соревнований	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
43.	Декабрь	08	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Техническое обеспечение и безопасность на соревнованиях	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
44.	Декабрь	10	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Проведение спартакиад по ориентированию	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
45.	Декабрь	12	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Управление командой и мотивация спортсменов	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
46.	Декабрь	15	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Постановка целей и составление индивидуальных программ развития	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
47.	Декабрь	17	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Проведение итоговых тренировок и тренировочных сборов	Лесопарковая зона	Текущий контроль

48.	Декабрь	19	по расписанию	Практическое занятие.	2	Разработка собственных тренировочных программ для новичков и спортсменов	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
49.	Декабрь	22	по расписанию	Практическое занятие.	2	Проведение открытых уроков и мастер-классов	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
50.	Декабрь	24	по расписанию	Практическое занятие.	2	Ориентирование в городской среде	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
51.	Декабрь	26	по расписанию	Беседа занятие.	2	Анализ достигнутых результатов и планирование дальнейшего развития	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
52.	Декабрь	30	по расписанию	Практическое занятие.	2	Практика поиска КП в городских условиях	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
53.	Январь	09	по расписанию	Практическое занятие.	2	Тренировка быстрых решений при ориентировании	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
54.	Январь	12	по расписанию	Практическое занятие.	2	Определение точных маршрутов на местности	Лесопарковая зона	Текущий контроль
55.	Январь	14	по расписанию	Практическое занятие.	2	Использование карт с масштабом	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
56.	Январь	16	по расписанию	Практическое занятие.	2	Обсуждение и анализ ошибок	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
57.	Январь	19	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Тренировка командной работы	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
58.	Январь	21	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Тренировка лидерства в группе	Лесопарковая зона	Текущий контроль
59.	Январь	23	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Легкоатлетическая подготовка Упражнения для развития выносливости	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
60.	Январь	26	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Легкоатлетическая подготовка Упражнения для развития выносливости	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
61.	Январь	28	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Легкоатлетическая подготовка Упражнения для развития выносливости	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
62.	Январь	30	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Легкоатлетическая подготовка Упражнения для развития выносливости	Лесопарковая зона	Текущий контроль
63.	Февраль	02	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Профилактика травматизма	Лесопарковая зона	Текущий контроль
64.	Февраль	04	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Техника лыжного хода. Промежуточные нормативы.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль

65.	Февраль	06	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Техника лыжного хода. Промежуточные нормативы.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
66.	Февраль	09	по расписанию	Практическое занятие.	2	Топографическая подготовка. Спортивные и подвижные игры	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
67.	Февраль	11	по расписанию	Практическое занятие.	2	Техника лыжного хода. Промежуточные нормативы.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
68.	Февраль	13	по расписанию	Практическое занятие.	2	Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие ловкости.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
69.	Февраль	16	по расписанию	Практическое занятие.	2	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Спортивные и подвижные игры.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
70.	Февраль	18	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Гимнастические упражнения.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
71.	Февраль	20	по расписанию	Практическое занятие	2	Работа со спортивной картой. ОФП.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
72.	Февраль	25	По расписанию	Практическое занятие	2	Техника лыжного хода. Восстановительные мероприятия	Лесопарковая зона	Текущий контроль
73.	Февраль	27	По расписанию	Практическое занятие	2	Топографическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты.		Текущий контроль
74.	Март	02	По расписанию	Практическое занятие	2	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила поведения вблизи водоёмов во время весеннего половодья.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
75.	Март	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Техника лыжного хода. Промежуточные нормативы.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
76.	Март	06	По расписанию	Практическое занятие	2	Овладение техникой аутогенной тренировки и НЛП. Дыхательные упражнения.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
77.	Март	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Участие в соревновании среди кружковцев ДДЮТиЭ, школ, клубов.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
78.	Март	13	По расписанию	Практическое занятие	2	Участие в соревновании среди кружковцев ДДЮТиЭ, школ, клубов.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
79.	Март	16	По расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Бег в гору, с горы, по горизонтали. Особенности бега.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль

80.	Март	18	По расписанию	Практическое занятие	2	Овладение техникой аутогенной тренировки и НЛП. Дыхательные упражнения.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
81.	Март	23	По расписанию	Практическое занятие	2	Легкоатлетическая подготовка Упражнения для развития выносливости	Лесопарковая зона	Текущий контроль
82.	Март	25	По расписанию	Практическое занятие	2	Легкоатлетическая подготовка ОФП	Лесопарковая зона	Текущий контроль
83.	Март	27	По расписанию	Практическое занятие	2	Легкоатлетическая подготовка ОФП	Лесопарковая зона	Текущий контроль
84.	Март	30	По расписанию	Практическое занятие	2	Легкоатлетическая подготовка ОФП	Лесопарковая зона	Текущий контроль
85.	Апрель	01	По расписанию	Практическое занятие	2	Тренировка быстрых решений при ориентировании	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
86..	Апрель	03	По расписанию	Практическое занятие	2	Тренировка быстрых решений при ориентировании	Лесопарковая зона	Текущий контроль
87.	Апрель	06	По расписанию	Практическое занятие	2	Тренировка быстрых решений при ориентировании	Лесопарковая зона	Текущий контроль
88.	Апрель	08	По расписанию	Практическое занятие	2	Определение точных маршрутов на местности	Лесопарковая зона	Текущий контроль
89.	Апрель	10	По расписанию	Практическое занятие	2	Дистанция в помещении. Разбор наилучших вариантов выходов на КП.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
90.	Апрель	13	По расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Эстафеты. Кроссовая подготовка.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
91.	Апрель	15	По расписанию	Практическое занятие	2	Работа со спортивной картой. ОФП.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
92.	Апрель	17	По расписанию	Практическое занятие	2	Ориентирование дистанция по выбору.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
93.	Апрель	20	По расписанию	Практическое занятие	2	Работа со спортивной картой. ОФП.	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 пути следования к соревнованиям, правила безопасности при	Лесопарковая зона	Текущий контроль

						нахождении в лесу.		
96.	Апрель	27	По расписанию	Практическое занятие	2	Ориентирование по школе. / Инструктаж по технике безопасности, на занятиях, на соревнованиях, во время пути следования к соревнованиям, правила безопасности при нахождении в лесу.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
97.	Апрель	29	По расписанию	Практическое занятие	2	Работа со спортивной картой. ОФП.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
98.	Май	04	По расписанию	Практическое занятие	2	Рельеф, масштаб. Знаки спортивного ориентирования.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
99.	Май	06	По расписанию	Практическое занятие	2	Спортивное ориентирование в лесопарке дистанция по выбору.	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
100.	Май	08	По расписанию	Практическое занятие	2	Спортивное ориентирование в лесопарке дистанция в заданном направлении	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
101.	Май	11	По расписанию	Практическое занятие	2	Дистанция в спортивном зале	Лесопарковая зона	Текущий контроль
102.	Май	13	По расписанию	Практическое занятие	2	Дистанция в спортивном зале. Лабиринт	Лесопарковая зона	Текущий контроль
103.	Май	15	По расписанию	Практическое занятие	2	Игровое ориентирование	Лесопарковая зона	Текущий контроль
104.	Май	18	По расписанию	Практическое занятие	2	Тесты по ориентированию. Сдача нормативов	Лесопарковая зона	Текущий контроль
105.	Май	20	По расписанию	Практическое занятие	2	Тесты по ориентированию. Сдача нормативов	Лесопарковая зона	Текущий контроль
106.	Май	22	По расписанию	Практическое занятие	2	Тесты по ориентированию. Сдача нормативов	СОШ №57 спортзал	Текущий контроль
107.	Май	25	По расписанию	Практическое занятие	2	Тесты по ориентированию. Сдача нормативов	СОШ №57 спортзал	Промежуточный контроль
108.	Май	29	По расписанию	Практическое занятие	2	Подведение итогов года.	СОШ №57 спортзал	Промежуточный контроль
<b>Итого</b>					<b>216</b>			

## ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

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

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

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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

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

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

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

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в четыре 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.

4. Контроль по завершении освоения программы – проводится в конце последнего года обучения, позволяет оценить результативность работы педагога за весь период освоения программы.

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

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

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

Кроме того, в течение учебного года проводится тестирование и сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Тестирование позволяет оценивать динамику развития физических качеств ориентировщика. Для контроля развития основного качества спортсмена-ориентировщика – выносливости – используется тест-бег. При этом нужно, по возможности, сохранять все внешние условия, при которых должен проводиться тест-бег (длина дистанции, её 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 30 сек.)
- Прыжок в длину с места (см)
- Прыжок вверх с места (см)
- Подтягивание / отжимание (количество раз)
- Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)
- Наклон вперед (см)

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

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

Материалы и оборудование, используемые при реализации программы:

Для занятий по спортивному ориентированию:

- компасы всех видов – от простейших (компас «Андрианова») 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, «пятячки».
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.