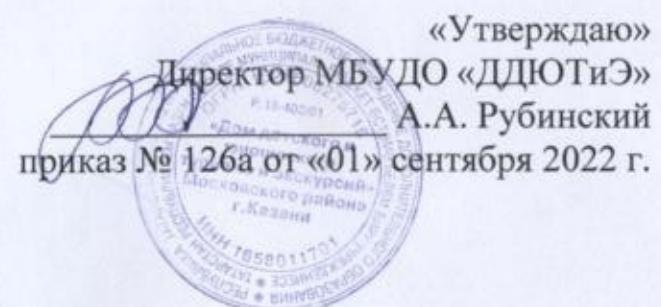


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

«Принята» на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Направленность: туристско-краеведческая
3 год обучения

Возраст учащихся: от 7 до 16 лет.

Автор-составитель:
Сабиров Ильдар Миннуллович
педагог дополнительного образования

Казань 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые основания:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями по состоянию на 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
 - Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 (с изменениями и дополнениями по состоянию на 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
 - Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
 - 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)»;
 - 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»;
 - 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»;
 - Положение по проектированию и утверждению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;
 - Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, ФИРО Москва 2015 г.
- Устав МБУ ДО «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 городском и краевом уровне и участия сильнейших кружковцев во Всероссийских соревнованиях

Задачи:

Оздоровительные:

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

Образовательные:

- обучение основам ориентирования на местности (понимание карты, определение сторон горизонта и др.);
- владение двигательными действиями и навыками (бег по пересеченной местности, бег на лыжах и др.);
- основы знаний по правилам поведения на занятиях, личной гигиене и др.

Воспитательные:

- формирование потребности к занятиям физической культурой
- формирование личностных качеств (самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, решительность, самодисциплина).
- воспитание бережного отношения к природе.

Отличительные особенности программы: данная программа адаптирована для учреждения дополнительного образования и призвана занять данным видом деятельности всех детей, которые заинтересовались данным видом спорта.

Адресат программы: учащиеся с 7-16 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 отстоять 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 контроля и контроля по завершении 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 учащихся, завершивших 3 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	Чис ло	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол -во часо в	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		54 гр						
1.	Сентябрь	3	по расписанию	Беседа	2	Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности и рост индивидуальных результатов учащихся, определение задач и целей	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
2.	Сентябрь	7	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	10	по расписанию	Лекция	2	Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
4.	Сентябрь	14	по расписанию	Практическое занятие.	2	Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
5.	Сентябрь	17	по расписанию	Лекция	2	Международная федерация ориентирования и ее деятельность. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
6.	Сентябрь	21	по расписанию	Лекция	2	Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники. Обеспечение безопасности при планировании дистанции. Подготовка карт к соревнованиям	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
7.	Сентябрь	24	по расписанию	Беседа	2	Протокол старта, протокол прохождения КП. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
8.	Сентябрь	28	по расписанию	Практическое занятие	2	Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
9.	Октябрь	1	по расписанию	Беседа	2	Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП. Содержание и объемы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
10.	Октябрь	5	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Спортивная ходьба, кроссы; бег с препятствиями и по пересеченной местности.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

11.	Октябрь	8	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Игры на местности.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
12.	Октябрь	12	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие выносливости, скорости.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
13.	Октябрь	15	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
14.	Октябрь	19	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Спортивные игры.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
15.	Октябрь	22	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	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.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
17.	Октябрь	29	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте 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	2	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	5	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	9	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	12	по расписанию	Беседа	2	Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам удлинение ориентиров).	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
22.	Ноябрь	16	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	19	по расписанию	Практическое занятие	2	Слежение за местностью с одновременным чтением карты.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
24.	Ноябрь	23	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
25.	Ноябрь	26	по расписанию	Практическое занятие	2	Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
26.	Ноябрь	30	по расписанию	Практическое занятие	2	Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъемов и спусков, по склонам различной крутизны.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
27.	Декабрь	3	по расписанию	Лекция	2	Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
28.	Декабрь	7	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.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
29.	Декабрь	10	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
30.	Декабрь	14	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка: изучение конькового хода, под каждую руку.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

31.	Декабрь	17	по расписанию	Практическое занятие	2	Лыжная подготовка: совершенствование конькового хода.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
32.	Декабрь	21	по расписанию	Практическое занятие	2	Лыжная подготовка: совершенствование конькового хода.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
33.	Декабрь	24	по расписанию	Практическое занятие	2	Лыжная подготовка: совершенствование конькового хода.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
34.	Декабрь	28	по расписанию	Учётные занятия.	2	Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
35.	Декабрь	31	по расписанию	Учётные занятия.	2	Сдача нормативов по ОФП	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
36.	Январь	11	по расписанию	Лекция	2	Методы и средства развития волевых качеств.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
37.	Январь	14	по расписанию	Практическое занятие	2	Воспитание воли и регулирование эмоций	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
38.	Январь	18	по расписанию	Беседа	2	Участники соревнований. Допуск к соревнованиям.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
39.	Январь	21	по расписанию	Учётные занятия.	2	Общие положения правил по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Виды соревнований. Способы проведения соревнований. Критерии допуска к соревнованиям.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
40.	Январь	25	по расписанию	Лекция	2	Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
41.	Январь	28	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на расслабление.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
42.	Февраль	1	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
43.	Февраль	4	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости, упражнения на расслабление.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
44.	Февраль	8	По расписанию	Беседа	2	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

						методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.		
45.	Февраль	11	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
46.	Февраль	15	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Фартлек — игра скоростей	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
47.	Февраль	18	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
48.	Февраль	22	по расписанию	Беседа	2	Оборудование учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша)	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
49.	Февраль	25	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних).	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
50.	Март	1	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних).	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
51.	Март	4	по расписанию	Практическое занятие	2	Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
52.	Март	11	по расписанию	Беседа	2	Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
53.	Март	15	по расписанию	Лекция	2	Снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
54.	Март	18	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Предстартовая разминка и психологический настрой перед стартами (тренировочными и соревновательными).	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
55.	Март	22	по расписанию	Практическое занятие	2	Овладение техникой аутогенной тренировки и НЛП. Дыхательные упражнения.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

56.	Март	25	по расписанию	Практическое занятие	2	Участие в соревновании среди кружковцев ДДЮТиЭ, школ, клубов.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
57.	Март	29	по расписанию	Практическое занятие	2	Участие в соревновании среди кружковцев ДДЮТиЭ, школ, клубов.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
58.	Апрель	1	по расписанию	Лекция	2	Понятия о заразных заболеваниях, меры личной и общественной профилактики, дневник самоконтроля.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
59.	Апрель	5	по расписанию	Беседа	2	Основные приемы для предупреждения переутомления, массаж до и после тренировки.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
60.	Апрель	8	по расписанию	Лекция	2	Причины корректировки спортивных карт	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
61.	Апрель	12	по расписанию	Практическое занятие	2	Корректировка спортивных карт на местности.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
62.	Апрель	15	по расписанию	Лекция	2	Маршрут туристского путешествия	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
63.	Апрель	19	по расписанию	Практическое занятие	2	Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов. Составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
64.	Апрель	22	по расписанию	Практическое занятие	2	Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация полевой постели, места для отдыха.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
65.	Апрель	26	по расписанию	Практическое занятие	2	Организация дневки (досуг, игры, развлечения).	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
66.	Апрель	29	по расписанию	Учётные занятия.	2	Сдача теоретических и практических умений и навыков по туризму	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
67.	Май	3	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Спортивные игры	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
68.	Май	6	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Фартлек — игра скоростей	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
69.	Май	10	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
70.	Май	13	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

71.	Май	17	по расписанию	Учётные занятия.	2	Сдача нормативов.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
72.	Май	20	по расписанию	Итоговое занятие	2	Сдача нормативов.	ДДЮТиЭ	Контроль по завершении 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 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.

В конце учебного года (май) проводится контроль по завершении освоения программы, который позволяет оценить результативность работы педагога по программе.

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

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

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

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

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

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Помещения: для реализации программы используется помещение общей площадью 56,6 м², территория, прилегающая к МБУДО ДДЮТиЭ.

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 Постановлением 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».

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. 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., Глаголова 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,Константина; 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.