

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 2023 г.



«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ДДЮТиЭ»  
А.А. Рубинский  
приказ № 94 от «01» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ. ТРИУМФ»**

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Возраст учащихся:** от 9 до 18 лет.

**Срок реализации:** 3 года

**Автор-составитель:**  
Добросова Лариса Александровна  
педагог дополнительного образования

Казань 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для создания наиболее благоприятных условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование. Триумф» МБУДО «ДДЮТиЭ» Московского района города Казани заключило договор о сетевом взаимодействии с МБОУ «Средняя русско-татарская общеобразовательная школа № 57». Предусмотрено проведение совместных мероприятий с использованием помещений и оборудования.

**Актуальность программы «Спортивное ориентирование. Триумф»:** 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 основана на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. Она 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) и практико-ориентированном (выражается в овладении спецификой судейской практики, выполнении приемов саморегуляции, аутотренинга, идеомоторной тренировки).

### **Результат освоения программы:**

**Знать:** физиологические закономерности формирования двигательных навыков; роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства; основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию; технологию нанесения дистанций на спортивные карты; технологию подсчета предварительных результатов соревнований; критерии допуска к соревнованиям; разрядные требования; зависимость качества ориентирования от скорости бега; зависимость тренировочного процесса от психических особенностей занимающихся; методы самоконтроля физического состояния и здоровья.

**Уметь:** дозировать нагрузку в зависимости от физиологических особенностей организма; планировать дистанции летних и зимних соревнований по спортивному ориентированию; выполнять постановку дистанций; читать карту на различных скоростях движения; производить поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по времени и расстоянию, в различных погодных условиях; выполнять приемы сохранения нервной энергии в период соревнований; производить анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

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

**Объем и срок освоения программы:** 3 года обучения. Варианты объемов программы: 1) 216 часов в год, 6 часов в неделю; 2) 144 часа в год, 4 часа в неделю.