

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ г.Шахты

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
г.ШАХТЫ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТЕХНИКОВ»**

ПРИНЯТО:

на заседании методического
совета

Протокол от 04.09.2026 г № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СЮТ г.Шахты
_____ Колегаев Я.Б.



Приказ от 04.09.2026 г. № 128

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Спортивное ориентирование

Вид программы: типовая,
модифицированная

Уровень программы: одноуровневая

Возраст детей: от 14 до 16 лет

Срок реализации: 144 часа

Форма обучения: очная

Разработчик: педагог дополнительного
образования высшей квалификационной
категории Гайдай Руслан Михайлович

г. Шахты
2026

СОДЕРЖАНИЕ

№п/п	Раздел	Страницы
РАЗДЕЛ I. Комплекс основных характеристик образования		
1.1.	Пояснительная записка	3-6
1.2.	Цель и задачи программы	6-7
1.3.	Содержание программы	7-10
1.4.	Планируемые результаты	10-11
РАЗДЕЛ II. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1.	Календарный учебный график	12
2.2.	Условия реализации программы	12
2.3.	Методическое обеспечение программы	12-15
2.4.	Формы контроля и аттестации	15-16
2.5.	Диагностический инструментарий	16
2.6.	Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.	16-19
3.	Список литературы	20-21
4.	Приложения	22-35

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Настоящая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.);
- 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 организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепцией развития дополнительного образования (утвержденная Постановлением правительства РФ от 04.09.2014 года №1726-р);
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации». Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Уставом МБУ ДО СЮТ г.Шахты;
- другими нормативными документами, регламентирующими деятельность организации дополнительного образования.

Направленность программа.

Данная программа предназначена для детей от 14 до 16 лет и имеет туристско-краеведческую направленность. По этой программе могут обучаться как новички, так и дети, уже знакомые с ориентированием. Спортивное ориентирование по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим интеллектуальные, физические и психологические нагрузки.

Тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях делают этот вид спорта не только привлекательным и широко доступным, но и оказывающим исключительное эстетическое и оздоровительное воздействие на занимающихся, особенно детей.

Актуальность программы.

Получение комплексных знаний о виде спорта, технике и тактике ориентирования на местности, оказания первой помощи, получение спортивных разрядов по спортивному ориентированию, начальных знаниях о туризме. Умение ориентироваться придает чувство уверенности, содействует умственному и физическому развитию, укреплению здоровья обучающихся.

Данная программа может удовлетворить потребность обучающихся в достижении профессионализма в спортивном ориентировании, повышении интеллектуальных и физических качеств.

Отличительные особенности программы.

Основной идеей данной программы является организация интересной и практической деятельности учащихся с учетом развития личности, максимального использования индивидуального опыта каждого обучающегося, педагогической поддержки становления личности ребенка в познании себя, соревнований и тренировок по спортивному ориентированию, походов, личного практического вклада каждого в дело охраны природы своего края.

Способствовать:

- проявлению интереса к творческой деятельности;
- развитию мыслительной деятельности, сообразительности.

Учащиеся должны знать:

- как различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;
- основы гигиены туриста;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- как надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- как преодолевать этапы: спуска, подъема по склону, траверс склона, переправу по бревну, параллельную переправу, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- как подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты.

Учащиеся должны уметь:

- определять стороны горизонта по компасу, солнцу
- определять азимуты на заданные ориентиры
- ориентировать карту при помощи компаса
- определять расстояние по карте
- основные приемы оказания первой мед. помощи в полевых условиях
- способы транспортировки пострадавших
- оказывать первую мед. помощь при потертостях, порезах, ожогах

- основные причины возникновения опасных ситуаций и правила безопасности в походе
- специфику организации питания в турпоходе и полевом лагере
- порядок приготовления пищи на костре

Педагогическая целесообразность программы.

Программа предусматривает теоретические и практические занятия в форме лекций, бесед, тренировочных упражнений и т.п. Практические на местности в виде беговой подготовки, тренировочных упражнений, учебно-тренировочных стартов, соревнований по спортивному ориентированию.

В спортивном ориентировании доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости.

Продолжается процесс совершенствования техники и тактики ориентирования. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

Адресат программы.

Программа предусматривает:

- работу с детьми 8-10 классов;
- разное физическое и умственное развитие обучающихся;
- разную подготовленность к труду;
- работают в группах и девочки и мальчики;
- возраст учащихся от 14 до 16 лет.

Количество учащихся в группе: по 20 человек.

Режим занятий.

1-й год обучения: периодичность – 2 раза в неделю по 2 часа

Объем и срок освоения программы.

Общее количество учебных (академических) часов - 144.

Срок обучения – 1 год.

Особенности организации образовательного процесса

Усилия образовательного, воспитательного и тренировочного процессов объединены в трех направлениях: ориентирование, туризм и краеведение и физическая подготовка. Программа «Спортивное ориентирование» выявляет новые возможности в сочетании – ориентирование, туризм, краеведение. В существующих в системе дополнительного образования детей программах, в зависимости от поставленных педагогических задач, имеют место различные акценты на ориентирование, туризм, краеведение, физическую подготовку. Форма реализации (тип) программы – традиционная.

Сроки, объем и уровень реализации программы -144 учебных часов, стартовый уровень. Форма реализации (тип) программы – традиционная

Форма обучения – очная.

Режим занятий. Объем курса составляет 144 часа. Учащиеся по данной программе могут заниматься 4 часа в неделю (2 раза по 2 академических часа, продолжительность академического часа – 45 минут).

Причем практические занятия составляют большую часть программы (70 %).

Формы организации образовательного процесса: групповые, коллективные, индивидуальные.

Формы занятий: беседы, соревнования, игровые занятия. **Тип занятия –** комбинированный.

Учебные занятия проводятся в кабинете, а учебно-тренировочные занятия на местности. Занятия по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как: соревнование, игра, конкурс, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др. Обучение проводится индивидуально, в группах, работа в мини-группах, которая предполагает сотрудничество несколько человек по какой-либо учебной теме.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

1. Сдача нормативов
2. Зачеты по темам
3. Тестирование.
4. Наблюдение педагога.
5. Анкетирование.
6. Соревнования.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель: обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным ориентированием, туристическим многоборьем и краеведением, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Задачи:

Образовательные:

Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.

- Изучение истории края, его природных особенностей.

- Формирование основ знаний о спорте.

Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

Развивающие:

- Развивать уровень физической подготовленности учащихся.

- Развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.

Развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные:

- Повышение уровня коммуникативной культуры.
- Воспитание чувства патриотизма.
- Воспитание бережного отношения к природе.

Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

**Учебный план.
1-й год обучения (144 часа)**

№	Название раздела	Количество часов			Виды контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Ориентирование и его история	14	12	2	опрос
3.	Правила соревнований	6	2	4	опрос
4.	Снаряжение ориентировщика	6	2	4	Опрос, практические задания
5.	Организация судейской работы	12	4	8	опрос
6.	История и краеведение	16	8	8	опрос
7.	Работа с картой	14	6	8	Опрос, практические задания
8.	Виды туризма	6	4	2	опрос
9.	Работа с туристским снаряжением	12	2	10	Опрос, практические задания
10.	Оказание первой доврачебной помощи	12	4	8	Опрос, практические задания
11.	Основы топографии	24	4	20	Опрос, практические задания
12.	Внутригрупповые и районные соревнования	27	7	20	Участие в соревнованиях
	ИТОГО:	144	50	94	

1.3 Содержание программы

1 год обучения.

1.Краткие сведения о спортивном ориентировании. Характеристика и обзор развития ориентирования как вида спорта. Спортивное ориентирование как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Прикладное значение ориентирования.

2.Гигиена спортивной тренировки. Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, спортивному инвентарю.

3.Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры. Краткая физико-географическая характеристика Ростовской области. Природно-климатические особенности (климат, растительность, реки, озера, животный мир, полезные ископаемые). Охрана природы.

4.Топографическая подготовка ориентировщика. План, карта. Условные знаки топографических карт. Масштабы карт. Топографические и спортивные карты, их масштабы.

Практические занятия. Знакомство кружковцев с топографическими и спортивными картами.

5.Условные знаки спортивных карт. Основные функции условных знаков. Масштабные (площадные), немасштабные (точечные) и линейные условные знаки.

Практические занятия. Игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

6.Рельеф местности и его изображение на картах. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах горизонталями. Высота относительная и абсолютная. Высота сечения рельефа. Указатели направления скатов (бергштрихи). Определение крутизны склона.

Немасштабные условные знаки для изображения рельефа.

Практические занятия. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа.

7.Снаряжение ориентировщика. Специальное снаряжение ориентировщика. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Требования к одежде, обуви, головному убору.

Правила пользования снаряжением.

Практические занятия. Подгонка и отладка спортивного снаряжения ориентировщика.

8.Техническая подготовка ориентировщика. Понятие о технике спортивного ориентирования.

Три основополагающих элемента ориентирования: чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления.

Спортивный компас. Определение сторон горизонта по компасу. Определение направлений по плану местности. Работа с компасом при

ориентировании карты и определении направления движения. Азимут. Техника взятия азимута.

Чтение карты - понимание и объемное представление того, что изображено на ней с помощью условных знаков. Опознавание ориентиров на местности и сопоставление их с картой и наоборот. Чтение рельефа. Техника подготовки к старту (карта, контрольная карточка, легенды КП, компас, планшет, лыжный инвентарь, форма, обувь, шнурки).

Практические занятия. Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты.

9.Тактическая подготовка ориентировщика. Понятие о тактике. Сбор информации о предстоящем соревновании. Действия участников после приезда на место соревнований.

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты);

параметры карты (размер, масштаб, высота сечения рельефа); характер местности (проходимость,

тип растительности); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша, стартовые данные соперника); район соревнований (границы района, запрещенные для бега и опасные места); сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП).

Тактические действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП).

Практические занятия. Действия на старте, пункте выдачи карт, дистанции, контрольных пунктах.

10.Морально-волевая подготовка. Спортивное ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости и находчивости. Волевые усилия и их значение в соревнованиях и тренировках.

11.Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки.

Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Осуществление общей физической подготовки с помощью общеразвивающих упражнений и занятий другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием. Методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, гибкости, силы.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности.

Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями.

12.Правила соревнований. Основные положения. Виды ориентирования. Дисциплины в спортивном ориентировании. Район и картосхема (спортивная

карта) соревнований. Легенды КП и системы отметки. Проведение соревнований по видам ориентирования. Положение о соревнованиях.

Участники соревнований и представители команд. Обязанности участников соревнований. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Порядок старта, финиша и определения результатов.

13. Игры и упражнения. Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры со спортивными картами различной сложности.

14. Учебные соревнования. Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.

Оценочные материалы

Участие в массовых соревнованиях, первенствах образовательного учреждения, города.

1.4 Планируемые результаты.

- Получение базовых туристско-краеведческих знаний, влекущих за собой расширение кругозора, развитие познавательных интересов.
- Углубление изучения родного края средствами коллективной и индивидуальной поисковой деятельностью.
- Сформированность устойчивого интереса, потребность к освоению общечеловеческих, естественных природных ценностей, здоровому образу жизни; к творческому познанию мира и себя в нем.
- Позитивное отношение участников к ТКД.
- Стабильность объединения.

Главный результат - развитие личности ребенка в процессе овладения им туристско-краеведческой деятельности: овладение комплексом новых знаний, умений, навыков через систему туристско-краеведческих должностей; формирование новой позиции в деятельности, самостоятельности, творческого отношения, инициативности; изменение мотивации по отношению к учебной деятельности; выявление индивидуальных качеств, склонностей, способностей и степень их реализации в учебной и внеклассной деятельности.

Предметные результаты.

- развитие познавательного интереса к спортивному ориентированию, туризму и краеведению, включение в познавательную деятельность ребят, приобретение определенных знаний по ориентированию, краеведению, технике пешеходного туризма.

Личностные результаты.

- формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.

На основе готовности к труду формируется осознанное стремление обучающихся применить свои возможности, проявить себя.

Личность не только формируется, но и сама утверждается в труде. В тех случаях, когда между собственной оценкой достигнутых результатов и оценки этих же результатов со стороны «значимых других» намечается расхождение, учащийся начинает испытывать ущербность и это отрицательно сказывается на общем развитии личности.

Первая задача, вокруг которой концентрируются воспитательные усилия - процесс формирования у детей способности и одновременно потребности быть самим собой.

Метапредметные результаты.

- развитие умения взаимодействовать с окружающими при выполнении задания;
- развитие коммуникативных способностей учащихся;
- расширение кругозора;
- социокультурная осведомленность;
- развитие познавательной, эмоциональной и волевой сфер;
- формирование мотивации;
- овладение умением координировать свою работу.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Календарный учебный график является приложением к дополнительной образовательной программе (Приложение 1, 2).

2.2. Условия реализации программы.

Кадровое обеспечение

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы имеются необходимые условия.

Педагог дополнительного образования, разработавший и реализующий программу, имеет высшее образование, получил дополнительное профессиональное образование по программе «Педагогика общего образования», имеет высшую квалификационную категорию.

Материально-техническое оснащение:

- условные знаки спортивных карт РФ,
- цветные учебно-топографические карты масштаба 1:5000, 1:10 000, 1:25 000,
- спортивные карты масштаба 1:10 000, 1:15 000, 1:20 000, расчлененные спортивные карты (содержание которых может быть представлено рельефом, ситуацией, сетью дорог и т. д.),
- учебные плакаты или диапозитивы: формы рельефа местности и их изображения на карте, план местности и условные знаки, план и рисунок местности, объемные модели.

Дидактическое оснащение: специализированная литература, фильмы.

2.3 Методическое обеспечение программы.

Материалы для педагога по учебно-методическому обеспечению образовательного процесса:

- методические рекомендации педагогу;
- справочный материал;
- дидактический материал;
- конспекты занятий;
- разработки, сценарии мероприятий и др.

Материалы по индивидуальному сопровождению развития обучающихся:

- рекомендации для обучающихся;
- анкеты для обучающихся и родителей;
- творческие задания для индивидуальной, групповой работы;
- материалы для самостоятельной работы.

Методическое сопровождение программы.

При организации работы объединения «Спортивное ориентирование» педагог дополнительного образования придерживается следующих основных положений Концепции туристско-краеведческой деятельности (ТКД) учащихся,

разработанной авторским коллективом во главе с доктором педагогических наук А.А. Остапцом-Свешниковым:

- освоение окружающего мира средствами туристско-краеведческой деятельности осуществляется по принципу расширяющейся и углубляющейся спирали: от своей семьи, дома – к родному краю и другим регионам отечества; от созерцания-ознакомления - к научному исследованию действительности;
- структурной основой любого туристско-краеведческого мероприятия является туристско- краеведческий цикл (подготовка, проведение и подведение итогов); связанные между собой циклы создают круглогодичную систему этой деятельности;
- на каждый туристско-краеведческий цикл ставится комплекс воспитательно-образовательно-оздоровительных задач, ориентированных на гармоничное развитие личности учащихся;
- реализация принципа самостоятельности и самоуправления осуществляется через подсистему туристских и краеведческих постоянных и временных (дежурных) походных должностей, имеющих определенный функционал жизненно важных обязанностей;
- функционирование подсистемы воспитательного воздействия: туристско-краеведческих традиций, законов, правил и норм, воспитание на истории, культуре и природе своей Родины;
- открытость, гибкость, вариативность системы, демократичность ее построения (доступность любому учителю и ученику).

Для достижения поставленных программой целей и задач необходимо соблюдать общепринятые педагогические принципы: наглядности, сознательности и активности, постепенного повышения требований, систематичности, доступности и индивидуализации, всесторонности развития.

Наглядность. Использование учебных плакатов, показ ориентиров на местности, прохождение дистанций вместе с педагогом.

Сознательность и активность. Применение в тренировочном процессе упражнений- тренажеров, грамотного разъяснения пользы того или иного упражнения.

Постепенное повышение требований. Строгое соблюдение последовательности обучения техническим элементам ориентирования.

Систематичность. Проведение занятий два раза в неделю. Процесс овладения разнообразными двигательными умениями и навыками, а также развитие физических, интеллектуальных, волевых, эстетических качеств у юных ориентировщиков должны проходить в строго логическом порядке и взаимосвязи.

Доступность и индивидуализация. Доступность осуществляется дозированием тренировочных нагрузок, наличием нескольких ступеней сложности применяемых упражнений- тренажеров и тренировочных дистанций. Программа предусматривает возврат к прошедшему

материалу для осуществления контроля усвоения и обучения отстающих обучающихся.

Всесторонность развития. Осуществляется путем комплексного развития всех физических качеств и овладения техникой ориентирования, с одной стороны, и воспитания личностных качеств - с другой.

Формами учебных занятий являются: лекции, практические занятия в помещении, практические занятия на местности, соревнования по спортивному ориентированию, консультации, самостоятельная работа обучающихся. Тренировки проводятся регулярно. Учебно-тренировочные занятия целесообразно строить по игровому принципу. Предусматриваются как практические, так и теоретические занятия.

На теоретических занятиях изучаются основы знаний по всем темам программы, подводятся итоги соревнований, ведется разбор дистанций, анализ ошибок, допущенных обучающимися на соревнованиях по спортивному ориентированию.

В периоды, наиболее благоприятные по погодным условиям в области (сентябрь, октябрь, февраль, март, май) для проведения практических занятий на местности и соревнований по спортивному ориентированию, следует увеличивать количество учебно-тренировочных занятий, сокращая их во время наступления межсезонья (ноябрь, декабрь, январь, апрель).

С учетом природно-климатических условий тренировочный процесс следует разделить на следующие основные периоды:

подготовительные, предусматривающие проведение занятий с целью подготовки обучающихся к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию бегом и на лыжах (первые половины сентября и мая, декабрь и январь);

- соревновательные, предусматривающие участие обучающихся в соревнованиях по спортивному ориентированию бегом (сентябрь, октябрь, вторая половина мая) и на лыжах (февраль, март);

- переходные, предусматривающие подведение итогов летнего и зимнего спортивных сезонов (ноябрь, апрель).

В подготовительные периоды решаются следующие основные задачи:

развитие выносливости (общей и специальной), силы, скорости, гибкости;

- отработка техники и тактики ориентирования на местности;

- подготовка к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Средствами в этот период служат разнообразные физические упражнения: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры. Основной удельный вес падает на кроссовую подготовку.

Для развития силы необходимо использовать упражнения с отягощениями. Эффект дополнительного отягощения оказывают бег в гору, по снегу, заболоченному грунту, песку. Типичны упражнения с преодолением собственного веса: отжимания, приседания, подтягивания, и с весом партнера.

В соревновательные периоды решаются следующие основные задачи:

- реализация спортивной формы в полном объеме в соревнованиях;

- сохранение спортивной формы на весь соревновательный период.

Оценка знаний обучающихся осуществляется по итогам участия в соревнованиях по спортивному ориентированию и судействе соревнований по спортивному ориентированию.

В переходные периоды решаются следующие основные задачи:

- активный отдых;
- поддержание спортивной формы;
- лечение травм.

Для решения этих задач следует использовать средства общей физической подготовки (поход, спортивные и подвижные игры с выездом на загородные туристские базы), а также восстановительные, умеренной интенсивности кроссы. Чтобы тренировочные занятия содействовали воспитанию волевых качеств, необходимо создавать трудные условия для выполнения заданий. Необходимо подбирать сложные, но решаемые задачи, постепенно усложняя их. Большое значение имеет постановка перспективной цели (ближней, дальней). Цель должна быть достаточно трудной, но вполне реальной.

Одним из важнейших условий роста мастерства ориентировщика является умение преодолевать утомление. Преодоление трудностей обеспечивается волевыми усилиями спортсмена, направленными на мобилизацию резервных сил организма, поддержание высокой скорости бега и четкое выполнение технических приёмов. Чтобы успешно решать эти задачи нужно увеличивать длительность и интенсивность нагрузок и сокращать время отдыха при переменном режиме работы.

Так как соревнования по спортивному ориентированию проводятся в любое время года, при различных погодных условиях, спортсмену необходимо быть готовым к трудностям такого плана. Наилучшее средство - тренироваться в любую погоду.

Важно в тренировочном процессе уделять время вопросам врачебного контроля и самоконтроля, предупреждения травматизма, оказания первой медицинской помощи. Необходимо соблюдать режим дня, а через каждые 6 месяцев и по мере необходимости проводить медицинское освидетельствование спортсменов.

2.4. Формы контроля и аттестации.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется в течение всего срока реализации программы. Это помогает своевременно выявлять пробелы в знаниях, умениях обучающихся, планировать коррекционную работу, отслеживать динамику развития детей. Итоговая оценка развития личностных качеств обучающихся производится по трем уровням:

- «высокий»: положительные изменения личностного качества обучающегося в течение учебного года признаются как максимально возможные для него;
- «средний»: изменения произошли, но обучающийся потенциально был способен к большему;
- «низкий»: изменения не замечены.

Результатом усвоения учащимися программы по каждому уровню программы являются: устойчивый интерес к занятиям по техническому

творчеству, сохранность контингента на протяжении обучения, результаты достижений в соревнованиях, выставках и конкурсах внутри объединения, областных конкурсах и выставках.

Описание форм подведения итогов.

- Проведение диагностики ЗУН обучающихся в начале, середине и конце года.
- Промежуточная аттестация обучающихся в середине учебного года
- Итоговая аттестация обучающихся в конце учебного года.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Итоговая аттестация обучающихся в конце учебного года.

Описание средств контроля:

- практические занятия
- игровые программы
- спортивные тренировки
- соревнования
- походы
- зачетные занятия.

Контроль над знаниями обучающихся осуществляется в форме оценки промежуточных и конечных результатов работ детей, соревнований.

В зависимости от конкретных условий, материалов, требований жизни и интересов учащихся, я могу вносить в программу изменения: сокращать материал по одной теме, увеличивать по другой, вносить новые темы.

2.5. Диагностический инструментарий.

Диагностические материалы (Приложение 3.)

2.6. Рабочая программа воспитания.

2.6.1. Цель программы

Целью программы является формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства взаимного уважения, бережного отношения к природе и окружающей среде.

2.6.2. Задачи программы

Пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.

Привитие культуры безопасной жизнедеятельности, организация работы по профилактике вредных привычек.

Формирование у детей способности и одновременно потребности быть самим собой.

Развитие общей культуры учащихся через традиционные мероприятия творческого объединения, выявление и работа с одаренными детьми.

Формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания.

2.6.3. Планируемые результаты реализации программы воспитания:

Развитие личности ребенка в процессе овладения им туристско-краеведческой деятельности.

Формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.

Осознанное стремление обучающихся применить свои возможности, проявить себя.

Формирование у детей уважение к своей семье, обществу, государству, к духовно-нравственным ценностям, к национальному, культурному и историческому наследию.

Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.

2.6.4. Приоритетные направления воспитания

Патриотическое воспитание: организация работы, направленной на популяризацию традиционных российских нравственных и семейных ценностей, формирование у детей уважение к своей семье, обществу, государству, к национальному, культурному и историческому наследию

Духовно-нравственное воспитание:

- готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

- соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в природной среде;

- умение осознавать эмоциональное состояние своё и других людей, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;

Трудовое воспитание:

- активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края), интерес к практическому изучению профессий,

Экологическое воспитание:

- ориентация на применение знаний для решения задач в области повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде.

2.6.5. Формы и технологии проведения воспитательных мероприятий

Педагог влияет на формирование и развитие детского коллектива в объединении дополнительного образования через:

- ✓ создание доброжелательной и комфортной атмосферы, в которой каждый ребенок мог бы ощутить себя необходимым и значительным;
- ✓ создание «ситуации успеха» для каждого члена детского объединения, чтобы научить маленького человека самоутверждаться в среде сверстников социально адекватным способом;
- ✓ использование различных форм массовой воспитательной работы, в которой каждый воспитанник мог бы приобрести социальный опыт, пробуя себя в разных социальных ролях. Очень спланируют детский коллектив различные формы досуговых мероприятий: викторины, конкурсы, экскурсии. Здесь каждый из детей на виду, от каждого зависит состояние всего коллектива, а вклад каждого определяет успех для всех.

Воспитательные мероприятия планируются на основе плана массовых мероприятий, проводятся педагогом дополнительного образования и предполагают участие учащихся в конкурсах, викторинах, акциях.

2.6.6. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивному ориентированию	Обеспечение безопасности обучающихся	Ознакомление с целями и задачами обучения по программе, режимом работы	Беседа	сентябрь	Педагог дополнительного образования
2	Всемирный день туризма	Пропаганда здорового образа жизни	Подвижные игры, эстафеты	Соревнования	сентябрь	Педагог дополнительного образования
3	Организация и проведение спортивных мероприятий	Формирование здорового образа жизни	А ну-ка, юноши!	Групповая	В течение года	Педагог дополнительного образования
4	Беседы, встречи, диспуты с приглашением спортсменов	Гражданско-патриотическое воспитание		Групповая	В течение года	Педагог дополнительного образования
5	Участие в спортивных праздниках и соревнованиях	Формирование культуры здоровья		Групповая	В течение года	Педагог дополнительного образования

6	Всемирный день здоровья		Подвижные игры, эстафеты	Групповая	Апрель	Педагог дополнит. образования
7	Проведение совместных детско-родительских мероприятий	Социологическое воспитание	Организация совместных спортивных праздников	Групповая	В течение года	Педагог дополнит. образования
8	Проведение тематических диспутов, бесед на нравственные и этические темы	Нравственное воспитание		Групповая	В течение года	Педагог дополнит. образования
9	Походы выходного дня	Духовно-нравственное воспитание				Педагог дополнительного образования

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. 28.02.2023).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).
4. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
9. 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 организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
10. Концепция развития дополнительного образования (утвержденная Постановлением правительства РФ от 04.09.2014 года №1726-р).
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации». Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Для педагога дополнительного образования:

1. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. «Подготовка спортсменов ориентировщиков», С-Пб, 2021 – 98 с.
2. Казанцев С.А. (Санкт-Петербург): «Психология спортивного ориентирования» С-Пб университет физкультуры, 2007 – 99
3. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймаков Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: ФиС, 1980.
4. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование на местности. – М.: Просвещение, 1980.

5. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов - ориентировщиков. – М.: ФиС, 1978.
6. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990.
7. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. – М.: ТЦ Сфера, 2004

Список электронных ресурсов.

1. Федеральный портал «Дополнительное образование детей»
2. <http://www.vidod.edu.ru>
3. <http://orient-orel.ru/>
4. www.rufso.ru,
5. www.moscompass.ru/news

Календарный учебный график 1-я группа

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Введение. Орг. Занятие	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
2.		Ориентирование-средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
3.		ТБ на занятиях, на соревнованиях. Правила дорожного движения.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
4.		Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
5.		Развитие и история ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
6.		Гигиена спортсмена.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
7.		Режим дня спортсмена	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
8.		Соревнования по ориентированию для начинающих.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
9.		Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
10.		Снаряжение.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
11.		Соревнования по ориентированию	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
12.		Вспомогательное снаряжение.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
13.		Правила эксплуатации и хранения. Устройство, изготовление планшета.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
14.		Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судьи-контролёры КП.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный

15.	Обязанности судьи-контролёра КП. Оборудование старта финиша.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
16.	Отсечка старта и финиша	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
17.	Протоколы. Работа с протоколами старта и финиша.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
18.	Подсчёт результатов по ориентированию.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
19.	Положение о соревнованиях, условия проведения.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
20.	История родного края.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
21.	Краеведение Ростовской области	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
22.	Растения РО	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
23.	Животные РО	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
24.	Водные объекты РО	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
25.	Города и районы РО	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
26.	Подготовка к соревнованиям «Новогодний лабиринт»	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
27.	Соревнование «Новогодний лабиринт»	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
28.	Подведение итогов. Разбор ошибок.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
29.	Понятие о технике ориентирования.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
30.	Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
31.	Технические приёмы: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
32.	Спортивный компас. Определение сторон горизонта по компасу.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
33.	Измерение расстояний на местности	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
34.	Соревнования внутригрупповые	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
35.	Разбор соревнований.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный

36.	Рисование собственных карт.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
37.	Соревнования внутригрупповые	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
38.	Разбор соревнований.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
39.	Рисование собственных карт.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
40.	Исторические памятники г.Шахты.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
41.	Соревнования внутригрупповые	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
42.	Разбор соревнований.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
43.	Рисование собственных карт.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
44.	Исторические памятники г.Шахты.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
45.	Соревнования внутригрупповые	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
46.	Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
47.	Бивак: требования к месту бивака.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
48.	Снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры. ТБ безопасности.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
49.	Узлы: назначение и применение.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
50.	Вязка узлов.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
51.	Оказание первой доврачебной помощи.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
52.	Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
53.	Оказания первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
54.	Кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное). Способы остановки кровотечений, перевязки.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
55.	Вывихи, переломы. Наложение первичной шины.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный

56.	Ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы транспортировки пострадавшего.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
57.	Основы топографии.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
58.	Топографические карты. Масштаб карты.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
59.	Условные знаки топографических карт.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
60.	Тренировка по СО. Подготовка к летним соревнованиям.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
61.	Виды масштаба. Упражнения с масштабами карт.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
62.	Изображение высоты местности с помощью горизонталей.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
63.	Определение крутизны склона и его высоты.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
64.	Тренировка по СО.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
65.	Измерение расстояний до недоступных предметов.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
66.	Определение расстояния на карте и местности.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
67.	Соревнование внутригрупповое «Выбор»	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
68.	Подведение итогов. Разбор ошибок.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
69.	Расчет расстояния по карте и местности	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	Практическое	СОШ № 25	фронтальный
70.	Сдача практических умений и навыков по СО.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	Практическое	СОШ № 25	фронтальный
71.	Подготовка к туристскому слету.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	Практическое	СОШ № 25	фронтальный
72.	Промежуточная аттестация в форме участия в городском туристском слете учащихся.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	Согласуется отдельно	СОШ № 25	соревнования
Итого:		144				

Календарный учебный график 2-я группа

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Введение. Орг. Занятие	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
2.		Ориентирование-средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
3.		ТБ на занятиях, на соревнованиях. Правила дорожного движения.	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
4.		Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
5.		Развитие и история ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
6.		Гигиена спортсмена.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
7.		Режим дня спортсмена	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
8.		Соревнования по ориентированию для начинающих.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
9.		Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
10.		Снаряжение.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
11.		Соревнования по ориентированию	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	практическое	СОШ № 25	фронтальный
12.		Вспомогательное снаряжение.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
13.		Правила эксплуатации и хранения. Устройство, изготовление планшета.	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	практическое	СОШ № 25	фронтальный
14.		Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судьи-контролёры КП.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
15.		Обязанности судьи-контролёра КП. Оборудование старта финиша.	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	практическое	СОШ № 25	фронтальный

16.		Отсечка старта и финиша	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практи ческое	СОШ № 25	фронталь ный
17.		Протоколы. Работа с протоколами старта и финиша.	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	практи ческое	СОШ № 25	фронталь ный
18.		Подсчёт результатов по ориентированию.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практи ческое	СОШ № 25	фронталь ный
19.		Положение о соревнованиях, условия проведения.	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	теорети ческое	СОШ № 25	фронталь ный
20.		История родного края.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теорети ческое	СОШ № 25	фронталь ный
21.		Краеведение Ростовской области	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	теорети ческое	СОШ № 25	фронталь ный
22.		Растения РО	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практи ческое	СОШ № 25	фронталь ный
23.		Животные РО	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	практи ческое	СОШ № 25	фронталь ный
24.		Водные объекты РО	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практи ческое	СОШ № 25	фронталь ный
25.		Города и районы РО	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	практи ческое	СОШ № 25	фронталь ный
26.		Подготовка к соревнованиям «Новогодний лабиринт»	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практи ческое	СОШ № 25	фронталь ный
27.		Соревнование «Новогодний лабиринт»	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	практи ческое	СОШ № 25	фронталь ный
28.		Подведение итогов. Разбор ошибок.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практи ческое	СОШ № 25	фронталь ный
29.		Понятие о технике ориентирования.	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	теорети ческое	СОШ № 25	фронталь ный
30.		Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теорети ческое	СОШ № 25	фронталь ный
31.		Технические приёмы: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование.	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	теорети ческое	СОШ № 25	фронталь ный
32.		Спортивный компас. Определение сторон горизонта по компасу.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практи ческое	СОШ № 25	фронталь ный
33.		Измерение расстояний на местности	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	практи ческое	СОШ № 25	фронталь ный
34.		Соревнования внутригрупповые	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практи ческое	СОШ № 25	фронталь ный
35.		Разбор соревнований.	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	практи ческое	СОШ № 25	фронталь ный
36.		Рисование собственных карт.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практи ческое	СОШ № 25	фронталь ный
37.		Соревнования внутригрупповые	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	теорети ческое	СОШ № 25	фронталь ный
38.		Разбор соревнований.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теорети ческое	СОШ № 25	фронталь ный
39.		Рисование собственных карт.	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	практи ческое	СОШ № 25	фронталь ный

40.	Исторические памятники г.Шахты.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
41.	Соревнования внутригрупповые	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
42.	Разбор соревнований.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
43.	Рисование собственных карт.	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	практическое	СОШ № 25	фронтальный
44.	Исторические памятники г.Шахты.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
45.	Соревнования внутригрупповые	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	практическое	СОШ № 25	фронтальный
46.	Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
47.	Бивак: требования к месту бивака.	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	практическое	СОШ № 25	фронтальный
48.	Снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры. ТБ безопасности.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
49.	Узлы: назначение и применение.	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	практическое	СОШ № 25	фронтальный
50.	Вязка узлов.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
51.	Оказание первой доврачебной помощи.	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
52.	Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
53.	Оказания первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий.	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	практическое	СОШ № 25	фронтальный
54.	Кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное). Способы остановки кровотечений, перевязки.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
55.	Вывихи, переломы. Наложение первичной шины.	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	практическое	СОШ № 25	фронтальный
56.	Ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы транспортировки пострадавшего.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практическое	СОШ № 25	фронтальный
57.	Основы топографии.	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
58.	Топографические карты. Масштаб карты.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	теоретическое	СОШ № 25	фронтальный
59.	Условные знаки топографических карт.	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	практическое	СОШ № 25	фронтальный

60.		Тренировка по СО. Подготовка к летним соревнованиям.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практи ческое	спортзал	фронталь ный
61.		Виды масштаба. Упражнения с масштабами карт.	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	практи ческое	спортзал	фронталь ный
62.		Изображение высоты местности с помощью горизонталей.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практи ческое	спортзал	фронталь ный
63.		Определение крутизны склона и его высоты.	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	практи ческое	спортзал	фронталь ный
64.		Тренировка по СО.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практи ческое	спортзал	фронталь ный
65.		Измерение расстояний до недоступных предметов.	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	практи ческое	спортзал	фронталь ный
66.		Определение расстояния на карте и местности.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практи ческое	спортзал	фронталь ный
67.		Соревнование внутригрупповое «Выбор»	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	практи ческое	спортзал	фронталь ный
68.		Подведение итогов. Разбор ошибок.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	практи ческое	спортзал	фронталь ный
69.		Расчет расстояния по карте и местности	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	Практи ческое	спортзал	фронталь ный
70.		Сдача практических умений и навыков по СО.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	Практи ческое	спортзал	фронталь ный
71.		Подготовка к туристскому слету.	2	13 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵	Практи ческое	спортзал	фронталь ный
72.		Промежуточная аттестация в форме участия в городском туристском слете учащихся.	2	14 ³⁰ - 16 ³⁰	Соглас уется отдель но	спортзал	соревнова ния
Итого:			144				

Диагностические материалы.

Контроль за физической подготовленностью.

При создании любых тренировочных планов в спортивном ориентировании тренер должен постоянно сопоставлять достижения спортсменов в соревновательных упражнениях и тестах с показателями выполненной ими нагрузки. Только так можно подобрать наиболее эффективные для каждого спортсмена средства тренировки и определить величину воздействия этих средств на подготовленность спортсмена. На практике контроль за физической подготовленностью включает измерение уровня развития скоростных и силовых качеств, выносливости, ловкости и гибкости. Для контроля за уровнем ОФП и СФП спортсменов-ориентировщиков на различных этапах тренировочного процесса предлагается использовать следующие тесты:

1. Пятикратный прыжок в длину с места. Первый прыжок выполняется с места толчком двух ног, остальные прыжки проводятся в быстром темпе с ноги на ногу. Дается две попытки каждому испытуемому. В протокол заносится лучший результат. Многоскоки выполняются на дорожке стадиона (тартановое покрытие) или в спортивном зале.

2. Комплексное упражнение на силу. В положении лежа на спине руки за голову производится сгибание и разгибание туловища в течение 30 секунд. Затем необходимо перевернуться и принять положение — упор лежа. В течение 30 секунд выполняется сгибание и разгибание рук. В итоге результат двух этих упражнений суммируется.

3. Бег в подъем 200 метров. Для тестирования выбирается ровный склон длиной 240-250 метров, имеющий крутизну 9-10 град. Бег начинается с выведения общего центра массы (ОЦМ) вперед наклоном туловища. Бег выполняется с акцентированным подъемом бедра до 80-90 град. по отношению к туловищу. При отталкивании, движение ноги направлено вниз под себя с упругой постановкой на переднюю часть ступни, при этом энергично работают руками.

4. Бег со склона 200 метров. Определяются скоростные качества и техника бега со спусков. При тестировании необходимо держаться собранно. Постановка стопы осуществляется с пятки на носок. Руки почти не работают, поэтому для увеличения скорости бега можно свободно их «уронить» и наклониться больше вперед.

5. Бег 30 метров с ходу. Упражнение выполняется с высокого старта на дорожке стадиона. Для тестирования необходимо привлечь одного помощника. На беговой дорожке отмеряется отрезок 30 метров. Для того, чтобы набрать скорость нужно не менее 40, но не более 45 м (2-3 беговых шага). Судья дает отмашку флажком в тот момент, когда

тестируемый пробегает отметку начала 30 метров. В протокол заносится лучший результат из 2-х попыток.

6. Тестовый бег. Проводится на местности. Дистанция должна быть достаточно длинной, чтобы результат теста отражал уровень развития

специальной выносливости. Продолжительность тестового бега для молодых ориентировщиков примерно 25-30 минут, для взрослых 45-50 минут. Трассу следует продолжить по местности с различными условиями бега и сохранять постоянной из года в год, чтобы можно было сопоставлять результаты в течение длительного времени. Рекомендуется данное тестирование проводить один раз в 2-3 месяца.

7. Пятиминутный бег с учетом пройденного расстояния. Тестируется уровень специальной выносливости. Бег проводится на 400 метровой дорожке стадиона. Дорожка размечается через каждые 10 метров. Результат фиксируется с точностью до 1 метра.

8. 20-ти минутный бег с учетом пройденного расстояния. Определяется уровень специальной выносливости. Бег проводится на 400 метровой дорожке стадиона, размеченной через каждые 50 метров. Результат фиксируется с точностью до 10 метров.

9. Бег 5000 и 10000 метров. Упражнение отражает развитие общей выносливости спортсменов-ориентировщиков, при этом следует учесть, что улучшение техники «гладкого» бега положительно сказывается и на качестве выполнения бега в соревновательных условиях.

Контроль за технической подготовленностью

Ориентировщик кроме разносторонней физической подготовки также должен в совершенстве владеть технико-тактическими умениями и навыками. Владение основами техники создает предпосылки для решения тактических задач на дистанции, приводит к уменьшению числа ошибок и повышает надежность ориентирования. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке того, что умеет делать спортсмен и как он выполняет основные движения.

В спортивном ориентировании тренеру, да и самому спортсмену, трудно оценивать свои действия на местности, поэтому для контроля за технико-тактической подготовкой можно рекомендовать комплекс тестовых испытаний, которые отражают качество работы спортсменов на дистанции. Они позволяют определить уровень технического мастерства в условиях, когда нет сбивающего влияния соревновательных факторов. Сравнивая результаты такого тестирования с показателями в соревнованиях, тренер может определить слабые стороны спортсмена и наметить пути их усиления.

1. Скорость отметки на КП. Можно тестировать как во время прохождения дистанции, так и на специально оборудованном контрольном пункте (КП).

2. Техника движения по точному азимуту. Тестирование лучше проводить на слабопересеченной местности. Технику движения по точному азимуту спортсменов высокой квалификации следует признать хорошей, если они попадают в «ворота», шириной 8 м при длине азимутального хода 200 м.

3. Тестирование координации «глаз-рука». Оценивается способность к чтению карты на бегу. Тест может выполняться на дорожке стадиона или в полевых условиях. Во время бега на специально разработанной тестовой таблице, которая состоит из двух фрагментов спортивной карты, размером 3х20

см, необходимо подсчитать общее количество нанесенных на них микрообъектов. При этом определяется время выполнения теста, пройденное расстояние (с точностью до 10 метров) и количество ошибок (А). Коэффициент координации (К) определяется по формуле $K=A/V$.

4. Восприятие пространственного направления (упражнение «Компаса»). Тестирование проводится с помощью специальной таблицы. На таблице схематично изображены компаса, по 5 в каждой строке. Необходимо относительно точно указанной точки отсчета (стороны света) определить, куда показывает стрелка каждого компаса. На выполнение задания дается 8 минут. Учитывается количество правильных ответов.

5. Оперативное мышление. Оценивается при помощи правильности выбора пути движения между КП, т.е. определяется возможность планировать, прогнозировать и принимать решение в условиях жесткого дефицита времени.

Таблицы могут разрабатываться тренером, при этом варианты выбираются заведомо неравнозначны и наносятся на карту фломастером или авторучкой. Для каждого отрезка дистанции предлагается 3 варианта пути движения. Необходимо выбрать лучший вариант. Всего предлагается 10 таблиц с различными по длине и сложности участками дистанции. На выполнение задания дается 2 минуты, тестирование может проводиться как в спокойном состоянии, так и после физической нагрузки. Оценивается количество правильных ответов.

6. Оперативное мышление также может оцениваться при помощи «Оперативной игры».

Тестирование производится при помощи таблицы, на игровом поле которой, состоящей из пяти клеток, расставлены 3 пронумерованных фишки. Требуется перевести фишки из данного положения в положение, при котором они упорядочены. Может быть несколько вариантов начала игры. Оценивается время выполнения задания и количество сделанных ходов.

Ориентирование — это вид спорта, где высокие физические нагрузки сочетаются с напряженной умственной деятельностью. Для достижения высокого результата спортсмену на дистанции необходимо решать множество тактических задач. Решение этих задач основывается на восприятии и переработке информации, сенсомоторном реагировании и интеллектуальных операциях, характеризующих в основном оперативное мышление (динамическое узнавание и структурирование элементов задачи). Выявлено, что существуют устойчивые, статически достоверные связи между показателями развития психических качеств и эффективностью действий ориентировщиков.

Поэтому всю подготовку спортсменов необходимо строить на основании психодиагностики, в процессе которой оцениваются различные компоненты психического состояния занимающихся и уровень развития психических качеств, необходимых для достижения высокого спортивного результата.

В качестве этапного и текущего контроля психического состояния ориентировщиков можно использовать различные методы диагностики. Однако выполнение темпо-ритмовых двигательных актов, оценка свойств внимания,

мышления, памяти требует высокого психического напряжения. В связи с этим, сама процедура тестирования всегда носит характер специально-психической нагрузки, позволяющая не только оценить динамику психических состояний спортсмена, но и рассматривать ее в качестве тренирующего воздействия.

1. Наглядно-образная память. Определяется способность зрительно воспринимать, запоминать и без ошибок воспроизводить получаемую информацию. Для тестирования применяется специально разработанная таблица. Она состоит из 15 условных знаков. При тестировании таблица демонстрируется испытуемому в течение 30 секунд, затем на специальном бланке испытуемые в течение 2 минут воспроизводят увиденное.

Оценивается правильность местоположения и изображения каждого знака.

2. Оперативная память. Определяется способность мысленно запоминать и

воспроизводить полученную информацию в данный момент времени. Сущность методики состоит в возможности запоминать и проводить определенные действия с однозначными числами. Эти числа предъявляются на 1 минуту рядами по два в специальной таблице. Необходимо складывать их в уме, сопоставлять полученную сумму с числом 10, а разность запомнить.

Запоминать необходимо и место данной разности на таблице (пустая клетка в этой строке). Затем записать разность в бланке ответа на место пустой клетки. Задание повторяется дважды по двум различным таблицам. Оценивается среднее количество правильных ответов.

3. Распределение внимания. Исследование проводится с помощью бланка с 25 клетками, при этом каждая клетка еще разделена диагональю пополам. Серое число в левом правом углу каждой клетки обозначает ее порядковый номер (от 1 до 25), в правом нижнем углу каждой клетки в произвольном порядке расположены черные цифры от 1 до 25. По команде «Начали», необходимо найти черную цифру 1 и записать на бланке ответа порядковый номер клетки, в которой она находится, затем найти черную цифру 2 и записать номер ее клетки и т.д. Работать надо быстро и точно. Фиксируется время отыскания всех черных цифр от 1 до 25. при этом пропуск цифры считается ошибкой и к общему времени выполнения теста плюсуется 10 секунд за каждую пропущенную цифру.

4. Устойчивость внимания (тест «Перепутанные линии»). Исследование проводится на индивидуальных бланках, которые могут быть разработаны каждым тренером. Тестовый бланк представляет собой 9 перепутанных линий, которые начинаются внизу и кончаются обязательно сверху. Испытуемому необходимо просмотреть каждую линию снизу-вверх и определить в какой клетке она заканчивается. Выполнять задание следует только путем зрительного контроля (не вести по линии карандашом или пальцем). Начинать нужно с линии № 1, найти где она заканчивается и записать соответствующий номер клетки, затем перейти к линии № 2 и т.д. Ответы записываются по порядку. Оценивается время выполнения всего задания.

5. Объем внимания. Исследование объема внимания осуществляется с помощью специальных карточек, которые предъявляются на короткое время

(около 1 секунды). Каждая карточка имеет 16 квадратов с изображением в этих квадратах простой фигуры, например круг или крест. При тестировании сначала предъявляется карточка с тремя фигурами, затем с четырьмя и т.д. После предъявления карточки, испытуемый в течение 10-20 секунд должен нанести на свой чистый бланк фигуры в соответствии с тем, что он увидел. На воспроизведение 3-5 фигур дается 10 секунд, на 6-7 фигур — 15 секунд и на 8 фигур дается 20 секунд. Оценивается правильность расположения фигур и общее количество правильных ответов в 6 таблицах.

6. Переключение внимания. Тестирование данного качества производится по специальной таблице, которая состоит из 50 клеток, которые разделены на две части. Вверху обозначен порядковый номер клетки, внизу условный знак. Перед обследуемыми ставится задача в течение 15 сек. отыскивать например знак «Яма», записывая в строку номер клеток в которой находится этот знак. Через 15 сек. по сигналу «Бугор» не останавливаясь, отыскивать и записывать в бланк ответа тем же способом знак «Бугор». Еще через 15 сек. после нового сигнала «Воронка» перейти к отыскиванию этого знака.

Подсчитывается общее количество правильных ответов.

7. Концентрация внимания

Необходимо суммировать числа в клетках одного цвета

7. Моторная координация (теппинг-тест). При помощи данного теста исследуется моторная координация при скоростной работе. Данная модификация моторного теста является бланковым вариантом теппинг-теста, в котором испытуемый ставит не точки, а черточки. Работа проводится на четырех разделах, каждый из которых разделен еще на четыре поля. Задача испытуемого состоит в том, чтобы в течение 5 сек. перечеркивать центральную линию каждого поля в каждой клетке, при этом не дотрагиваться до линий, ограничивающих клетки. Испытуемый должен работать с максимальной скоростью. Начинать работу нужно на первом поле первого раздела и работать в течение 5 сек., затем по команде «Пять секунд», не останавливаясь, перейти на второе поле, затем на третье и, наконец, на четвертое. По команде «Стой» прекратить работу. Таким образом, на одном разделе испытуемый работает в течение 20 секунд. После работы на первом разделе дается задание на второй раздел — «Увеличить хотя бы немного скорость работы. Приготовились. Начали!» В течение 20 сек. Спортсмены работают на втором разделе. По окончании работы им дается следующая инструкция: «Работать на третьем разделе с максимальной скоростью, на которую Вы только способны». В течение 20 сек. спортсмены работают на третьем разделе. По окончании работы дается следующая инструкция: «Ваша задача — сохранить максимальную скорость, но при этом особое внимание обратить на то, чтобы не сделать ни одной ошибки. За каждую ошибку на любом поле — штраф». В течение 20 сек. Испытуемые работают на последнем разделе.

Обработка результатов начинается с подсчета проставленных черточек на каждом поле каждого раздела, суммы которых заносятся в соответствующие графы в нижней части тестового бланка. В эти суммы входят также и ошибки.

Кроме того, ошибки подсчитываются и отдельно и также заносятся в соответствующие графы. После этого подсчитывается общая сумма проставленных черточек и общая сумма ошибок. Следует сказать, что сумма ошибок не должна превышать 5% от общей суммы проставленных черточек. Затем производится оценка моторной координации при скоростной работе.