

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКО – ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА «ЭДЕЛЬВЕЙС»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ



C=RU, O="МБОУ ДО ""
Эдельвейс""", CN="
Мельникова Татьяна
Алексеевна, директор",
E=tour@edu.tgl.ru
00b9ca730b9bab1771
2026.09.28
15:32:34
+04'00'

Принято на педагогическом совете
МБОУ ДО «Эдельвейс»
Протокол № 4 от 09.07.2026 г

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «Эдельвейс»
_____ Т.А. Мельникова
Приказ № 78 – ОД от 09.07.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Азы ориентирования»

Возраст детей: 11-17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор составитель:
Каськов С.В., тренер-преподаватель

Методическое сопровождение:
Строкова О.Н., методист

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность (профиль) программы.....	3
1.2. Актуальность программы	3
1.3. Отличительные особенности программы.....	4
1.4. Педагогическая целесообразность	5
1.5. Адресат программы	6
1.6 Объем программы.....	6
1.7. Формы обучения	6
1.8. Методы обучения.....	6
1.9 Тип занятия.....	6
1.10 Формы проведения занятий	6
1.11 Срок освоения программы	6
1.12 Режим занятий.....	7
2. Цель и задачи программы	7
3. Учебный план.....	7
1 год обучения.....	8
Модуль 1. «Введение в ориентирование»	8
Модуль 2. «Основная подготовка»	9
Модуль 3. «Туристская подготовка»	11
2 год обучения.....	12
Модуль 1. «Введение в ориентирование, ОФП, СФП».....	12
Модуль 2. «Основная подготовка»	13
Модуль 3. «Туристская подготовка»	15
4. Воспитание	17
5. Ресурсное обеспечение программы	18
6. Список литературы.....	18
Приложение 1.....	21
Приложение 2.....	22
Приложение 3.....	24

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии и с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629);
- «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03 сентября 2019 г. N 467);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- «Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года» (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- письмо министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 № 220/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке общеобразовательных общеразвивающих программ (в новой редакции)»);
- Устав, локальные нормативные акты МБОУ ДО «Эдельвейс» г. о. Тольятти.

1.1. Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азы ориентирования» (далее - Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность.

1.2. Актуальность программы

Актуальность программы «Азы ориентирования» физкультурно-спортивной направленности обосновывается комплексом социальных, педагогических и физиологических факторов

1. Решение проблемы гиподинамии и цифровой зависимости

Современные дети и подростки ведут малоподвижный образ жизни, проводя до 70% времени в гаджетах. Ориентирование — это естественный способ

мотивировать ребенка к длительному нахождению на свежем воздухе и интенсивной физической нагрузке (бег в сочетании с интеллектуальной работой), что напрямую борется с ожирением и ослаблением опорно-двигательного аппарата.

2. Развитие «Навигационной грамотности» как жизненного навыка

В эпоху GPS и карт в телефонах утрачиваются базовые навыки работы с компасом, чтением топографических карт и визуальной оценкой местности. Программа учит безопасному поведению в лесу и городе: не заблудиться, найти дорогу без связи и интернета, что критически важно для выживания в экстремальных ситуациях.

3. Универсальность и доступность

В отличие от дорогих видов спорта (хоккей, горные лыжи), ориентирование требует минимум инвентаря (компас, карта, чип). Программа «Азы ориентирования» позволяет вовлечь детей из любых социальных слоев и групп здоровья (щадящий режим нагрузки), что соответствует государственной стратегии развития массового спорта.

4. Тренировка когнитивных способностей «на ходу»

Ориентирование — это шахматы на бегу. Участник одновременно решает логическую задачу (выбор пути) и выполняет физическую работу. Это развивает:

- Скорость мышления и многозадачность;
- Пространственное воображение (мысленное вращение карты);
- Устойчивость внимания в условиях стресса (усталость, нехватка времени).

5. Социализация и самостоятельность

Согласно правилам, дистанции проходятся индивидуально. Ребенок учится принимать решения без подсказки тренера и родителей, брать на себя ответственность за ошибки (взял не тот КП — потерял время). Это формирует волевой характер, стрессоустойчивость и здоровое отношение к успеху/неудаче.

6. Соответствие государственным приоритетам

1.3. Отличительные особенности программы

Отличной чертой программы «Азы ориентирования» является интеграция интеллектуальной деятельности с высокой физической нагрузкой в условиях самостоятельного принятия решений. В отличие от большинства спортивных секций (где нужно просто быстрее бежать, выше прыгать или сильнее ударить), здесь победа зависит не от чистого физического превосходства, а от способности думать на фоне усталости. Коротко, это «шахматы на бегу»:

1. Одновременная работа тела и мозга: Участник бежит по пересеченной местности и одновременно читает карту, рассчитывает азимут, соотносит местность с планом.
2. Принятие решений под давлением: Спортсмен сам выбирает путь между контрольными пунктами (КП). Ошибка в выборе пути стоит дороже, чем нехватка скорости.

3. Подавление паники: В лесу без подсказок тренера ребёнок учится сохранять хладнокровие, находить себя на карте и исправлять ошибки.

Именно это сочетание — «бегущая голова» — делает программу принципиально отличной от простого бега, туризма или игровых видов спорта.

1.4. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы «Азы ориентирования» заключается в том, что её содержание, формы и методы обучения полностью соответствуют возрастным и психофизическим особенностям детей, а также современным целям воспитания гармоничной личности. Ниже — ключевые аргументы.

Программа не просто учит читать карту и пользоваться компасом. Она:

- Воспитывает самостоятельность, ответственность, настойчивость (дистанция проходится без помощи тренера).

- Развивает внимание, память, пространственное мышление, стрессоустойчивость. Таким образом, достигается триединая цель образования.

- Ведущая деятельность — игра. Ориентирование подаётся как квест, поиск сокровищ (КП), что удерживает мотивацию лучше, чем монотонный бег.

- Конкретно-образное мышление — использование ярких карт, макетов местности, условных знаков в виде рисунков на старте.

- Неустойчивость внимания — частая смена действий (бег — остановка — чтение карты — выбор пути) тренирует переключение внимания, не вызывая переутомления.

- От простого к сложному: от ориентирования в спортзале (наклейки КП на стенах) → в парке (по дорожкам) → в лесу (по азимуту).

- Сознательность и активность: ребёнок сам выбирает маршрут, анализирует ошибки (взял не тот КП — понял, почему).

- Наглядность: работа с реальной картой, компасом, рельефом местности.

- Прочность усвоения: навыки чтения карты и запоминания пути закрепляются многократными повторениями в разных условиях.

- Дозируемая нагрузка: можно бежать в своём темпе или даже идти шагом — программа допускает индивидуальный режим.

- Развитие сенсомоторной координации: одновременная работа глаз (чтение карты) и ног (бег по пересечённой местности).

- Снижение тревожности: спокойная лесная среда, отсутствие прямого соревнования с соперником (борьба идёт со своими ошибками).

Ориентирование — естественный междисциплинарный полигон:

- Математика: вычисление расстояния по масштабу, азимута, времени.

- География: чтение топокарт, понимание рельефа (горизонтالي), сторон света.

- Биология и ОБЖ: ориентирование по природным признакам, безопасность в лесу, оказание первой помощи.

- Для гиперактивных детей — учит тормозить, чтобы свериться с картой.

- Для тревожных и неуверенных — даёт опыт принятия решений без взрослого, что повышает самооценку.

- Для замкнутых — не требуется активной командной коммуникации (но возможны парные старты), что снижает стресс.

Программа не требует элитного инвентаря или специального отбора по физическим данным. Заниматься могут дети с разным уровнем подготовки, включая тех, кто не проходит в основные виды спорта. Педагог может ставить

индивидуальные цели: для слабых – просто найти все КП, для сильных – сделать это за минимальное время.

Педагогическая целесообразность программы «Азы ориентирования» обоснована тем, что она оптимально использует естественную потребность ребёнка в движении и исследовании, превращая её в управляемый учебный процесс, который одновременно укрепляет здоровье, тренирует ум и воспитывает характер. Программа легко вписывается в систему дополнительного образования, не конфликтует со школьной нагрузкой и даёт видимый воспитательный эффект уже через несколько занятий.

1.5. Адресат программы

Данная Программа предназначена для воспитанников от 11 до 17 лет

1.6 Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения, на реализацию программы «Азы ориентирования» составляет:

- Количество часов в год – 210
- Общее количество часов за 2 года – 420

1.7. Формы обучения

Форма обучения по программе «Азы ориентирования» - очная.

1.8. Методы обучения

- словесные (лекция, беседа, инструктаж, диспут)
- наглядные (иллюстрации и демонстрации)
- практические (упражнения, самостоятельные и практические работы, конкурсы, зачёты, экзамен).

1.9 Тип занятия

- тренинг;
- групповые теоретические занятия;
- практические занятия;
- планирование и реализация индивидуальных программ спортсменов;
- участие в соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы;
- судейская практика;
- спортивно-туристские мероприятия;
- участие в туристских походах.

1.10 Формы проведения занятий

Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование.

1.11 Срок освоения программы

Исходя из содержания программы «Азы ориентирования» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 42 недели в год или 84 недели за 2 года
- Всего 2 года

1.12 Режим занятий

Программа рассчитана на 2 года обучения, в учебном году 42 недель, 210 часов обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю, по 1-2 академическому часу.

2. Цель и задачи программы

Цель программы

Создание условий для физического, интеллектуального и личностного развития обучающихся через овладение базовыми навыками спортивного ориентирования, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и самостоятельной деятельности на природе.

Задачи программы

Обучающие

- Обучить работе с компасом (определение сторон света, движение по азимуту).
- Научить читать спортивную карту (условные знаки, масштаб, рельеф по горизонталям).
- Сформировать умение сопоставлять карту с местностью и определять точку своего стояния.
- Обучить тактическим действиям: выбору рационального маршрута между КП, контролю пройденного расстояния.
- Познакомить с правилами соревнований по ориентированию и техникой безопасности в лесу.

Развивающие

Развивать пространственное мышление, зрительную память и внимание (способность удерживать в голове образ карты).

- Развивать когнитивную гибкость: умение одновременно выполнять интеллектуальную и физическую работу («шахматы на бегу»).
- Развивать скоростную выносливость, координацию движений и ловкость при беге по пересеченной местности.
- Формировать стрессоустойчивость и способность принимать решения в условиях дефицита времени и усталости.

Воспитательные

- Воспитывать самостоятельность, ответственность за свои действия (нет тренера рядом – сам выбираю путь).
- Формировать настойчивость и целеустремлённость при поиске контрольных пунктов.
- Воспитывать уважение к природе и экологическую культуру.
- Развивать честность и самоконтроль (соблюдение правил даже без судьи в лесу).

3. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Введение в ориентирование»	73	17	56

2	«Основная подготовка»	73	16	57
3	«Туристская подготовка»	64	17	47
	ИТОГО	210	50	160

2 год обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Введение в ориентирование, ОФП, СФП»	70	14	56
2	«Основная подготовка»	70	13	57
3	«Туристическая подготовка»	70	13	57
	ИТОГО	210	40	140

1 год обучения.

Модуль 1. «Введение в ориентирование»

Цель: сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом.

Задачи:

- научить понимать спортивные карты.
- научить техники и тактики бега по пересеченной местности.
- научить приемам самоконтроля и психоустойчивости на соревнованиях.

Учебно-тематический план модуля «Введение в ориентирование»

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	0	опрос, наблюдение, выполнение практических заданий, тестирование, соревнования
2	История возникновения и развития спортивного ориентирования	9	4	5	
3	Снаряжений и инвентарь для ориентирования, работа с ним	14	4	10	
4	Общая физическая подготовка.	24	4	20	
5	Специальная физическая подготовка	23	3	20	
6	Итоговое занятие	2	1	1	
	ВСЕГО	73	17	56	

Краткое содержание модуля «Введение в ориентирование»

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований по ориентированию. Возрастные группы на соревнованиях по спортивному ориентированию.

2.История возникновения и развития спортивного ориентирования.

Теория. История спортивного ориентирования. Современная тенденция развития. Скандинавия – место рождения ориентирования. Замечательные люди мирового и российского ориентирования. История ориентирования Самарской области.

Практика. Ориентирование как средство самопознания, саморазвития и реализации всех сторон личности спортсмена

3.Снаряжение и инвентарь для ориентирования.

Теория. Снаряжение ориентировщиков: компас, электронный чип или карточка участника соревнований, булавки, скотч, спортивная форма и обувь. Одежда и обувь спортсмена в летнее время. Одежда и снаряжение в зимнее время.

Практика. Рациональное использование спортивного снаряжения в процессе тренировок и соревнований.

4. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие об общей физической подготовке (ОФП), ее структура и содержание.

Практика. Упражнения и комплексы упражнений на развитие и укрепление ОФП.

5.Специальная физическая подготовка.

Теория. Понятие специальная физическая подготовка (СФП), ее виды, структура и содержание.

Практика. Специальные упражнения и тесты для более эффективного освоения техники спортивного ориентирования: упражнения на более нестандартной местности, в менее комфортных условиях, в более высоких нагрузках.

6. Итоговое занятие. Сдача нормативов.

Модуль 2. «Основная подготовка»

Цель: сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом.

Задачи:

- освоить техники и тактики бега по пересеченной местности;
- сформировать мотивацию к занятиям по спортивному ориентированию.

Учебно-тематический план модуля «Основная подготовка»

№ п\п	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по техники безопасности	1	1	0	опрос, наблюдение, выполнение практических заданий, тестирование, соревнования
2	Техническая подготовка	22	4	18	
3	Тактическая подготовка	17	4	13	
4	Психологическая подготовка	15	4	11	
5	Контрольные нормативы	15	2	13	
6	Итоговое занятие.	3	1	2	

	ВСЕГО	73	16	57	
--	--------------	-----------	-----------	-----------	--

Краткое содержание модуля «Основная подготовка»

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований по ориентированию. Возрастные группы на соревнованиях по спортивному ориентированию.

2. Техническая подготовка.

Теория. Понятие и содержание технической подготовки в спортивном ориентировании. Техника бега по пересеченной местности. Техника старта и финиша. Техника чтения спортивной карты. Техника использования спортивного компаса. Техника прохождения различных видов дистанций спортивного ориентирования.

Практика. Упражнения на пересеченной местности разнообразного рельефа: прыжки через канавы, рвы, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков, подъемов. Отработка спокойного старта и быстрого финиша. Техника отработки системы отметки компостером и чипом. Упражнения для обучения чтению карты, способу «большого пальца», работы с компасом, взятие азимута. Чтение различных видов ориентиров. Прохождение дистанции по маркированной трассе. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. Дистанция выбор.

Упражнение «нитка». Выборы вариантов прохождения дистанций.

3. Тактическая подготовка.

Теория. Определение и понятие тактики в спортивном ориентировании. Виды тактических методов ориентирования. Тактика передвижения по дистанции. Тактическое мышление.

Практика. Упражнения на выбор тактического действия в условиях соперничества в соревновательном процессе.

4. Психологическая подготовка.

Теория. Понятие психологической подготовки спортсмена-ориентировщика. Влияние тренировочных и соревновательных процессов на психику спортсменов. Принципы устойчивой и крепкой психики спортсмена. Определение индивидуальной устойчивости психики обучающихся.

Практика. Контроль и самоконтроль состояния психической деятельности обучающихся перед и после тренировочной или соревновательной деятельности. Настройка психики перед стартом. Аутотренинг.

5. Контрольные нормативы.

Теория. Основные нормативные показатели, сохранение спортивной формы.

Практика. Выполнение контрольных нормативов на дистанции: спринт (контрольное время: 10-15 мин), классическая дистанция (20-30 мин.), длинная (Лонг) (30 – 60 мин).

6. Итоговое занятие. Участие в соревнованиях.

Модуль 3. «Туристская подготовка»

Цель: сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом.

Задачи:

- научиться уверенно владеть компасом;
- освоить навыки спортивных ходов на лыжах.

Учебно-тематический план модуля «Туристская подготовка».

№ п\п	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по техники безопасности	1	1	0	опрос, наблюдение, выполнение практических заданий, тестирование, соревнования
2	Охрана природы	13	3	10	
3	Основы туристической подготовки	16	4	12	
4	Судейская подготовка	16	4	12	
5	Врачебный контроль и самоконтроль	16	4	12	
6	Итоговое занятие.	2	1	2	
	ВСЕГО	64	17	47	

Краткое содержание модуля «Туристская подготовка».

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований по ориентированию. Возрастные группы на соревнованиях по спортивному ориентированию.

2. Охрана природы.

Теория. Основные понятия об экологии и охране природы.

Практика. Выполнение стандартных норм и требований по охране окружающей среды.

3. Основы туристической подготовки.

Теория. Топографическая подготовка. Ориентирование на местности. Виды ландшафтов и их особенности.

Практика. Чтение топографических карт.

4. Судейская подготовка.

Теория. Основные правила судейства.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве судьи или помощника судьи.

5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Понятие о врачебном контроле и самоконтроле во время тренировочной и соревновательной деятельности, их значение и основные задачи.

Практика. Прохождение диспансеризации. Практика наблюдения и самостоятельного контроля за функциональным состоянием организма во время тренировочной и соревновательной деятельности. Определение пульса. Визуальная оценка функционального состояния организма. Умение оказать

первую доврачебную помощь при травмировании и ухудшении состояния занимающихся спортом.

6. **Итоговое занятие.** Участие в соревнованиях районного, городского и областного уровня.

Участие в походах и тренировках. Проверка приобретенных навыков. Подведение итогов прошедшего года. Обсуждение успехов и достижение воспитанников.

2 год обучения.

Обучающие:

- Формирование понимания мелкого рельефа спортивной карты.
- Обучение передвижению по азимуту.
- Обучение чтению спортивной карты.
- Обучение владения компасом.

Развивающие:

- Обучение преодолению дистанции по маркированной трассе.
- Повышение мастерства в спортивном ориентировании.
- Обучения основам конькового и классического хода.

Воспитательные:

- Обучение контролю предстартовых психических состояний. - Воспитание самостоятельности и ответственности.

Модуль 1. «Введение в ориентирование, ОФП, СФП»

Цель: сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом.

Задачи:

- формирование понимания мелкого рельефа спортивной карты;
- научиться передвижению по азимуту;
- научиться преодолевать дистанции по маркированной трассе.

**Учебно-тематический план
модуля «Введение в ориентирование, ОФП, СФП»**

№ п\п	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по техники безопасности	1	1	0	опрос, наблюдение, выполнение практических заданий, тестирование, соревнования
2	История возникновения и развития спортивного ориентирования	14	3	11	
3	Снаряжений и инвентарь для ориентирования, работа с ним	15	3	12	
4	Общая физическая подготовка.	18	3	15	
5	Специальная физическая подготовка	19	3	16	
6	Итоговое занятие	3	1	2	
	ВСЕГО	70	14	56	

Краткое содержание Модуля «Введение в ориентирование, ОФП, СФП»

1. *Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.*

Теория. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований по ориентированию. Возрастные группы на соревнованиях по спортивному ориентированию.

2. *История возникновения и развития спортивного ориентирования.*

Теория. История спортивного ориентирования. Современная тенденция развития. Скандинавия – место рождения ориентирования. Замечательные люди мирового и российского ориентирования. История ориентирования Самарской области.

Практика. Ориентирование как средство самопознания, саморазвития и реализации всех сторон личности спортсмена

3. *Снаряжение и инвентарь для ориентирования.*

Теория. Снаряжение ориентировщиков: компас, электронный чип или карточка участника соревнований, булавки, скотч, спортивная форма и обувь. Одежда и обувь спортсмена в летнее время. Одежда и снаряжение в зимнее время. Особенности спортивного снаряжения ориентировщиков.

Практика. Рациональное использование спортивного снаряжения в процессе тренировок и соревнований.

4. *Общая физическая подготовка.*

Теория. Понятие об общей физической подготовке (ОФП), ее структура и содержание.

Практика. Упражнения и комплексы упражнений на развитие и укрепление ОФП.

5. *Специальная физическая подготовка.*

Теория. Понятие специальная физическая подготовка (СФП), ее виды, структура и содержание. Отличие специальной ФП от общей ФП.

Практика. Специальные упражнения и тесты для более эффективного освоения техники спортивного ориентирования: упражнения на более нестандартной местности, в менее комфортных условиях, при более высоких нагрузках.

6. *Итоговое занятие.* Сдача нормативов.

Модуль 2. «Основная подготовка»

Цель: сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом.

Задачи:

- сформировать навык чтения спортивной карты;
- научиться владеть компасом; - научиться контролировать предстартовые психические состояния.

Учебно-тематический план модуля «Основная подготовка»

№ п\п	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по техники	1	1	0	опрос, наблюдение,

	безопасности				выполнение практических заданий, тестирование, соревнования
2	Техническая подготовка	20	3	17	
3	Тактическая подготовка	20	3	17	
4	Психологическая подготовка	14	3	11	
5	Контрольные нормативы	13	2	11	
6	Итоговое занятие.	2	1	1	
	ВСЕГО	70	13	57	

Краткое содержание модуля «Основная подготовка»

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований по ориентированию. Возрастные группы на соревнованиях по спортивному ориентированию.

2. Техническая подготовка.

Теория. Понятие и содержание технической подготовки в спортивном ориентировании. Техника бега по пересеченной местности. Техника старта и финиша. Техника чтения спортивной карты. Техника использования спортивного компаса. Техника прохождения различных видов дистанций спортивного ориентирования.

Практика. Упражнения на пересеченной местности разнообразного рельефа: прыжки через канавы, рвы, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков, подъемов. Отработка спокойного старта и быстрого финиша. Техника отработки системы отметки компостером и чипом. Упражнения для обучения чтению карты, способу «большого пальца», работы с компасом, взятие азимута. Чтение различных видов ориентиров. Прохождение дистанции по маркированной трассе. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. Дистанция выбор.

Упражнение «нитка». Выбор вариантов прохождения дистанций.

3. Тактическая подготовка.

Теория. Определение и понятие тактики в спортивном ориентировании. Виды тактических методов ориентирования. Тактика передвижения по дистанции. Тактическое мышление.

Практика. Упражнения на выбор тактического действия в условиях соперничества в соревновательном процессе.

4. Психологическая подготовка.

Теория. Понятие психологической подготовки спортсмена-ориентировщика. Влияние тренировочных и соревновательных процессов на психику спортсменов. Принципы устойчивой и крепкой психики спортсмена. Определение индивидуальной устойчивости психики обучающихся.

Практика. Контроль и самоконтроль состояния психической деятельности обучающихся перед и после тренировочной или соревновательной деятельности. Настройка психики перед стартом. Аутотренинг.

5. Контрольные нормативы.

Теория. Основные нормативные показатели, сохранение спортивной формы.

Практика. Выполнение контрольных нормативов на дистанции: спринт (контрольное время: 10-15 мин), классическая дистанция (20-30 мин.), длинная (Лонг) (30 – 60 мин). **6.Итоговое занятия.** Участие в соревнованиях.

Модуль 3. «Туристская подготовка»

Цель: сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом.

Задачи:

- научиться основам конькового и классического хода;
- научиться самостоятельности и ответственности.

Учебно-тематический план модуля «Туристская подготовка»

№ п\п	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по техники безопасности	1	1	0	опрос, наблюдение, творческое задание, выполнение практических заданий
2	Охрана природы	10	4	6	
3	Основы туристической подготовки	35	3	32	
4	Техническая подготовка	10	-	10	
5	Судейская подготовка	7	3	4	
6	Врачебный контроль и самоконтроль	5	1	4	
7	Итоговое занятие.	2	1	1	
	ВСЕГО	70	13	57	

Краткое содержание модуля «Туристская подготовка»

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований по ориентированию. Возрастные группы на соревнованиях по спортивному ориентированию.

2. Охрана природы.

Теория. Основные понятия об экологии и охране природы.

Практика. Выполнение стандартных норм и требований по охране окружающей среды.

3. Основы туристической подготовки.

Теория. Необходимые знания при подготовке к туристскому походу. Туристское снаряжение. Спортивное питание, питание в походе. Правила поведения в походе. Обязанности в походе. Первая доврачебная помощь. Особенности лесов Самарской области.

Практика. Походы и выезды в пределах области.

4. Техническая подготовка.

Теория. Понятие и содержание технической подготовки в спортивном ориентировании. Техника бега по пересеченной местности. Техника старта и финиша. Техника чтения спортивной карты. Техника использования спортивного

компас. Техника прохождения различных видов дистанций спортивного ориентирования.

Практика. Упражнения на пересеченной местности разнообразного рельефа: прыжки через канавы, рвы, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков, подъемов. Отработка спокойного старта и быстрого финиша. Техника отработки системы отметки компостером и чипом. Упражнения для обучения чтению карты, способу «большого пальца», работы с компасом, взятие азимута. Чтение различных видов ориентиров. Прохождение дистанции по маркированной трассе. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. Дистанция выбор.

5. Судейская подготовка.

Теория. Основные правила судейства.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве судьи или помощника судьи.

6. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Понятие о врачебном контроле и самоконтроле во время тренировочной и соревновательной деятельности, их значение и основные задачи.

Практика. Прохождение диспансеризации. Практика наблюдения и самостоятельного контроля за функциональным состоянием организма во время тренировочной и соревновательной деятельности. Определение пульса. Визуальная оценка функционального состояния организма. Умение оказать первую доврачебную помощь при травмировании и ухудшении состояния занимающихся спортом.

7. Итоговое занятие. Походы, учебно-тренировочные сборы, соревнования

Практика. Участие в соревнованиях районного, городского и областного уровня. Участие в походах и тренировках. Проверка приобретенных навыков.

Теория. Подведение итогов освоения программы. Обсуждение успехов и достижений обучающихся.

4. Планируемые результаты

Планируемые результаты по окончании 1-го года обучения

Предметные:

- Знание спортивной карты.
- Умение пользоваться компасом.

Метапредметные:

- Владение техникой бега по пересеченной местности.
- Стабильное преодоление дистанций по ориентированию.
- Умение передвигаться на лыжах.

Личностные:

- Владение навыками самоконтроля функционального состояния во время нагрузки - Формирование мотивации к занятиям спортом

Планируемые результаты по окончании 2-го года обучения.

Предметные:

- Чтение мелкого рельефа спортивной карты.
- Умение двигаться по азимуту.
- Преодоление дистанции по маркированной трассе.

Метапредметные:

- Рост мастерства в спортивном ориентировании.
- Владение основами конькового и классического ходов на лыжах.

Личностные:

- Умение контролировать свои предстартовые психические состояния.
- Воспитание самостоятельности и ответственности.

4. Воспитание

Цель воспитательной работы - развитие личности через самоопределение и социализацию детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей принятых в российском обществе

Задачи:

воспитывать дисциплинированность, ответственность, социальное поведение, самоорганизацию; воспитывать трудолюбие, уважение к труду;

- формировать чувство коллективизма, взаимопомощи;
- воспитывать у детей чувство патриотизма, гражданственности, гордости за достижения отечественной науки и техники;
- воспитывать нравственные качества, формировать правовое самосознание и стремление к здоровому образу жизни.

воспитание чувства патриотизма и уважения к истории России и Самарского края;

Ожидаемые результаты:

освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

понимание значимости достижений духовно-нравственных традиций российского общества;

уважение к старшим, бережное отношение к истории и традициям своей семьи, понимание важности знания истории своей страны и малой родины;

Методы воспитания: метод убеждения, метод положительного примера (педагога, родителей, детей), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании, методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Формы обучения:

- игровые тренинги, творческие мастерские; беседы;
- участие в проектной деятельности (способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, дает опыт долгосрочной системной деятельности)

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- творческого взаимодействия в процессе подготовки творческого продукта студии (анимационные фильмы, медиаконтент);
- консультаций в групповом чате студии;
- анкетирования, опросов, собеседований.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью: педагогического наблюдения;

оценки творческих проектов педагогом, родителями, сверстниками;

отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

«Календарный план воспитательной работы» (Приложение 2), организуемых с помощью и при активном участии родительского сообщества.

5. Ресурсное обеспечение программы

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 12-15 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.
4. Спортивный инвентарь: мячи, гимнастические палки, гантели, шведская стенка, перекладины, макивары, ковровая дорожка, маты.
5. Парашютный класс, парашюты различных типов (учебно-тренировочные, десантные, запасные, спортивные), инвентарь для укладки.
6. Оборудованный стрелковый тир, пневматические ружья;
7. Плакаты, учебные пособия, зачетные таблицы и протоколы.

Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной программы предполагает наличие учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- компьютер с выходом в сеть Интернет;
- канцтовары для работы с картами.

Практические занятия можно проводить как на местности, так и в спортзале, в зависимости от темы занятий и времени года. Для организации тренировочных занятий по программе необходима материально-техническая база по спортивному ориентированию, тренировочный полигон.

В основном, выполняемая работа должна обеспечивать повышение специальной физической подготовки, совершенствование техники и тактики.

6. Список литературы

1. Основная литература

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
2. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. С-Петербург, 2004.
3. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие. - Волгоград: ВГИФК, 2003.

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2000.
5. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие- Смоленск: СГИФК, 2005.
7. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. Смоленск: СГИФК, 2008.
8. Воронов Ю. С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие Смоленск, 2008.
9. Ганапольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1
10. Елоховский СБ. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 2001.
11. Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 2008.
12. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 200

2.Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"
8. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09- 01/826-ТУ
9. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од
«Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования

дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам"

Календарный учебный график

Года обучения	1 год обучения	2 год обучения
Начало учебного года	01.09.2026	
Окончание учебного года	31.08.2027	
Количество учебных недель	42 недели	
Количество часов в год	210 часа	210 часа
Продолжительность занятия (академический час)	45 мин.	45 мин.
Периодичность занятий	5 часов в неделю	5 часов в неделю
Промежуточная аттестация	18 декабря – 30 декабря 2026 года 13 мая – 31 мая 2027 года	
Объем и срок освоения программы	420 часа, 2 года обучения	
Режим занятий	В соответствии с расписанием	
Каникулы осенние	26.10.2026-03.11.2026 г.	
Каникулы зимние	30.12.2026-10.01.2027 г.	
Каникулы весенние	27.03.2027-04.04.2027 г.	
Каникулы летние	27.05.2027-31.08.2027 г.	

Календарный план воспитательной работы

№	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1	Школа русской традиционной культуры - как система воспитания обучающихся через народное творчество	В течение учебного года	Экскурсии в музеи народного творчества	Фотоотчет в ВК
2	Мероприятия, посвященные «Дню России»	Июнь	Творческий вечер, флешмоб	Фотоотчет в ВК
3	Творческий проект «День Учителя»	Октябрь	Подготовка проекта открытки, распределение заданий, съемка видео-открытки	Фотоотчет в ВК
4	Память сердца» из цикла мероприятий, посвященных Дням воинской славы:	В течение учебного года	Выставки творческих работ обучающихся; ретроспективный показ фильмов о войне	Фотоотчет в ВК
5	Творческий проект ко Дню народного единства	Ноябрь	Подготовка сценария, распределение ролей, съемка видеоролика	Фотоотчет в ВК
6	Конкурс рисунка: День Государственного герба РФ	30 ноября	Подготовка проекта открытки, распределение заданий, съемка видео-открытки	Фотоотчет в ВК
7	Возложение цветов к Вечному огню в День защитников Отечества	Февраль	Сбор и подготовка к мероприятию	Фотоотчет в ВК

8	Творческий проект ко Дню защитника Отечества	Февраль	Подготовка проекта открытки, распределение заданий, съемка видео-открытки	Фотоотчет в ВК
9	Творческий проект к Международному женскому дню «Любимым мамочкам и бабушкам»	Март	Подготовка проекта открытки, распределение заданий, съемка видео-открытки	Фотоотчет в ВК
10	Изучение истории, культуры и традиций Российского государства, а также государственных символов РФ	В течение учебного года	Беседы, творческие задания	Фотоотчет в ВК
11	Творческий проект «Самара- космическая столица» (ко Дню Космонавтики)	Апрель	Тематические занятия в группах, посещение музея космонавтики в Самаре	Фотоотчет в ВК
12	Творческий проект «Наш «Бессмертный полк»	Май	Подготовка проекта ролика, распределение заданий, съемка видео-открытки	Фотоотчет в ВК
13	Праздник «Здравствуй, лето!» ко Дню защиты детей	Июнь	Подготовка сценария, распределение заданий, проведение студийного праздника	Фотоотчет в ВК
14	Мероприятия, посвященные «Дню русского языка»	Июнь	Викторины	Фотоотчет в ВК

Оценочные материалы

Протокол №

итоговой аттестации учащихся от

Программа «Азы краеведения», год обучения –

Модуль №

Форма проведения аттестации:

- а) В - высокий уровень (соответствующее количество - 5-6 баллов),
б) С - средний уровень (соответствующее количество - 3-4 балла),
в) Н - низкий уровень (соответствующее количество - 1-2 балла).

[illegible]

Учащиеся освоили дополнительную общеразвивающую программу «Азы краеведения», (указать год обучения)

Контрольно-измерительные материалы прилагаются.

Педагог _____ п о д п и с ь _____ /расшифровка/

Таблица по результатам итоговой аттестации учащихся

№ п/п	Показатели	Количество обучающихся		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Теоретическая подготовка			
2	Практическая подготовка			

Аналитическая записка:

Учащиеся освоили дополнительную общеразвивающую программу «Азы обучения» (указать год обучения).

Показали:

высокий уровень освоения - ...,

средний уровень освоения программы - ...,
 низкий уровень освоения программы -
 Практическая часть аттестации проходила в форме ...
 Учащиеся продемонстрировали умение ...
 В процессе занятий по программе учащиеся сформировали навыки ...
 Занятия развили ...

Диагностическая карта «Азы ориентирования»

№ п/п	Фамилия Имя	Параметры оценки				

Критерии оценки:

1. Высокий уровень (3 балла):

- четко знает названия;
- безошибочно выполняет;
- безошибочно повторяет сложный;

2. Средний уровень (2 балла):

- знает названия,
- выполняет с подсказкой;
- повторяет;

3. Низкий уровень (1 балл):

- не знает названия;
- не до конца;
- выполняет после нескольких попыток;
- неуверенно повторяет..., допускает ошибки.

Предметные

Теоретические знания (терминология)

Практические умения (техника ...)

Метапредметные

Коммуникативные (умение работать в коллективе, общаться в коллективе, проявлять инициативу в творчестве...)

Познавательные (развитие интереса к искусству, культурному наследию...)

Регулятивные (самоконтроль и самооценка, саморегуляция...)

Личностные

Ответственность (терпение, сила воли, аккуратность во внешнем виде, дисциплина...)

Понимание ценности здорового образа жизни (правильное питание, распределение нагрузки, правильное дыхание, регулярное посещение занятий...)

Социальная значимость (умение продемонстрировать свои навыки и умения зрителям, участие в концертах, мероприятиях, акциях, в том числе благотворительных...)

Сумма баллов

Уровни достижения результатов:

12-18 – диапазон начального уровня;

19-24 – диапазон среднего уровня;

25-36 – диапазон высокого уровня.

Критерии оценивания:

1 балл – низкий уровень освоения программы (не полное знание терминологии, не совсем грамотное выполнение упражнений, недостаточная..., не активная позиция в коллективе, многочисленные пропуски занятий,

2 балла – средний уровень освоения программы (теоретические знания недостаточно глубокие, ... выполняются с некоторыми ошибками, посещение занятий нерегулярное)

3 балла – высокий уровень освоения теоретических знаний и практических умений, активная позиция в коллективе, регулярное посещение занятий и участие в выставках.