МУ «Отдел образования Серноводского муниципального района»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детско-юношеского туризма и экскурсий Серноводского муниципального района»

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 01 » сентября 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № _44 -од
от «01 » сентября 2026 г.
И.о. директора
_____Р.А.Умаева

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00EF77368FA3BBD9BDD8F9756821F12ADC
Владелец: Улубаева Мадина Аминовна
Действителен: с 10.10.2025 до 03.01.2027

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 12 - 16 лет
Срок реализации программы: 1 год, 144 часа.

Составитель:
Шаухалова К.А.
Педагог дополнительного образования

г. Серноводское, 2026 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в

МБУ ДО «Дом детско-юношеского туризма и экскурсий Серноводского муниципального района»

Экспертное заключение №6 от «01» сентября 2026 г.

Эксперт: Окуева Т.А. методист

Содержание программы:

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ……4

1.2. Направленность программы……..4

1.3. Уровень освоения программы……..4

1.4. Актуальность программы……..4

1.5. Отличительные особенности……4-5

1.6. Цель и задачи программы……5

1.7. Категория учащихся……..5

1.8. Сроки реализации и объем программы……6

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий……6

1.10. Планируемые результаты и способы их проверки……..6-7

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план……..8

2.2. Содержание учебного плана……..9-11

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы. ……..11-12

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы:

4.1. Материально-технические условия реализации программы…….12

4.2. Кадровое обеспечение программы……12

4.3. Учебно-методическое обеспечение……12-14

Список литературы ……..... 15

Приложение 1. Календарный учебный график……16-20

Приложение 2. Оценочные материалы.

1.1.Нормативные документы для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 02 июня 2026г. № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих действующему законодательству);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

1.2. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.3. Уровень освоения программы – стартовый.

1.4. Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает детей к физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой деятельности.

1.5. Отличительные особенности программы: Программа «Спортивное ориентирование» составлена на основе программы «Спортивное ориентирование» педагога высшей категории ГОУ «Балтийский Берег» Гуреева М.В.

Обучение направлено на расширение знаний по спортивному ориентированию, так как спортивное ориентирование с каждым годом получает все большее признание. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, явились важными факторами, способствовавшие популярности спортивного ориентирования у школьников.

Для обучающихся основной акцент делается на укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием, разностороннюю физическую подготовку, развитие понимания спортивной карты, развитие навыков пользования компасом, воспитание морально-этических и волевых качеств, выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

1.6. Цель и задачи программы.

Цель программы - формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием в условиях современного общества.

Создание психолого-педагогических условий для привлечения учащихся к здоровому образу жизни, постижения учащимися основ спортивного мастерства.

Задачи:

обучающие:

- обучить основам жизнедеятельности в полевых условиях, оптимальному поведению в природе, работе с туристским снаряжением;
- обучить ориентированию на местности и по карте;
- обучить основам туристкой подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма.

развивающие:

- помочь ребёнку развиваться через социально-активное взаимодействие с людьми путём участия в соревнованиях по туристской технике и участию в походах, экскурсиях;
- создать условия для развития мотивации личности к активной жизненной позиции.
- укрепить здоровье и физическую выносливость, тренировать внимательность, поисковую активность и любознательность;
- создать условия для реализации индивидуальных способностей учащихся.

воспитательные:

- способствовать воспитанию мировоззрения и развитию навыков грамотного поведения в природе;
- содействовать гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей.

1.7. Категория учащихся.

Программа «Спортивное ориентирование» предназначена для учащихся 7-11 классов и предусматривает приобретение необходимых навыков и знаний для выполнения нормативов первого юношеского спортивного разряда.

1.8. Сроки реализации программы

Срок реализации программы – 1 год. Объем программы - 144 часа

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 12-15 человек.

Формы организации образовательной деятельности – групповые индивидуальные.

Виды занятий: теоретические и практические занятия, деловые, спортивные и ролевые игры, проектная деятельность.

Режим занятий: 1-й год обучения - занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 ч.

Продолжительность занятий – 40 минут, перерыв 5-10 минут.

1.10. Планируемые результаты освоения программы.

В процессе освоения программы у учащихся будут сформированы социальные компетентности:

личностные*:* включающие готовность и способность учащихся к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений; формирование положительного отношения к учению; адекватное понимание причин успешности своей деятельности.

метапредметные результаты – сформированные универсальные учебные действия (УУД):

познавательные: развитие устойчивой потребности к самообразованию;

умение анализировать, обобщать, применять полученные знания на практике, находить способы решения проблем и выход из сложившейся ситуации, формирование устойчивой потребности в изучении и исследовании родного края, страны;

коммуникативные: умение сотрудничать с другими обучающимися и взрослыми, общаться, анализировать свои действия, давать оценку поступкам товарищей, четко и логично излагать свои мысли, выступать с сообщениями и докладами.

регулятивные: адекватно воспринимать оценку педагога, оценивать себя;

осуществлять пошаговый и итоговый контроль; выполнять учебные действия в материале, в действии, в уме.

Предметные результаты:

по окончании стартового уровня обучающиеся будут

Знать:- краткую историю развития ориентирования в России и за рубежом;

- особенности ориентирования;
- виды спортивного ориентирования;
- правила поведения на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале;
- технику безопасности при проведении занятий на местности;
- снаряжение спортсменов–ориентировщиков;
- топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт;
- условные знаки. Виды условных знаков;
- значение техники для достижения высоких спортивных результатов;
-устройство спортивного компаса. Приемы пользования спортивным компасом;
- последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции;
- действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником;
- виды соревнований по спортивному ориентированию, правила соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- приемы и способы ориентирования;
-классификацию условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные;
- понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта;
- значение питания;
- роль гигиены физических упражнений, правильного питания и самоконтроля;
- правила оказания первой помощи при мелких травмах и заболеваниях;
-роль обшей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов;
-роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов – ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

Уметь: применять правила техники безопасности;

-подготавливать снаряжения и выбирать одежду к тренировкам и соревнованиям;

-измерять расстояния по карте и на местности;

-создавать простейшие планы и схемы местности;

-правильно держать спортивную карту;

-ориентироваться с помощью карты по компасу;

-применять навыки правильного держания карты и компаса, измерение -

-сопоставлять карты с местностью;

-преодолевать учебно-тренировочные дистанции по линейным ориентирам;

-снимать азимут;

-выдерживать азимут на коротких участках;

-выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок;

-выполнять упражнения для развития специальных упражнений ориентировщиков.

Личностные результаты освоения программы:

У учащихся будут сформированы:

Результаты развития обучающихся:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми;
- способность к личностному самоопределению в выборе будущей профессии;

Результаты воспитания:

У учащихся будут сформированы:

- устойчивый познавательный интерес к спортивному ориентированию;
- ориентация на достижение успеха;
-готовность к нравственному самосовершенствованию, духовному саморазвитию;
- любовь и уважение к Отечеству, его истории.

Раздел 2. Содержание программы.

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации контроля
1	Краткие сведения о спортивном ориентировании	**2**	2	-	
2	Гигиена спортивной ориентировки	**2**	2	-	Тестирование
3	Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры.	**6**	6	-	
4	Топографическая подготовка ориентировщика.	**8**	4	4	Зачетыпо темам
5	Условные знаки спортивных карт.	**10**	2	8	
6	Рельеф местности и его изображение на картах.	**14**	2	12	
7	Снаряжение ориентировщика.	**4**	-	4	Зачеты по темам.

8	Тактическая подготовка ориентировщика.	**16**	4	12	
9	Правила соревнования.	**8**	6	2	Тестирование
10	Морально-волевая подготовка.	**4**	2	2	
11	Общая и специальная физическая подготовка.	**44**	10	34	Уровень физ. подготовки
12	Игры и упражнения.	**22**	4	18	
13	Контрольные нормативы	**4**	-	4	Контрольные упражнения
14	Итоговая (стартовая, промежуточная аттестация)				Тестирование
	Итого	**144**	**44**	**100**	

2.2. Содержание учебного плана.

Краткие сведения о спортивном ориентировании

Теория: Характеристика ориентирования как вида спорта.

Гигиена спортивной тренировки

Теория: Режим при занятиях физической культуры и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю.

Практические занятия: Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным (вес рост пульс кровяное давление) и субъективные (самочувствие сон аппетит настроение работоспособность потоотделение и общее состояние) данным.

Контроль: игра «Первая доврачебная помощь»

Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры.

Теория: Изучение закона об охране природы, охрана природы. Краткая физико-географическая характеристика родного края. Его особенности (климат, растительность, реки, озера, животный мир, полезные ископаемые). История края, памятные исторические места.

Практические занятия. Знакомство кружковцев с топографическими и спортивными картами.

Контроль: Закрепление навыка на местности в определении расстояния на карте.

Топографическая подготовка

*Теория***:** План карта топографические и спортивные карты их масштабы.

Практические занятия Знакомство кружковцев с топографическими и спортивными картами.

Контроль: Закрепление навыка на местности

Условные знаки спортивных карт.

Теория: Виды условных знаков. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружение на ней, растительный покров. Местные предметы и методы изображения их на карте.

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

Контроль: игры на данной местности для закрепления темы.

Рельеф местности и его изображение на картах.

Изображение рельефа местности на топографических картах. Внемасштабные условные знаки для изображения рельефа. Изобретение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочный и овражно-болотный.

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

Контроль: Игры и упражнения направленные на закрепление материала данной темы.

Снаряжение ориентировщика.

Теория: Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением. Планшеты и их устройство.

Практические занятия. Размещение специального снаряжения на планшете.

Контроль: Самостоятельное изготовление простейших планшетов.

Тактическая подготовка ориентировщика.

Теория: Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте пункте выдачи карт, дистанции, контрольных пунктах. Составление тактического плана прохождения КП и распределения сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия команды в эстафетах.

Практические занятия Действия на старте, пункте выдачи карт Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности. *Контроль*: Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов.

Морально-волевая подготовка.

Теория: Спортивное ориентирование как средства укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости и находчивости

Практическая работа: Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки. Средства общей и специальной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.

Контроль: Игры и упражнения, направленные на закрепление техники бега.

Общая физическая подготовка.

Практические занятия. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партером), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы. Гибкости, выносливости, упражнения на расслабления. Знакомства с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы бег с препятствиями. Имитационные упражнения, подготовительные упражнения. Изучение и совершенствование техники попеременных ходов, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможение.

Контроль: провести эстафету, направленную на закрепление темы.

Правила соревнований

Виды и характер соревнований. Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованиям. Обязанности участников соревнований. Разрядные требования

Игры и упражнения.

Теория: Подвижные игры.

Практическая работа: Игра с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения и его реализации.

Контроль: Игры со спортивными картами различной сложности.

Учебные соревнования.

Теория: Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе.

Практические занятия. Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований

Контроль: Проведение эстафеты по закреплении темы.

Контрольные нормативы.

Практические занятия:

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Контроль: Проведение эстафеты

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Формы аттестации и контроля:

В течение учебного года с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся следующие виды контроля:

- входной контроль – в начале учебного года;
- промежуточный контроль
- в течение учебного года

- участие в соревнованиях; - промежуточная аттестация
- в конце учебного года;
Уровень теоретической подготовки определятся в форме тестирования.
Уровень практической подготовки – с помощью выполнения контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, участия в соревнованиях различного уровня.
Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через наблюдения педагога

Методы и формы работы:

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются следующие методы и формы работы:
- поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий на тренировочных дистанциях, подготовки и участия в соревнованиях и т.д.);
- метод самореализации, самоуправления через участие в спортивных сборах и соревнованиях; - метод контроля: самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, роста динамики спортивных показателей;
- метод комплексного похода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через наблюдения педагога.
Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:
- **низкий уровень** – обучающийся выполняет задания под руководством педагога, без желания участвует в общественно-полезных делах, соревнованиях;
- **средний уровень** – обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно-полезных делах, соревнованиях, но сам не проявляет инициативы;
- **высокий уровень** – обучающийся выполняет задания самостоятельно, проявляет творчество и инициативу в организации общественно-полезных дел, мотивирован на победу на соревнованиях, самостоятельно занимается физическим совершенствованием.

Личностные качества учащегося.

Обучающийся легко общается с людьми, и сам готов помочь товарищам. Работу выполняет охотно, замечает свои ошибки и самостоятельно их исправляет.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Материально-техническое обеспечение программы:

Имеются в наличии:

- туристская, краеведческая и спортивная литература;
- фотоматериалы;
-видеофильмы;
-спортивные игры;
- компасы;
- карты;
- коврики,
- палатки,
- спальные мешки,
- костровое оборудование,
- скакалки.
- компьютер, принтер.

Помещение: спортивный зал, школьный двор.

Материально – техническое оснащение: экшн-камеры, флипчарт мобильный скалодром, квадрокоптер, ПК, спортивные и топографические карты, атласы и планы, справочная и методическая литература, комплект туристского оборудования на 15 человек.

Методические и наглядные пособия: учебные плакаты, набор учебных карт и объёмных моделей рельефа, учебные задания по каждому разделу технико-тактической подготовки, тест-листы для проверки знаний учащихся, макеты местности, комплект оборудования дистанции: контрольные пункты, компостеры.

Для успешной реализации данной программы желательно чтобы каждый учащийся имел спортивный костюм, обувь, удобную для бега в лесу, компас, ботинки.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее профстандарту педагога дополнительного образования детей и взрослых.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Название учебной темы	Формы занятий	Название и форма методического материала	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса
Вводное занятие.	Групповая. Теоретическая подготовка.	Презентация по теме.	Словесные
Гигиена спортивной тренировки	Групповая. Теоретическая подготовка	Инструкция по ТБ Дидактические пособия: плакаты	Словесные, наглядные
Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры.	Групповая, теория	Презентация по теме	Словесные, наглядные
Топографическая подготовка	Групповая. Теория. Практические занятия	Инструкция по ТБ тренировка	Словесные, исследовательский
Условные знаки спортивных карт.	Групповая, теоретическая подготовка. Практические занятия	Презентация по теме	Словесные, репродуктивные
Рельеф местности и егоизображение на картах.	Групповая, теоретическая подготовка. Практические занятия	Лекция, дидактические пособия: карта, плакаты с изображением условных знаков	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные
Снаряжение ориентировщика.	Групповая, теоретическая,практическая подготовка	Беседа, пособие: снаряжение ориентировщика	Объяснительно-иллюстрированные, самостоятельная работа
Техническая подготовка ориентировщика.	Групповая, теоретические и практическая подготовка.	Инструктаж, программа по подготовке ориентировщика	Словесные, деловые игры, тренинги, участие в спортивных соревнованиях
Тактическая подготовка ориентировщика	Групповая, теоретические и практические занятия	Инструктаж, программа по подготовке ориентировщика	Словесные, деловые игры, тренинги, участие в спортивных соревнованиях
Морально-волевая подготовка	Групповая, теоретические и практические занятия	Лекция, инструкция	Объяснительно-иллюстрированные, самостоятельная .работа
Общая физическая подготовка.	Групповая,	Беседа, инструктаж	Словесные, участие в спортивных соревнованиях
Правила соревнований	Групповая, теоретические и практические занятия	Презентация по теме. Инструкция правил	Объяснительный, игровая программа
Игры и упражнения.	Групповая. Теория. Практические занятия	Игровая программа: сценарий, игра-путешествие	Словесные, самостоятельная работа, деловые игры
Учебные соревнования.	Групповая, практические занятие	Сценарий соревнований: эстафета, экспедиция	Словесные, самостоятельная работа, деловые игры.

Список литературы:

Для педагога:

1. Акимов В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. – Минск: Полымя,2007.
2. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 2003.
3. Аникеева Н.П. Учителю о психологическом климате в коллективе. -М.: Просвещение, 1983 г.
4. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. - М.,2002.
5. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М.,2008.
6. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. – М.: ФиС, 1973.
7. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: ФиС, 2005.
8. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно- методическое пособие. – М: ФДЮТиК, 2005 г.
9. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. – М.: 2006.
10. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников – М.: ФиС, 2004.
11. Озолин Н.Г. Путь к успеху. – М.: ФиС, 2005г.
12. Пронтишева Л.П. Истоки мастерства. – М.: Вестник, 2000.
13. Тикул В.И. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 2002.
14. Правила соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Федерация спортивного ориентирования России, 2013.
15. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 2000.
16. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М., 2003.

Для детей:

«Уроки ориентирования», методическое пособие, Москва 2002 г.
Авторы: Ф.С.Уховский - начальник сектора спортивного ориентирования ДЮЦТТ “Медведково”; Л.И.Лабутина - педагог-организатор ДЮЦТТ “Медведково”.
«Спортивное ориентирование», учебное пособие.
Автор: Н.Н. Ключникова, Н.А.Чернова, Ульяновск 2009 г.
«Методика обучения ориентирования», учебно-методическое пособие.
Автор: Ф.С.Уховский, г.Москва 2008 г.
«Ориентирование в пространстве», г.Волгоград 2003 г.
Автор: Н.Д.Васильев
«Начальная подготовка ориентирования»,Москва 2005 г.
Автор: Е.И.Иванов «Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию», Москва 2003 г., автор Т.В.Моргунова.

Интернет-ресурсы:

1. Библиотека международной спортивной информации //http: //bmsi.ru/

2. Виртуальный ресурс Физкультура // http://www.fizkult-ura.com/judo
3.Портал «Дополнительное образование детей»dop.edu.ru

Приложение*1*

Календарный учебный график

№ п/п	**Факт. дата и время**	**План. дата и время**	Форма занятия	К -во ч.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			лекция	**2**	**Введение**. Характеристика ориентирования как вида спорта.	АСОШ1	
			беседа	**2**	**Гигиена спортсмена.**	АСОШ1	Тестирование
			лекция		**Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры. 6ч.**	АСОШ1	
			лекция	**2**	Краткая физико-географическая характеристика родного края.	АСОШ1	Опрос
			лекция	**2**	Его особенности (климат, растительность, реки, озера, животный мир, полезные ископаемые).	АСОШ1	Опрос, наблюдения
			лекция	**2**	История края, памятные исторические места.	АСОШ1	опрос
			изложение		**Топографическая подг.8 ч.**	АСОШ1	
			теория	2	План карта, топографические и спортивные карты их масштабы.	АСОШ1	Зачеты по темам.
			Практ.	**2**	План карта, топографические и спортивные карты их масштабы.	АСОШ1	Зачеты по темам.
			теория	**2**	Знакомство кружковцев с топографическими и спортивными картами.	АСОШ1	Зачёт
			Практ.	**2**	Знакомство кружковцев с топографическими и спортивными картами.	АСОШ1	Закрепление навыка на местности
					Условные знаки спортивных карт 10 ч.	АСОШ1	Объяснение, деловая игра
			теория	**2**	Виды условных знаков.	АСОШ1	
			Практ.	**2**	Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружение на ней, растительный покров.	АСОШ1	опрос
			Практ.	**2**	Местные предметы и методы изображения их на карте.	АСОШ1	опрос

			Практ.	**4**	Игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.	АСОШ1	игры для закрепления темы.
					Рельеф местности и его изображение на картах 14 ч.	АСОШ1	
			теория	**2**	Изображение рельефа местности на топографических картах.	АСОШ1	Зачеты по темам.
			Практ.	**2**	Внемасштабные условные знаки для изображения рельефа.	АСОШ1	Зачеты по темам.
			Практ.	**2**	Изобретение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина.	АСОШ1	Игры и упражнения направленные на закрепление материала данной темы.
			Практ.	**2**	Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочный и овражно-болочный.	АСОШ1	
			Практ.	**4**	Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.	АСОШ1	опрос
			Практ.	**2**	Определение по горизонталям различных форм рельефа.	АСОШ1	зачёт
					Снаряжение ориентировщика 4ч.	АСОШ1	
			Практ.	**2**	Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору.	АСОШ1	Самостоятельное изготовление простейших планшетов.
			Практ.	**2**	Правила пользования снаряжением. Планшеты и их устройство.	АСОШ1	объяснение
					Тактическая подготовка ориентировщика 16 ч.	АСОШ1	
			теория	**2**	Сбор информации о предстоящих соревнованиях.	АСОШ1	
			теория	**2**	Тактические действия на старте пункте выдачи карт, дистанции, контрольных пунктах	АСОШ1	Уровень физ. подготовки
			Практ.	**2**	Составление тактического плана прохождения КП и распределения сил на дистанции.	АСОШ1	объяснение

			Практ.	**2**	Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий.	АСОШ1	объяснение
			Практ.	**2**	Тактические действия команды в эстафетах.	АСОШ1	
			Практ.	**2**	Действия на старте, пункте выдачи карт	АСОШ1	Инструктаж
			Практ.	**2**	Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности.	АСОШ1	Показ, демонстрация
			Практ.	**2**	Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов.	АСОШ1	Контрольные упражнения
					Правила соревнований 8ч.	АСОШ1	
			теория	**2**	Виды и характер соревнований	АСОШ1	Тестирование, устный опрос
			Практ.	**2**	Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнования.	АСОШ1	соревнования
			Практ.	**2**	Обязанности участников соревнований.	АСОШ1	Инструктаж
			Практ.	**2**	Разрядные требования	АСОШ1	опрос
					Морально-волевая подготовка 4 ч.	АСОШ1	
			терия	2	Спортивное ориентирование как средства укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости и находчивости	АСОШ1	Беседа, тренировка**,** игры
			Практ.	2	Средства общей и специальной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.	АСОШ1	Игры и упражнения, направленные на закрепление техники бега.
					Общая и специальная и физическая подготовка 44 ч.	АСОШ1	
			теория	**2**	Общая и специальная и физическая подготовка	АСОШ1	Уровень физ. подготовки
			Практ.	**2**	Гимнастические упражнения с набивными мячами	АСОШ1	объяснение
			теория	**2**	Специальная физическая	АСОШ1	соревнования

					подготовка.		
			Практ.	**2**	Подвижные игры и эстафеты.	АСОШ1	Контрольные упражнения
			Практ.	**2**	Акробатические упражнения	АСОШ1	зачёт
			теория	**2**	Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы.	АСОШ1	Показ, демонстрация
			Практ.	**2**	Парные упражнения (с партнером).	АСОШ1	Контрольные упражнения
			Практ.	**2**	Спортивные игры	АСОШ1	эстафета
			Практ.	**2**	Специальная физическая подготовка.	АСОШ1	Контрольные упражнения
			теория	**2**	Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы.	АСОШ1	Контрольные упражнения
			Практ.	**2**	Гибкость, выносливость, упражнения на расслабление.	АСОШ1	Контрольные упражнения
			Практ.	**2**	Спортивная ходьба	АСОШ1	Контрольные упражнения
			Практ.	**4**	Кроссы бег с препятствиями.	АСОШ1	Контрольные упражнения
			Практ.	**2**	Имитационные упражнения	АСОШ1	Контрольные упражнения
			Практ.	**2**	Подготовительные упражнения.	АСОШ1	Контрольные упражнения
			теория	**2**	Изучение и совершенствование техники попеременных ходов	АСОШ1	Эстафета, по закреплению темы.
			Практ.	**2**	Изучение одновременных ходов	АСОШ1	Контрольные упражнения
			Практ.	**2**	Изучение поворотов, подъемов	АСОШ1	Контрольные упражнения
			Практ.	**2**	Изучение спусков и торможение	АСОШ1	Контрольные упражнения
			Практ.	**4**	Эстафета	АСОШ1	
					Игры и упражнения 22ч.	АСОШ1	
			теория	**2**	Игры и упражнения	АСОШ1	Инструктаж
			теория	**2**	Подвижные игры.	АСОШ1	эстафета, игры
			Практ.	**2**	Игра с элементами общеразв-х упражнений.	АСОШ1	Опрос
			Практ.	**2**	Игры с ходьбой	АСОШ1	Контрольные упражнения
			Практ.	**2**	Игры с быстрыми передвижениями техники ориентирования	АСОШ1	Контрольные упражнения
			Практ.	**2**	Чтение карты	АСОШ1	опрос
			Практ.	**2**	Определение расстояний	АСОШ1	опрос
			Практ.	**2**	Определение азимута	АСОШ1	опрос
			Практ.	**2**	Определение точки	АСОШ1	опрос

					стояния.		
			Практ.	**2**	Игры по выбору пути движения и его реализации.	АСОШ1	Контрольные упражнения
			Практ.	**2**	Игры со спортивными картами различной сложности.	АСОШ1	Контрольные упражнения
					Контрольные нормативы 4ч.	АСОШ1	
			Практ.	**2**	Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе.	АСОШ1	Контрольные упражнения
			Практ.	**2**	Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований	АСОШ1	эстафета по закреплению темы.
			Итого	**144**		АСОШ1	

Приложение 2.

Оценочные материалы

Промежуточное тестирование
обучающихся туристско-краеведческого объединения «Спортивное ориентирование»
МБУ ДО ДДЮТиЭ 20___ - 20____ учебный год,
сроки проведения 20-25 декабря

Ф.И.О._____

1. Когда отмечают всемирный день туриста?
а) 7 июля; б) 15 мая; в) 27 сентября; г) 1 октября.

2. Экологический туризм это:
а) отдых на природе;
б) охрана природы, уборка мусора;
в) отдых, который не вредит природе, и способствует её охране.

3. Какого вида экскурсий не существует?
а) прогулочная; б) идеальная; в) тематическая; г) обзорная.

4. Где не рекомендуется разводить костер?
а) на очищенном от хвороста месте;
б) на старых кострищах;
в) на месте, где снят дерн;
г) под деревом;
д) на вытоптанных участках.

5. Какого сигнала бедствия не существует в туризме?
а) нужен врач, есть тяжелораненые;
б) нужны продовольствия и вода;
в) сколько можно ждать;
г) все в порядке;
д) нужен бензин и масло.

6. Выберите место, где не следует устанавливать палатку:
а) на ровной поверхности;
б) рядом с муравейником, осиньим гнездом;
в) под открытыми солнечными лучами;
г) на очищенном от камней, веток, шишек месте.

7. Как называется профессия людей, борющихся с огнем?
а) сантехник; б) пожарный; в) строитель; г) моляр.

8) по какому номеру вызывают пожарных?
а) 01;б) 02;в) 03;г) 04.

9) Где находятся средства пожаротушения?
а) в кабинете у завхоза;
б) в кабинете директора;
в) в коридоре, свободно закрепленные на стене на видном месте;
г) в классе.

10) Почему пожарная машина красная?
а) потому что цвет красивый;

б) один из цветов светофора;
в) красная, чтобы из далека было видно, что едет автомобильный автомобиль. Красный цвет – цвет огня.

Итоговое тестирование
обучающихся туристско-краеведческого объединения «Спортивное ориентирование»
МБУ ДО ДДЮТиЭ 20___ - 20____ учебный год,
сроки проведения 20-25 декабря

Ф.И.О._____

1. Какого из перечисленных типов туристических костров не существует?
а) таежный;
б) полинезийский;
в) лесной;
г) горный.

2. Как называют человека, идущего последним в походной группе?
а) отстающий; б) замыкающий; в) последний; г) крайний.

3. Какой музей используется в области обучения и воспитания детей в школе?
а) государственный; б) школьный; в) национальный;

4. Как называется отдельный кусок страховочной веревки?
а) отрезок; б) шпагат; в) конец.

5. Как называется стоянка туристов, оборудованная для длительного отдыха, ночлег?
а) привал;
б) бивак;
в) остановка.

6. Спортсмен – путешественник это:
а) лыжник;
б) велосипедист;
в) турист.

7. Какого цвета пожарная машина?
а) желтая; б) синяя; в) красная; г) зеленая.

8) Чем можно тушить начинающийся пожар?
а) огнетушителем, водой, песком, одеялом;
б) бумагой;
в) руками, ногами;
г) надо подуть на огонь.

9) Что ты должен сообщить, вызывая пожарных?
а) свой точный адрес, фамилию, имя, и что горит;
б) дату и место рождения;
в) номер школы и класс;
г) место работы родителей.

10. Какой предмет может привести к пожару при неосторожном пользовании им?
а) стекло; б) нож; в) утюг; г) молоток.

Лист экспертизы
программы педагога дополнительного образования

Разработчик программы: педагог Шаухалова К.А.
МБУ ДО «ДДЮТиЭ Серноводского муниципального района»

Краткая характеристика программы

Наименование программы	«Спортивное ориентирование»
Направленность программы	Физкультурно-спортивное
Срок реализации	1 год
Объем (в том числе указать объем по каждому году обучения)	144 ч.
Возраст обучающихся	12-16 лет

№ п/п	Наименование экспертного показателя	Да/ Нет/ Частично	Комментарий эксперта
1.	**Соответствие текста программы общим требованиям:** основным правилам оформления текстовых документов по ГОСТ	частично	Верхнее поле менее 20 мм, левое не менее 30 мм, правое не менее 10 мм; См. мет рекоменд.
2.	**Соответствие титульного листа общим требованиям** Наименование образовательной организации. Гриф утверждения программы (с указанием даты и номера приказа) Название программы Направленность программы Уровень освоения программы Возраст детей, на которых рассчитана программа Срок реализации программы ФИО, должность разработчика (разработчиков) программы Город и год разработки программы	Да	
3.	**Комплекс основных характеристик программы**		
3.1.	**Направленность программы** Программа соответствует заявленной направленности ДОД. Направленность образовательной программы соответствует ее названию и содержанию. Цель и задачи сформулированы с учетом направленности программы.	Да	.
3.2.	**Уровень программы.** Обосновано отнесение программы к заявленному уровню. Срок освоения программы адекватен уровню.	Да	

3.3.	**Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность** Обоснована актуальность программы. Программа соответствует действующим нормативным правовым актам и государственным программным документам. В программе представлены современные идеи и актуальные направления: развития науки, техники, культуры, экономики, социальной сферы и др., развития и организации дополнительного образования детей Предусмотрена возможность использования программы в других образовательных системах.	Да	
3.4.	**Цель и задачи программы.** Сформулированы цели, задачи программы, они согласованы с содержанием и результатами программы. Цель должна быть связана с названием программы, отражать ее основную направленность и желаемый конечный результат. Задача – конкретные «пути» достижения цели.	Да	
3.5.	**Отличительные особенности программы.** Изложены основные идеи, на которых базируется программа, обосновано ее своеобразие; принципы отбора содержания, ключевые понятия и т.д. Указано, чем отличается программа от уже существующих в данном направлении.	Да	
3.6.	**Категория учащихся.** Охарактеризованы и учтены возрастно-психологические особенности учащихся. Обоснованы принципы формирования групп, количество учащихся.	Да	
3.7.	**Сроки реализации программы.** Заявлена продолжительность образовательного процесса, выделены этапы. Запланированный срок реализации программы реален для достижения результатов.	Да	
3.8.	**Формы и режимы занятий по программе.** Выбор форм организации деятельности учащихся аргументирован и обоснован. Обоснован представленный режим занятий (их количество и периодичность)	Да	
3.9.	**Планируемые результаты освоения программы.** Разработанные результаты соотносятся с целью и задачами обучения по программе. Охарактеризованы предметные и личностные результаты. Результаты сформулированы четко и конкретно: перечислены приобретаемые знания, умения и качества личности учащегося. Определено, как учащиеся будут демонстрировать приобретенные знания и умения по программе и свои	Да	

	достижения.		
4.	**Содержание программы.**		
4.1.	**Учебно-тематический план.** УТП отражает содержание программы, раскрывает последовательность изучения тем. УТП составлен в соответствии с заявленными сроками и этапами на весь период обучения, оформлен в таблице. УТП определяет количество часов по каждой теме с распределением на теоретические и практические занятия (может включать формы работы и контроля)	Да	
4.2.	**Содержание учебно-тематического плана.**		
	Представлено реферативное описание каждой темы согласно УТП: в теоретической части учебный материал раскрывается тезисно и представляет собой объем информации, которым сможет овладеть учащийся; в практической – перечисляются формы практической деятельности детей.	Да	
	Содержание программы соответствует: поставленным цели, задачам, указанной направленности и заявленному уровню; современному уровню развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.	Да	
	Содержание программы направлено на: создание условий для личностного развития учащегося, его позитивную социализацию, социальное, культурное, профессиональное самоопределение и творческую самореализацию личности ребенка, формирование у учащихся учебных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных), практико-ориентированных знаний, умений и навыков.	Да	
4.3.	**Календарный учебный график.** Составлен календарный учебный график для учебной группы, включающий календарный период проведения занятия, формы занятий, количество часов по каждой теме, наименование раздела, темы занятия, формы контроля.	Да	
5.	**Формы аттестации и оценочные материалы.** Разработаны формы промежуточной и итоговой аттестации, адекватные заявленному содержанию программы и возрасту учащихся. Разработан мониторинг эффективности реализации программы. Созданная система оценочных средств позволяет проконтролировать каждый заявленный результат обучения, измерить его и оценить.	Да	
6.	**Комплекс организационно-педагогических условий.**		
6.1.	**Материально-технические условия реализации программы.** Представлена совокупность необходимых и достаточных	Да	

	условий для реализации программы. МТБ для реализации программы обоснована и достаточна. Представлены современные информационно-методические условия реализации программы (электронные образовательные ресурсы, информационные технологии, использование инфраструктуры организации: библиотеки, музей и др.)		
6.2.	**Кадровое обеспечение программы.** Указан квалификационный уровень педагога дополнительного образования. Указаны другие специалисты, привлекаемые для реализации программы (в случае необходимости).	Да	
6.3.	**Учебно-методическое обеспечение программы.** Описана общая методика работы с учащимися по программе. Используемые формы, методы и технологии актуальны, обоснованы, соответствуют возрасту, категории (ОВЗ, одаренные и т.д.) и возможностям учащихся; рассчитаны на формирование и применение практико-ориентированных ЗУН. Программа обеспечена методически, дидактически и технологически (положения, рекомендации, учебные пособия, разработки занятий, наглядный материал и др.)	Да	
7.	Список литературы. Список литературы актуален. Список литературы для разных категорий участников образовательного процесса. Оформление списка соответствует современным требованиям к оформлению библиографических ссылок.	Да	
8.	Стиль и культура оформления программы. Стилистика изложения программы: официально-деловой стиль документа. Современность и обоснованность использования педагогической терминологии. Оптимальность объема программы. Четкая структура и логика изложения.	Да	

Заключение: ***программа прошла внешнюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБУ ДО «ДДЮТиЭ Серноводского муниципального района»***.

Эксперт: Лулаева Р.С., зам. руководителя МОЦ

Руководитель МОЦ  Ш.С. Ирбаиев

«11» сентября 2026 г.