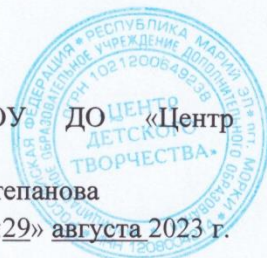


ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МОРКИНСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом МОУ ДО  
«Центр детского творчества»  
Протокол №1 от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ ДО «Центр детского творчества»  
 Н.В. Степанова  
Приказ №51 от «29» августа 2023 г.



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

ID программы: 5669  
Направленность программы: туристско - краеведческая  
Уровень программы: базовый  
Категория и возраст обучающихся: 7-16 лет  
Срок освоения программы: 1 год  
Объем часов: 72 ч.  
Разработчик программы: Романов Юрий Николаевич,  
педагог дополнительного образования

п. Морки  
2023 г.

## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Общая характеристика программы/ пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	7
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий	
2.1. Учебный план .....	11
2.2. Календарный учебный график.....	12
2.3. Условия реализации программы.....	16
2.3. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.....	16
2.4. Оценочные материалы.....	17
2.5. Методические материалы.....	18
2.6. Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания.....	20
Список использованной литературы.....	22
Приложения.....	23

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка**

#### **Направленность программы**

*Направленность программы* – туристско-краеведческая. Спортсмен - ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры.

#### **Актуальность программы**

*Актуальность программы* заключается в том, что занятия спортивным ориентированием, реализуя стремления обучающихся к познанию себя и окружающей среды, являются мощной профилактической мерой, альтернативой неблагополучных компаний.

Данная программа направлена на углубленное изучение вопросов выживания и деятельности юного ориентировщика в экстремальных условиях природной среды и непосредственно на дистанциях соревнований, учитывает возрастные, психологические и психофизические особенности организма детей. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

**Отличительные особенности программы**данной программы: спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры. В ходе реализации программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся на 7-16 лет

#### **Срок освоения программы**

Срок освоения программы: 1 год.

#### **Формы обучения**

Форма обучения очная. В случае ухудшения эпидемиологической обстановки, при реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии.

## **Уровень программы**

Базовый

## **Особенности организации образовательного процесса**

Формы проведения занятий аудиторные Основная организационная форма обучения – групповая.

## **Режим занятий**

Периодичность занятий: 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 академического часа с обучающимся 7-10 лет - 45 минут. Обязательный перерыв 10 минут после 45 минут занятий.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** – совершенствование физического и интеллектуального развития и воспитание морально-этических качеств у обучающихся посредством занятий спортивным ориентированием.

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- Приобретение ребенком умений и навыков для реализации собственных потенциальных возможностей в условиях туристского коллектива;
- дать специальные знания по пешеходному и лыжному туризму.

#### **Развивающие:**

- развить физические данные обучающихся;
- способствовать совершенствованию физического и технического мастерства туристов;

#### **Воспитывающие:**

- воспитывать толерантное отношение к окружающему миру;
- воспитывать таких личностных качеств как мужество, чувство патриотизма, желания добиваться высоких результатов в спорте.

## **1.3 Объем программы**

Данная программа рассчитана 72 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

## **1.4. Содержание программы**

### **1. Введение - 2 часов**

*Теоретические занятия (1 час)*

1.1 Организационное занятие объединения.

1.2 Ориентирование — средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.

1.3 Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения.

*Практические занятия (1 час)*

1.4 Знакомство с материалами наглядной агитации (видео, фотоматериалами и т.д.).

### **2. История спортивного ориентирования - 2 часа**

*Теоретические занятия (1 час)*

2.1 Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом.

2.2 Виды спортивного ориентирования.

*Практические занятия (1 час)*

2.3 Встреча с ведущими спортсменами.

### **3. Техническая подготовка - 6 часов**

*Теоретические занятия (2 часа)*

3.1 Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов.

3.2 Особенности топографической подготовки ориентировщика.

3.3 Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия.

3.4 Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

*Практические занятия (4 часа)*

3.5 Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально).

3.6 Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом.

3.7 Определение сторон горизонта по компасу.

3.8 Определение точки стояния.

3.9 Движение по азимуту.

- 3.10 Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

#### **4. Снаряжение ориентировщика – 6 часов**

*Теоретические занятия (2 часа)*

4.1 Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь.

4.2 Вспомогательное снаряжение.

4.3 Правила эксплуатации и хранения.

*Практические занятия (4 часа)*

4.4 Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

#### **5. Краеведение - 2 часа**

*Теоретические занятия (1 час)*

3.11 Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения.

3.12 История района, республики. Республика в годы Великой Отечественной войны.

3.13 Замечательные земляки.

3.14 Музеи и экскурсионные объекты района, республики.

*Практические занятия (1 час)*

3.15 Посещение экскурсионных объектов района.

3.16 Просмотр фото, видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны.

3.17 Участие в краеведческих викторинах.

#### **6. Правила соревнований по спортивному ориентированию –**

##### **2 часа**

*Теоретические занятия (1 час)*

6.1 Права и обязанности участников.

2.2 Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.

*Практические занятия (1 час)*

6.3 Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

#### **7. Тактическая подготовка - 8 часов**

*Теоретические занятия (3 часа)*

7.1 Понятие о тактике.

7.2 Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков.

7.3 Значение тактики для достижения наилучших результатов.

*Практические занятия (5 часов)*

7.4 Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке.

7.5 Тактика при выборе пути движения.

7.6 Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.

7.7 Подход и уход с контрольного пункта.

7.8 Раскладка сил на дистанцию.

## **8. Топографическая подготовка - 6 часов**

*Теоретические занятия (4 часа)*

8.1 Основы топографии. Способы изображения земной поверхности.

8.2 Топографические карты. Масштаб карты.

*Практические занятия (2 часа)*

8.3 Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт.

8.4 Изображение высоты местности с помощью горизонталей.

Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

## **9. Основы туристской подготовки - 6 часов**

*Теоретические занятия (2 часа)*

9.1 Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха.

9.2 Виды туризма: горный, пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и другие.

*Практические занятия (4 часа)*

9.3 Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность.

9.4 Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака.

9.5 Бивак: требования к месту бивака, снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры.

9.6 Узлы: назначение и применение.

## **10. Судейская практика - 2 часа**

*Теоретические занятия (1 час)*

10.1 Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья — контролер КП, обязанности судьи — контролера КП.

10.2 Оборудование старта и финиша.

*Практические занятия (1 час)*

10.3 Протоколы, работа с протоколами.

10.4 Протоколы старта, результатов.

10.5 Подсчет результатов по ориентированию.

## **11. Общая физическая подготовка - 8 часов**

*Теоретические занятия (1 час)*

11.1 Систематизация круглогодичного тренировочного процесса.

11.2 Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок.

*Практические занятия (7 часов)*

11.3 Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени).

11.4 Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения).

11.5 Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом).

11.6 Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады).

11.7 Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища).

11.8 Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, палками, обручами, гантелями.

11.9 Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты).

11.10 Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка.

11.11 Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересечённой местности).

11.12 Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

## **12. Специальная физическая подготовка — 8 часов**

*Теоретические занятия (1 час)*

12.1 Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков.

12.2 Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

*Практические занятия (7 часов)*



12.3 Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.

12.4 Фартлек - игра скоростей.

12.5 Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

12.6 *Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

12.7 *Упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

12.8 *Упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

12.9 *Упражнения на развитие ловкости и прыгучести:* прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

12.10 *Упражнения на развитие силы:* сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

### **13. Психологическая и морально-волевая подготовка – 2 часа**

#### *Теоретические занятия (1 час)*

13.1 Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка — одно из средств повышения спортивного мастерства.

13.2 Участие в соревнованиях — необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

#### *Практические занятия (1 час)*

13.3 Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели.

13.4 Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

## **14. Медико-санитарная подготовка - 4 часа**

### *Теоретические занятия (2 часа)*

14.1 Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля.

14.2 Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

14.3 Медицинская аптечка.

14.4 Спортивные травмы и их предупреждение.

### *Практические занятия (2 часа)*

14.5 Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение.

14.6 Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

## **15. Итоговое занятие. Соревнование- 2 часа**

### **1.4. Планируемые результаты**

#### *Учащийся должен знать:*

- особенности спортивного туризма как вида спорта; знаки спортивных и топографических карт;
- перечень и показания лекарств походной аптечки; правила оказания доврачебной помощи во время походов и приемы транспортировки пострадавшего;
- основные меры обеспечения безопасности в походах и на занятиях; технику и тактику спортивного туризма;

#### *Учащийся должен уметь:*

- работать с картой, с компасом, определять стороны горизонта на местности;
- двигаться по азимуту по пересеченной местности; преодолевать этапы туристской техники по судейским перилам;
- преодолевать самонаведением этапы: спуск, «бревно» с маятником; переносить легко пострадавшего простейшими приемами; вести дневник самоконтроля;
- организовать бивак, приготовить пищу в походных условиях;
- уверенно и четко организовать самостраховку и командную страховку.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план

№	Наименование темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Введение. Техника безопасности	4	2	2	Опрос
2	История спортивного ориентирования	2	1	1	Тест
3	Техническая подготовка	6	2	4	Соревнование
4	Снаряжение ориентировщика	6	2	4	Опрос
5	Краеведение	2	1	1	Тест
6	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	1	1	Викторина
7	Тактическая подготовка	8	3	5	Конкурс
8	Топография	6	2	4	Чтение карт
9	Основы туристской подготовки	6	2	4	Опрос
10	Психологическая и морально-волевая подготовка	2	2	-	Тест
11	Специальная физическая подготовка	8	2	6	Соревнование
12	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	4	2	2	Опрос
13	Судейская практика	6	2	4	Тест
14	Общая физическая подготовка	8	4	4	Соревнование
15	Итоговое занятие	2		1	Соревнование
	<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>72</b>	<b>28</b>	<b>44</b>	

## 2.2. Календарный учебный график.

№ п/п	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятия	Количество недель/ часов	Год обучения
1	11.09.2023	31.05.2024	1 раз в неделю по 2 часа	36 недель 72 часа	1 год

№ п/п	Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во час.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1,2	Сентябрь	13	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Беседа	2	Введение Техника безопасности	Кабинет 10	Опрос
3,4		20	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Практические занятия	2	Практические занятия Знакомство с материалами наглядной агитации (видео, фотоматериалами и т.д.).	Кабинет 10	Соревнование
5,6		27	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Лекция	2	История спортивного ориентирования	Кабинет 10	Тест
7,8	Октябрь	04	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Лекция	2	Техническая подготовка Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приёмов.	Спортивная площадка	Конкурс
9, 10		11	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Практическое занятие.	2	Практическое занятие. Измерение расстояний на местности Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу.	Спортивная площадка	Опрос
11, 12	Октябрь	18	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Практическое занятие.	2	Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль	Спортивная площадка	Соревнование

						направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.	а	
13, 14	Октябрь	25	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Лекция	2	Снаряжение ориентировщика Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.	Кабинет 10	Соревнование
15, 16, 16, 17	Ноябрь	01 08	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Практическое занятие.	4	Практическое занятие. Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.	Кабинет 10	Соревнование
18, 19		15	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Беседа	2	Краеведение	Кабинет 10	Тест
20, 21		29	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Беседа	2	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Кабинет 10	Опрос
22, 22	Декабрь	06	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Практическое занятие.	2	Тактическая подготовка	Спортивная площадка	Опрос
23, 24		13	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Лекция	2	Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.	Кабинет 10	Тест
25, 26		20	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Лекция	2	Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.	Спортивная площадка	Конкурс
27, 28		27	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Практическое занятие	2	Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию. Топографическая подготовка	Спортивная площадка	Опрос
29, 30	Январь	10	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Лекция	2	Основы топографии. Способы изображения земной поверхности.	Кабинет 10	Тест

31, 32		17	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Беседа	2	Топографические карты. Масштаб карты.	Кабинет 10	Опрос
33, 34		24	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Лекция	2	Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.	Кабинет 10	Тест
35, 36		31	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Практическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горный, пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и другие.	Спортивная площадка	Тест
37, 38, 39, 40	Февраль	07 14	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Лекция	4	Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. 14,16Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака.	Спортивная площадка	Опрос
41, 42		21	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Лекция	2	Бивак: требования к месту бивака, снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры. Узлы: назначение и применение.	Спортивная площадка	Опрос
43, 44		28	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Практическое занятие	2	Психологическая и морально-волевая подготовка ; Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.	Кабинет 10	Опрос

45, 46	Март	06	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Практическ ое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков.	Спортив ная площадк а	Соревн ование
47, 48		13	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Лекция	2	Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.	Кабинет 10	Тест
49, 50		20	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Практическ ое занятие	2	Упражнения на развитие выносливости, специальных качеств, необходимых ориентировщику; выносливости;	Спортив ный зал	Соревн ование
51, 52		27	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Практическ ое занятие	2	Упражнения на развитие гибкости; ловкости и прыгучести; силы	Спортив ный зал	Соревн ование
53, 54	Апрель	03	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Лекция	2	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	Кабинет 10	Тест
55, 56		10	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Практическ ое занятие	2	Практическое занятие	Спортив ная площадк а	Соревн ование
57, 58		17	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Лекция	2	Судейская практика	Кабинет 10	Тест
59, 60		24	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Практическ ое занятие	2	Общая физическая подготовка. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса: ходьба, бег, упр. Для плечевого пояса	Спортив ный зал	Соревн ование
61, 62	Май	02	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Практическ ое занятие	2	Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища)	Спортив ный зал	Соревн ование
64, 66		08	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Практическ ое занятие	2	Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, палками, обручами, гантелями	Спортив ный зал	Соревн ование
68, 70		15	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Практическ ое занятие	2	Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно,	Спортив ный зал	Соревн ование

						перекладина, конь, гимнастическая стенка.		
71, 72		22	16.00 - 17 <sup>30</sup>	Практическ ое занятие	2	Итоговое занятие	Спортив ный зал	Соревн ование

### 2.3. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

Обвязка универсальная	-12 шт.;
Карабины автоматические	- 42 шт.;
Веревки	- 250 м.;
Спусковые устройства	- 12 шт.;
Палатки 3-4 - х местные	- 4 шт.;
Рюкзак, коврик, спальник по	- 10 шт.;
Компас	- 12 шт.;
Костровые принадлежности	

#### Кадровое обеспечение:

ФИО педагога реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Романов Юрий Николаевич	Педагог дополнительного образования МОУ ДО «Центр детского творчества» при МОУ «Коркатовский лицей»	Высшее, профессиональная переподготовка «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

#### Информационно-методическое обеспечение:

- методические и дидактические материалы по спортивному ориентированию;
- видео- материалы, презентации.

### 2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

#### *Формы:*

- педагогическое наблюдение;
- участие в соревнованиях;
- сдача нормативов физической подготовки;
- выполнение тестовых заданий на знание нормативных документов, основ спортивного туризма, основ психологии, руководящих



- документов по безопасности, первой помощи, разрядных требований, организации быта и приготовления пищи;
- решение ситуационных задач (кейсов);
- выполнение практической работы по подготовке к нестационарному мероприятию, походу выходного дня, категорийному походу;
- выполнение практической работы в природных условиях по ориентированию по карте;
- прохождения маршрутно-квалификационной комиссии, отчетов.

*Порядок текущего контроля и промежуточной аттестации:*

*Входная диагностика* проводится в сентябре с целью выявления уровня знаний и умений. Для обучения по программе ребенок должен иметь опыт участия в походе не менее первой категории сложности, уметь организовать свой походный быт, грамотно подбирать личное снаряжение, иметь навыки самообслуживания, самодиагностики физического состояния. Диагностика проводится в форме беседы с изучением портфолио. Портфолио может быть представлено в электронном или бумажном виде и должно подтверждать наличие туристского опыта у ребенка. Во время проведения входной диагностики педагог заполняет информационную карту.

*Текущий контроль* осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

*Промежуточный контроль* предусмотрен два раза в год (январь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Формы: выполнение работы в качестве судьи соревнований;– результаты участия в соревнованиях;– разбор проведенных с участием учащихся в качестве организаторов мероприятий,– соревнований, походов выходного дня, категорийных походов

## 2.5.Оценочные материалы (диагностики)

**Таблица контрольных нормативов**

№	Вид	Удовлетворительно		Хорошо	
1	Приседание на одной ноге (правой и левой) (кол-во раз)	5+5	4+4	7+7	5+5
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3	-	5	-
3	Отжим руками лежа в упоре (кол-во)	-	3	-	5

	раз)				
4	Кросс по пересеченной местности (юноши – 800м, девушки – 500м)	3.00	2.20	2.50	2.10
5	Прохождение обрывистого (35-40)	Слишком замедленно, недостаточно надежно страхуюсь, слабо помогая друг другу		Уверенно, за оптимальное время, надежно страхуюсь альпенштоком	
6	Преодоление горизонтального участка взрытой (рассеченной) поверхности с рюкзаком (средняя, крупная россыпь, беспорядочный навал бревен, кирпича)	Неритмично, слабо владея альпенштоком, покачиваясь, слишком замедленно		За оптимальное время, уверенно, ритмично, хорошо страхуюсь альпенштоком	
7	Прохождение по бревну (по поваленному дереву)	Неуверенно, замедленно, излишне осторожно		Уверенно, без остановок, спокойно	
8	Марш-бросок с грузом до 2 – 3 кг по грунтовым дорогам и тропам протяженностью 3км.	За любое время в течении дня		За 1ч. 30 мин. (чистое время)	

## 2.6.Методические материалы

### *Методы обучения:*

Методические разработки, дидактический и лекционный материал:

1. Актуальные нормативные и руководящие документы по спортивному туризму.
2. Наглядные пособия по применению узлов.
3. Плакаты по спортивному туризму.
4. Информационные плакаты по туристским навыкам.
5. Информационные таблицы по питанию в походе.
6. Наглядные пособия по нормативным документам: федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации", маршрутная книжка, маршрутный лист, справка о прохождении спортивного похода.

7. Иллюстрации с видами костров.
8. Иллюстрации с видами приемов страховки.
9. Раздаточный материал по основным разделам программы: вязка узлов, топографический материал, аптечка в походе, таблицы калорийности продуктов.
10. Видеофильмы по медико-санитарной подготовке.
11. Тесты: краеведение, медицина, география, психология.
12. Топографические карты.
13. Спортивные карты.
14. Географические карты.
15. Стенды с макетами узлов, страховочных систем.
16. Наглядные пособия (снаряжение): волокуши, палатки, байдарки, спальники, рюкзаки, лыжное снаряжение, печки, костровые принадлежности.
17. Фотоматериалы, видеоматериалы.

### ***Основные педагогические технологии:***

*Интерактивные технологии*, направленные на активизацию деятельности самих субъектов в образовательном процессе и их развитие. Это рефлексивные технологии (анализ отчетов проведенных походов, анализ действий судьи на соревнованиях, анализ работы как инструктора), технологии самопознания и самооценки (психологические тесты, тренинги).

*Информационные технологии*, направленные на овладение новыми средствами поиска, применения и переработки учебной или научной информации, а именно средствами компьютерной техники, Интернета, ауди- и видеотехники. Это работа с картографическим материалом в Интернете, изучение электронных отчетов, поиск информации для подготовки к походу.

*Коммуникативные технологии*, направленные на совершенствование способов взаимодействия с людьми и связаны с организацией парной, групповой, коллективной работой. Это диалогические технологии, технологии организации групповой и коллективной деятельности, тренинг общения и др. В программе коммуникативные технологии используются при проведении тренингов по психологии, работа по подготовке к походу (подготовка, сбор и упаковка снаряжения, упаковка продуктов, распределение обязанностей в походе и т.д.).

*Гуманитарные технологии* обеспечивают формирование социально-значимых качеств, дополняют другие образовательные технологии, применяемые в программе – технологии организации сотрудничества, совместной групповой и коллективной деятельности, благоприятной коммуникации и общения, сотворчества и работы в команде. А так же, гуманитарные технологии служат средством актуализации и развития ценностно-смысловой сферы учащихся в процессе обучения и общения,

согласования профессиональных и жизненных ценностей, стремления и готовности к самопознанию своих интеллектуальных, профессиональных, организаторских, лидерских возможностей.

Широко при обучении по программе применяются методы *проблемного обучения*, в основном это решение задач, возникающих перед инструктором: решение вопросов обеспечения безопасности группы на маршруте, решение конфликтных ситуаций, решение задач организации первой помощи и транспортировки пострадавшего, решение задач, связанных с безопасным преодолением группой возможных препятствий и т.д.

В учебном процессе по программе используется *кейс-технология*. Основным ее предназначением является обучение способам решения практико-ориентированных неструктурированных образовательных, научных или профессиональных проблем. Кейс-технология используется при обучении навыкам оказания первой помощи, навыкам составления меню и раскладки продуктов, навыкам поиска безопасных выходов с маршрута.

**Формы занятий:** беседы, лекции, просмотр видеозаписей соревнований, сборов и походов, праздник, посвященный дню туризма - 27 сентября, практические занятия в помещении и на местности, районные учебно-тренировочные сборы во время каникул.

## **2.7. План воспитательной работы объединения «Спортивное ориентирование»**

**Цель воспитательной работы:** создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося.

### **Задачи:**

- воспитать толерантное отношение к окружающему миру;
- воспитать таких личностных качеств как мужество, чувство патриотизма, желания добиваться высоких результатов в спорте;
- привлечь детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, сформировать потребность в ведении здорового образа жизни.

**Календарный план воспитательной работы на 2023/2024 учебный год**

*Сентябрь*

- Мониторинг развития обучающихся по дополнительному образованию спортивно-туристической направленности
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Туризм и спортивное ориентирование»
- Индивидуальная работа с обучающимися с особыми образовательными потребностями
- Индивидуальные консультации по запросам (для детей и их родителей)

#### *Октябрь*

- Оформление стенда объединения
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Туризм и спортивное ориентирование»
- Участие в соревнованиях по парковому ориентированию
- Индивидуальные консультации по запросам (для детей и их родителей)

#### *Ноябрь*

- Разработка буклета объединения
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Туризм и спортивное ориентирование»
- Индивидуальная работа с обучающимися, находящимися в трудной жизненной ситуации
- Индивидуальные консультации по запросам (для детей и их родителей)

#### *Декабрь*

- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Туризм и спортивное ориентирование»
- Мониторинг по удовлетворенности качеством услуги
- Мероприятие «Новогодняя тренировка»

#### *Январь*

- Индивидуальная работа с «трудными» подростками
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Туризм и спортивное ориентирование»
- Индивидуальные консультации по запросам (для детей и их родителей)

#### *Февраль*

- Участие в мероприятиях «Зарницы»
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Туризм и спортивное ориентирование»
- Индивидуальные консультации по запросам (для детей и их родителей)

#### *Март*

- Поздравление мам и бабушек с Международным женским днем

- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Туризм и спортивное ориентирование»
- Индивидуальные консультации по запросам (для детей и их родителей)

*Апрель*

- Проведение Дня открытых дверей
- Участие в соревнованиях
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Туризм и спортивное ориентирование»
- Индивидуальные консультации по запросам (для детей и их родителей)

*Май*

- Мониторинг по итогам учебно-воспитательной работы
- Участие в соревнованиях
- Турпоход
- Индивидуальные консультации по запросам (для детей и их родителей)

**Список использованной литературы и электронных источников**

1. Алексеев А.А., Питание в туристском походе. — М., 2016.
2. Алешин В.М., Карта в спортивном ориентировании. — М., 2013.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В., Туристская топография. — М., 2015.
4. Герман Ю.В., Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. — М., 2013.
5. Кодыш Э.Л., Соревнования туристов. — М., 2009.
6. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристический лагерь школьников. — М., 2007.
7. Лукоянов П.И., Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М., 2008.
8. Мудрик А.В. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей. — М.: «Академия», 2004.
9. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., 2016.
10. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 2003.
11. Ривкин Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками. — М., 2001.
12. Тыкул В.И., Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., 1990.
13. Сайт Региональной спортивной федерации спортивного туризма Санкт-Петербурга

[-http://rfstspb.ru](http://rfstspb.ru)

14. Сайт Федерации спортивного туризма России -<http://www.tssr.ru>

15. Сайт Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения - <http://turcentrrf.ru>

16. Сайт Городской станции юных туристов - <http://www.balticbereg.ru/index.php/syutur>

17. Сайт электронных карт -<http://openstreetmap.ru>

18. Сайт-помощник по подготовке к походам «Предпоход» - <https://predpohod.ru>

## Приложение 1.

«Лестница обучения» (по Г. Хазельстранду)		
Уровень	Предмет обучения	Примечания
1 А	Чтение четких ориентиров вдоль дорог	Большие камни, корчи, ямы и т.д.
Б	Выпрямление пути (срезки), переход с одной дороги на другую	Можно пользоваться компасом
В	Ориентирование вдоль дорог – один вариант пути	На лесистой местности вблизи больших ориентиров
2 А	Выбор наиболее простого пути	При наличии двух вариантов пути спортсмен должен научиться выбирать наиболее быстрый, наиболее надежный вариант
Б	Б Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами	Грубое ориентирование в лесу на расстоянии около 200 м
В	Точное ориентирование на коротких отрезках	Читать карту и двигаться по компасу
3 А	Понятие о горизонталях	Определить, какая горка выше, какой склон круче, и т.д.
Б	Использование крупных форм рельефа	Движение вдоль форм рельефа, вдоль подошвы горы
В	Детальное чтение рельефа	Сопоставление изображения форм рельефа на карте с их видом на местности

Г. Хазельстранд рекомендует следующую периодизацию в занятиях ориентированием:

– до 8–9 лет наиболее важно бегать, прыгать и лазать – и все это в лесу;

– с 8–9 лет дети начинают изучать карту;

– к 10–12 годам дети чувствительны к базовой технике ориентирования и могут достигать третьей ступени (выбор пути, использование компаса).

К 8–12 годам идет изучение техники, и уже к 13 годам дети могут достигать уровня национальных соревнований.

Реальную кондиционную тренировку следует начинать после 12 лет, но разнообразная двигательная тренировка и развитие гибкости необходимы все время – спортсмены особенно слабы в этой области.

## Приложение 2

### Дневник личностного роста обучающегося «Спортивное ориентирование»

---

№ п\п	Показатели	декабрь	февраль	январь	май
1	История развития туризма				
2	Основы спортивного туризма				
3	Коммуникативные навыки				
4	Ориентирование и картография				
5	Работа на тренингах				
6	Оказание первой помощи				
	Организация привалов и ночлегов				
7	Организация питания				
8	Работа со снаряжением				
9	Работа с документацией, подготовка отчетов				
12	Выполнение контрольных нормативов				
13	Безопасное выполнение технических приемов				
	Участие в соревнованиях				
14	Выполнение спортивных и массовых разрядов				
15	Участие в организации соревнований				



16	Участие в категорийных походах				
17	Участие в судействе соревнований				
18	Стажировка организатора соревнований				