



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 № 4 от «24» 03 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДО
«Центр детского творчества»
 Н.В. Степанова
Приказ № 17
от «24» 03 2022 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: 72ч.
Разработчик программы: Дмитриев Леонид Аркадьевич,
педагог дополнительного образования

п. Морки
2022 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
	ИТОГО ЧАСОВ	72	28	44	

2.2. Календарный учебный график.

№ п/п	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятия	Количество недель/ часов	Год обучения
1	05.09.2022	31.05.2023	1 раз в неделю по 2 часа	36 недель 72 часа	1 год

№ п/п	Месяц	Дата	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во час.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1,2	сентябрь	6, 8	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	Беседа	2	Введение Техника безопасности	Кабинет 10	Опрос
3,4	сентябрь	13,15	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	Практические занятия	2	Практические занятия Знакомство с материалами наглядной агитации (видео, фотоматериалами и т.д.).	Кабинет 10	Соревнование
5,6	сентябрь	20, 22	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	Лекция	2	История спортивного ориентирования	Кабинет 10	Тест
7,8	сентябрь	27, 29	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	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	Октябрь	4,6	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	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	11,13	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	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	18,20	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	Лекция	2	Снаряжение ориентировщика Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.	Кабинет 10	Соревнование
15, 16, 16, 17	Октябрь Ноябрь	25,27 2, 3	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	Практическое занятие.	4	Практическое занятие. Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.	Кабинет 10	Соревнование
18, 19	Ноябрь	15,17	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	Беседа	2	Краеведение	Кабинет 10	Тест
20, 21	Ноябрь	22,24	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	Беседа	2	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Кабинет 10	Опрос
22, 22	Ноябрь	29, 6	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	Практическое занятие.	2	Тактическая подготовка	Спортивная площадка	Опрос
23, 24	Декабрь	8,13	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	Лекция	2	Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.	Кабинет 10	Тест
25, 26	Декабрь	15,20	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	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	Декабрь	22,27	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	Практическое занятие	2	Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию. Топографическая подготовка	Спортивная площадка	Опрос
29, 30	Декабрь	29,12	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	Лекция	2	Основы топографии. Способы изображения земной поверхности.	Кабинет 10	Тест

31, 32	Январь	17,19	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	Беседа	2	Топографические карты. Масштаб карты.	Кабинет 10	Опрос
33, 34	Январь	24,26	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	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	Январь	31,02	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	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	7,9	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	Лекция	4	Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. 14,16 Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака.	Спортивная площадка	Опрос
41, 42	Февраль	14,16	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	Лекция	2	Бивак: требования к месту бивака, снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры. Узлы: назначение и применение.	Спортивная площадка	Опрос
43, 44	Февраль	21,24	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	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,	Март	02,07	14 ¹⁵ -	Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Роль и значение	Спортивная	Соревнование

46			15 ³⁰			специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков.	площадка	
47, 48	Март	09,14	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	Лекция	2	Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.	Кабинет 10	Тест
49, 50	Март	16,21	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	Практическое занятие	2	Упражнения на развитие выносливости, специальных качеств, необходимых ориентировщику; выносливости;	Спортивный зал	Соревнование
51, 52	Март	23,28	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	Практическое занятие	2	Упражнения на развитие гибкости; ловкости и прыгучести; силы	Спортивный зал	Соревнование
53, 54	Апрель	04,06	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	Лекция	2	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	Кабинет 10	Тест
55, 56	Апрель	11,13	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	Практическое занятие	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Соревнование
57, 58	Апрель	18,20	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	Лекция	2	Судейская практика	Кабинет 10	Тест
59, 60	Апрель	25,26	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса: ходьба, бег, упр. Для плечевого пояса	Спортивный зал	Соревнование
61, 62	Май	03,05	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	Практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища)	Спортивный зал	Соревнование
64, 66	Май	10,12	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, палками, обручами, гантелями	Спортивный зал	Соревнование
68, 70	Май	16,19	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	Практическое занятие	2	Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка.	Спортивный зал	Соревнование

71, 72	Май	23,26	14 ¹⁵ - 15 ³⁰	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
Дмитриев Леонид Аркадьевич	Педагог дополнительного образования МОУ ДО «Центр детского творчества»	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 раз)	-	3	-	5
4	Кросс по пересеченной местности	3.00	2.20	2.50	2.10

	(юноши – 800м, девушки – 500м)				
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. Кейстехнология 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 2022/2023 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., 2006.
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>

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				