

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ПИОНЕРОВ И ШКОЛЬНИКОВ»
Р.П. РОМАНОВКА РОМАНОВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
от «10» 06 2025г.



«Утверждаю»
Директор МУ ДО «ДПиШ»
р.п. Романовка

Е.Н. Булдыгина
Приказ № 13 от «17» 06 2025г.

«Согласована»
Директор МУ ДО «Романовская
ДЮСШ»
Р.И. Пчелинцев
«17» 06 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Дух настоящего!»
(ориентирование с основами туризма и
краеведения)**

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст детей: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год

Реализуется в сетевой форме

Применяется методология наставничества

Автор-разработчик:
Суздаленко Наталия Латифовна,
педагог дополнительного образования

р.п. Романовка, 2025 г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дух настоящего!» имеет туристско-краеведческую направленность и предназначена для получения подростками дополнительного образования в области спортивного ориентирования, с основами туризма и краеведения.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

Программа реализуется **в сетевой форме** с МУ ДО «Романовская детско-юношеская спортивная школа» (далее – ДЮСШ).

Уровень программы: базовый

Актуальность программы обусловлена запросом со стороны подростков и их родителей на занятия спортивным ориентированием. В процессе занятий спортивным ориентированием создаются предпосылки для развития силы воли, упорства, самостоятельности и инициативности. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Новизна программы состоит в оптимальном сочетании физического и интеллектуального развития личности ребенка при занятиях спортивным ориентированием в условиях учреждения дополнительного образования детей.

Спортивное ориентирование - это вид деятельности, которым могут заниматься дети разного уровня физического развития без перегрузок и потери интереса к занятиям. Это наиболее органическое сочетание физического и умственного начал, исключительная эффективность способа снятия нервных школьных перегрузок.

Спортивное ориентирование позволяет проявиться различным способностям детей, превращая учебные тренировки из обязанностей в интересный и увлекательный вид деятельности.

Педагогическая целесообразность. Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами спортивного ориентирования под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, познавательную и эмоциональную сферы ребенка в непосредственном контакте с окружающей природной и социальной средой. Сочетание коллективных действий в группе и индивидуальных действий в условиях соревнований по спортивному ориентированию, воспитывают как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умение принимать решение нести за них индивидуальную ответственность. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Программа является модифицированной, поскольку разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ» авторы-составители: педагоги дополнительного образования Криволапова Ольга Васильевна, Криволапов Владимир Николаевич, муниципального учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Железногорск.

- внедрение местного краеведения, активного туризма в пределах р.п. Романовка и Романовского района в систему занятий спортивным ориентированием. В основу образовательного процесса положено сочетание оздоровительно-спортивно-познавательной деятельности обучающихся на свежем воздухе и в природной среде. Подготовка позволяет учащимся более уверенно и безопасно чувствовать себя на

дистанции в природной среде, также она полезна для проживания в многодневных спортивных лагерях;

- предусмотрена **методология наставничества** в форме «педагог-ученик», которая предполагает выявление способностей у детей в области ориентирования, туризма и краеведения, культурной и социальной сферы, помощь в реализации потенциала, улучшении образовательных, творческих результатов, с последующим участием детей в конкурсах и слетах различного уровня, развитие гибких навыков и метакомпетенций.

На первых занятиях по реализации программы предполагается формирование групп «педагог-наставник - наставляемые», затем планирование основного процесса работы в течение учебного года, разработка индивидуальных маршрутов и на последних занятиях курса программы - определение лучшего наставляемого по результатам достижений в течение учебного года;

- программа реализуется в **сетевой форме** и разработана партнерами по ее реализации:

- МУ ДО «Дом пионеров и школьников» р.п. Романовка;
- МУ ДО «Романовская детско-юношеская спортивная школа».

Базовой организацией является МУ ДО «Дом пионеров и школьников» р.п. Романовка, в основной круг обязанностей которой входит зачисление детей, реализация программы, организация мониторинга реализации программы, подготовка документации.

Со стороны сетевого партнера планируется предоставление ресурсов МУ ДО «Романовская детско-юношеская спортивная школа» и проведение занятий тренером-преподавателем совместно с основным педагогом дополнительного образования по разделу 4 учебного плана программы - «Общая физическая подготовка. Техническая часть спортивного туризма», участие в походах в качестве второго педагога, экспертное участие тренера-преподавателя в подготовке и проведении районного туристического слета.

Адресат программы: подростки от 14 до 17 лет. Для обучения принимаются все желающие, имеющие начальное представление о туризме и медицинскую справку о допуске к занятиям.

Возрастные особенности учащихся

Возраст 14-17 лет - переходный возраст от детства к юности, характеризующийся глубокой перестройкой организма. Психологическая особенность данного возраста - это избирательность внимания. Дети откликаются на необычные, захватывающие дела и мероприятия, но быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле. Однако, если создаются трудно преодолеваемые и нестандартные моменты, ребята занимаются работой с удовольствием и длительное время, поскольку им нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие.

Количество учащихся в группе: 10-15 человек.

Объём и срок освоения программы:

Срок освоения программы – 1 год.

Программа рассчитана на 144 часа.

Режим занятий: 2 занятия в неделю по 2 учебных часа по 45 минут с перерывом 10 минут.

Формы обучения: очная, допускает сочетание с заочной формой в виде элементов дистанционного обучения в период приостановки образовательной деятельности учреждения (по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям) посредством размещения методических материалов на сайте МУ ДО «Дом пионеров и школьников» р.п. Романовка Романовского района Саратовской области.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление и сохранение здоровья обучающихся, обеспечение интеллектуального и физического развития социально-активной личности воспитанников

через занятие спортивным ориентированием; формирование культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально-волевых качеств ребенка.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить основным приемам ориентирования на местности, навыкам туризма;
- формировать знания, умения и навыки по технике и тактике спортивного ориентирования;
- познакомить с туристическими маршрутами Романовского района, его природными особенностями;
- формировать основы знаний о об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

Развивающие:

- развивать познавательные и творческие способности подростков;
- развивать двигательные способности, силу, выносливость;
- развивать психические процессы учащихся: мышление, память и внимание;
- формировать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества, самостоятельность и ответственность;
- воспитывать патриотическое сознание обучающегося: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте и туризме.

Планируемые результаты освоения программы:

По окончании обучения учащийся:

Предметные:

- овладеет основными приёмами ориентирования на местности;
- приобретет знания, навыки и умения по технике и тактике быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты;
- сможет выполнять основные приемы, связанные с туристской подготовкой;
- приобретет знания о туристских возможностях родного края.

Метапредметные:

- умение планировать свои действия в соответствии с конкретной поставленной задачей;
- наличие морально-волевых качеств для преодоления трудностей в ориентировании, туризме, жизни;
- наличие представления о начальных инструкторских навыках;
- умение пользоваться полученными знаниями и навыками для расширения функциональных возможностей организма, дальнейшего развития специализированных восприятий ориентировщика (чувства расстояния, чувства направления).

Личностные:

- уверенность в своих силах и возможностях;
- самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели;
- адекватное понимание причин успеха/неуспеха своей деятельности;
- патриотизм, бережное отношение к культурным и природным ценностям родного края.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Спортивное ориентирование	60	35	25	Опрос, анкетирование, викторина, педагогическое наблюдение, зачет по условным знакам в виде игры, зачет на местности, тестирование, прохождение учебной дистанции
2	Медицинский блок	10	6	4	Собеседование, опрос, обсуждение, обобщение знаний и умений
3	Основы туристской подготовки	34	16	18	Прохождение учебной дистанции, опрос, собеседование, викторина, тестирование, зачет на местности, опрос.
4	Общая физическая подготовка. Техническая часть спортивного туризма	20	4	16	Собеседование, опрос, выполнение упражнений.
5	Краеведение	16	8	8	Отчет по экскурсии, собеседование по проекту, защита проекта, викторина, выполнение практических заданий
6	Итоговый контроль	4	2	2	практикум
Итого		144	71	73	

Содержание учебного плана

Раздел 1 Спортивное ориентирование (60 часов)

Теория: Ознакомление с программой. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. Топография. Условные знаки. Спортивная карта. Понятие о технике спортивного ориентирования. Первоначальные представления о тактике прохождения

дистанции. Легенды спортивных пунктов. Преодоление трудного рельефа. Движение по склону. Траверс склона. Спуски и подъемы. Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию.

Практика: Вводное тестирование. Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу. Формирование групп «наставник-наставляемые».

Раздел 2. Медицинский блок (10 часов)

Теория: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание. Значение питания. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях. Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста

Практика: Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи

Раздел 3. Основы туристской подготовки (34 часа)

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении.

Типы рюкзаков, их преимущество и недостатки. Правила укладки рюкзака.

Типы палаток. Костровое хозяйство: топоры, пилы, рукавицы, половники, их упаковка и переноска. Ремонтный набор: состав и назначение.

Установка и свертывание палатки. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе. Выбор места. Требования к месту привала и бивака с учетом природного окружения, планирование, размещение лагеря, выбор места для палаток, костра, определение места для забора воды, мытья посуды, туалетов, мусорных ям.

Типы костров. Меры безопасности при разведении костров. Туристские узлы.

Составление правил поведения в лесу, походе.

Подготовка к походу, путешествию. Определение цели и района путешествия. Составление плана подготовки к походу. Распределение обязанностей в группе. Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов.

Туристские должности и обязанности. Должности постоянные и временные. Командир группы, его обязанности, контроль за выполнением заданий, поддержание микроклимата в группе. Завхоз, его обязанности. Заместитель командира по снаряжению, штурман, краевед, санитар, ремонтный мастер, ответственный за отчет. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности.

Правила движения в походе. Режим движения. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Темп движения: нормальный темп движения (ориентирован на самого слабого в группе), его изменение в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от группы, почвы рельефа, погоды и др. условий.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные для мальчиков и девочек, разгрузка заболевшего товарища, типичные ошибки при укладке рюкзака его деформация при переноске.

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Дисциплина в походах и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий на улицах, в помещении. Правила поведения при поездках групп на транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте, взаимоотношения с местным населением.

Питание в походе. Значение, режим, особенности организации питания туристов в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: бутерброды и

приготовление пищи на костре. Организация питания в 2-3 дневном походе: фасовка, упаковка, переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре. Весовые и калорийные суточные нормы.

Подведение итогов похода. Обсуждение итогов походов в группе, отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, маршрутной ленты. Выполнение творческих работ участниками похода. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов.

Практика: *Практическая работа.* Составление списка группового и личного снаряжения. Укладка рюкзака. Поход.

Практическая работа. Пользование топором, пилой, лопатой, ремонтным набором. Установка и снятие палатки, разжигание костра, приготовление пищи на костре, устройство костровища, вязка узлов.

Раздел 4. Общая физическая подготовка. Техническая часть спортивного туризма (20 часов)

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов кровообращения под воздействием занятий спортом.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировка. Дневник самоконтроля.

Общая физическая подготовка. Развитие выносливости, скоростных качеств, силы, ловкости, гибкости.

Специальная физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование различных средств для воспитания специальной выносливости. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего п

Практика. Гимнастика: ходьба, бег, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения для шеи и туловища. Легкая атлетика: бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Техническая часть спортивного туризма (выполнение техники скалолазания, работа с карабинами и веревкой, переправа на параллельных веревках. Навесная переправа. Переправа по бревну. «Маятник».)

Раздел 5. Краеведение (16 часов)

Теория. Природные и экономические особенности Саратовской области и Романовского района. Климат, растительный и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Хозяйство области и района и перспектива развития.

История, известные земляки. Сведения о прошлом Романовского района Памятники истории и культуры.

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи района. Викторина «Знаешь ли ты свой край?»

Практика. Изучение карт Романовского района. Сбор краеведческих сведений о месте проведения районного туристического слета, встречи с местными краеведами и

туристами, посещение Музея боевой и трудовой славы в МУ ДО «Дом пионеров и школьников» р.п. Романовка.

Раздел 6. Итоговый контроль (4 часа)

Теория. Подготовка к районному туристическому слету, работа с источниками информации.

Практика. Участие в районном турслете.

1.4. Формы контроля планируемых результатов

Входная диагностика проходит на первом занятии в форме анкетирования с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможности детей.

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

Формы: опрос, собеседование, педагогическое наблюдение, тестирование, зачет, защита проекта, викторина, практикум, прохождение учебной дистанции, выполнение упражнений.

Промежуточный контроль проводится в декабре с целью выявления уровня усвоения программы учащимися.

Формы:

- выполнение тестовых заданий;
- защита проекта.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе в форме участия в районном туристическом слете.

1.5. Календарный учебный график

Календарный учебный график (Приложение 1.) разрабатывается ежегодно и является составной частью рабочей программы.

Количество учебных недель –36.

Количество учебных дней –72.

Учебный период: сентябрь – май.

Место проведения занятий: актовый зал и территория МУ ДО «ДПиШ» р.п. Романовка, школьный музей в с. Бобылевка, Центральная библиотека имени И.И. Фешина, берег реки Карай (в пределах р.п. Романовка), спортивный зал МУ ДО «Романовская ДЮСШ».

Время проведения занятий – согласно расписанию занятий учебной группы.

2. Комплекс организационно–педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

В зависимости от содержания раздела, в программе используются различные *формы проведения занятий*: лекция, беседа, игра, викторина, соревнование, самостоятельная работа, поход, учебно-тренировочное занятие, творческое и коллективно - творческое дело. Используются следующие *методы обучения*: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками, студентами Российской Федерации», «Правил соревнований по спортивному туризму», «Правил соревнований по спортивному ориентированию».

Обязательным является применение на занятиях здоровьесберегающих технологий: чередование различных видов деятельности, проведение динамических пауз, создание условий для работы каждого обучающегося в комфортном для него режиме и темпе, предъявление посильных для обучающихся требований в области интеллектуальных и физических действий в соответствии с индивидуальными особенностями психофизического развития конкретного ребёнка.

Соблюдение педагогических принципов:

- принцип реалистичности представлений, т.е. содержание учебно-методического плана включает в себя объективную информацию о туризме и реализация этого плана;
- принцип чувственного изучения окружающего мира, т.е. непосредственный контакт с природой, осознание ее ценности и чувствительности к вмешательству человека;
- принцип системности предполагает системность и логику организации и проведения занятий, любое практическое занятие, является итогом теоретической подготовки, систематическое проведение походов и учебно-тренировочных занятий;
- принцип комплексности, предполагает использование при изучении темы сведений различных областей знания и межпредметных связей, возможное проведение совместно с общеобразовательной школой учебных и внеучебных мероприятий;
- принцип экологизации знаний предполагает формирование нравственных запретов наносить вред природе;
- принцип вариативности (возможное внесение изменений и корректив в учебный план, исходя из интересов воспитанников, использование различных форм, методов обучения и организации досуга воспитанников).

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий;
- спортзал для проведения тренировок;
- туристское снаряжение.

Информационное обеспечение:

- специальная литература, освещающая туристскую сферу деятельности;
- возможность повышения уровня профессионального мастерства через участие педагогов и воспитанников в профильных курсах, семинарах;
- совершенствование форм и методов учебно-воспитательного процесса
- учебные материалы: карты, атласы, схемы, учебные пособия, дидактический материал, аудио-видео средства, фотоаппарат;
- разработки методик, позволяющих воспитанникам эффективно осваивать программу.

Кадровое обеспечение:

- педагог дополнительного образования, владеющий основами спортивного ориентирования;
- тренер-преподаватель МУ ДО «Романовская ДЮСШ» (проведение занятий совместно с основным педагогом дополнительного образования по разделу 4 учебного плана программы - «Общая физическая подготовка. Техническая часть спортивного туризма», участие в походах в качестве второго педагога, экспертное участие тренера-преподавателя в подготовке и проведении районного туристического слета).

2.3. Оценочные материалы

Для выявления уровня освоения программы разработаны оценочные материалы (Приложение 2).

Содержание промежуточного контроля прописывается в соответствии с требованиями дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в

плане – конспекте занятия, отражающем форму его проведения, методику проверки теоретических знаний и практических умений и навыков, систему оценивания.

Уровень занятий, умений и навыков учащихся оценивается по следующим критериям:

– *Высокий* – обучающийся с удовольствием работает на занятиях, самостоятельно и с радостью занимается самостоятельно, проявляет желание совершенствоваться в спортивном ориентировании и туризме. Помогает другим. Умеет применять полученные знания и умения в жизни, выполняет практические задания, принимает участие в работе кружка, спортивных соревнованиях и слётах.

– *Средний* – обучающийся с удовольствием работает на занятиях, с радостью занимается самостоятельно. Помогает другим, если попросит педагог. Принимает участие в работе кружка, спортивных соревнованиях и слётах только если педагог пообещает помочь с подготовкой.

– *Низкий* – обучающийся мало и с трудом находит контакт с окружающими – детьми и взрослыми. Капризен. Участвует в работе кружка, спортивных соревнованиях и слётах если пообещают награду. Сосредоточен на собственной персоне и своих интересах. Не уверен в своих силах.

Показателем эффективности реализации наставничества являются повышение мотивации наставляемого в результате работы наставника, выявленные методом опроса (Приложение 3), результаты участия в конкурсах разного уровня.

Список используемой литературы

Литература для педагога:

1. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. - М.: ФиС, 1978.
2. Огородников С.Б. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1980.
3. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья. - Л.: Медицина, 1982.
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1983.
5. Колесникова, Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова. - г. Новокузнецк, 2007. -10-20с.
6. Колесникова, Л.В. Зрелищные виды спортивного ориентирования (методическое пособие) [Текст] / Л.В. Колесникова, г. Новокузнецк, 2007.- 20с.
7. Куприн, А.М. С картой и компасом М., ДОСААФ, 1981
- золин Н.Г. Путь к успеху. - М.: ФиС, 1985

Литература для учащихся и родителей:

1. Воронов, Ю.С. Учебное пособие «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков [Текст] / Ю.С. Воронов. – М. : Смоленск, СГИФК, 1998.-10-15с.
2. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика [Текст] / Е.И. Иванов. - М. : Физкультура и спорт, 1985.-15с.
3. Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТур, 2003.-12с.
4. Журнал «Азимут» Федерация спортивного ориентирования России.

Интернет-ресурсы

<https://rebenokvsporte.ru/sportivnoe-orientirovanie-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakaya-polza/> | [Ребенок в спорте!](#)

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Дух настоящего!»
(ориентирование с основами туризма и краеведения)**

№ п/п	дата	Время заняти й	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				60	Раздел 1 Спортивное ориентирование.		
1.			Комбинированное	2	Ознакомление с программой. Вводное тестирование. Формирование групп «наставник-наставляемые».	Актный зал	Опрос, анкетирование
2.			Комбинированное	2	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование как интересная игра.	Актный зал	Опрос, викторина
3.			Комбинированное	2	Виды ориентирования.	Актный зал	Педагогическое наблюдение
4.			Комбинированное	2	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.	Актный зал	Педагогическое наблюдение
5.			Практическая работа	2	Одежда и снаряжение ориентировщика.	Территория ДПиШ	Педагогическое наблюдение
6.			Комбинированное	2	Топография	Территория ДПиШ	Опрос
7.			Комбинированное	2	Условные знаки	Актный зал	Зачет по условным знакам в виде игры.
8.			Практическая работа	2	Легенды спортивных пунктов	Актный зал	Выполнение практических заданий

9.			Практическая работа	2	Легенды спортивных пунктов	Актальный зал	Выполнение практических заданий
10			Практическая работа.	2	Теория об условных знаках спортивных карт	Актальный зал	Выполнение практических заданий
11			Практическая работа	2	Условные знаки спортивных карт.	Территория ДПиШ	Выполнение практических заданий
12			Комбинированное	2	Условные знаки спортивных карт.	Территория ДПиШ	Выполнение практических заданий
13			Практическая работа	2	Условные знаки спортивных карт. Практика.	Берег реки Карай	Выполнение практических заданий
14			Комбинированное	2	Чтение спортивной карты	Актальный зал	Выполнение практических заданий
15			Практическая работа	2	Чтение спортивной карты	Берег реки Карай	Выполнение практических заданий
16			Комбинированное	2	Движение на маршруте: техника движения через заросли, кусты, заболоченные участки.	Актальный зал	Опрос
17			Комбинированное	2	Движение на маршруте: по сыпучему и скальному грунту, по открытому пространству.	Актальный зал	Опрос, выполнение практических заданий
18			Практическая работа	2	Прохождение болота по кочкам, с помощью жердей.	Берег реки Карай	Выполнение практических заданий Опрос

19			Комбинированное	2	Переправы: вброд, без веревки, с помощью веревки, вплавь.	Актальный зал	Опрос обучающихся
20			Практическая работа	2	Переправа на параллельных веревках. Навесная переправа. Переправа по бревну. «Маятник».	ДЮСШ	Выполнение практических заданий
21			Практическая работа	2	Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.	Актальный зал	Опрос обучающихся
22			Практическая работа	2	Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту	Актальный зал	Опрос обучающихся
23			Комбинированное	2	Преодоление трудного рельефа. Движение по склону (пологому, крутому, обрывистому, травянистому, каменистому, снежному, ледовому).	Актальный зал	Опрос обучающихся
24			Практическая работа	2	Траверс склона. Спуски и подъемы.	Берег реки Карай	Выполнение практических заданий Опрос
25			Комбинированное	2	Командная страховка. Самостраховка.	Актальный зал	Опрос, выполнение практических заданий
26			Комбинированное	2	Командная страховка. Самостраховка.	Актальный зал	Опрос, выполнение практических заданий
27			Комбинированное	2	Командная страховка. Самостраховка.	Актальный зал	Опрос, выполнение практических заданий

28			Практическая работа	2	Прохождение учебной дистанции	ДЮСШ	Выполнение практических заданий Опрос
29			Комбинированное	2	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	Актный зал	Опрос
30			Комбинированное	2	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	Актный зал	тестирование,
				10	Раздел 2. Медицинский блок		
31			Беседа	2	Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта	Актный зал	Собеседование, опрос
32			Беседа	2	Отдых. Питание. Значение питания. Витамины и минеральные соли.	Актный зал	Собеседование, опрос
33			Комбинированное	2	Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.	Актный зал	Собеседование, опрос
34			Беседа	2	Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях.	Актный зал	Собеседование, опрос
35			Практическая работа	2	Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста.	Актный зал	Обсуждение, обобщение знаний и умений
				34	Раздел 3. Основы туристской подготовки		
36			Комбинированное	2	Понятие о личном и групповом снаряжении.	Актный зал	Опрос, прохождение учебной дистанции

37			Комбинированное	2	Типы рюкзаков, их преимущество и недостатки. Правила укладки рюкзака.	Актальный зал	Опрос, практическая работа
38			Комбинированное	2	Установка и свертывание палатки. Ремонт снаряжения.	Актальный зал	Опрос
39			Комбинированное	2	Установка и свертывание палатки. Ремонт снаряжения.	Актальный зал	Опрос
40			Комбинированное	2	Привалы и ночлеги. Требования к биваку.	Актальный зал	Опрос.
41			Комбинированное	2	Привалы и ночлеги. Требования к биваку.	Актальный зал	Опрос, викторина
42			Комбинированное	2	Туристические узлы.	Актальный зал	Опрос
43			Практическая работа	2	Туристические узлы.	Актальный зал	Он-лайн тест (https://konstruktor-testov.ru/test-15513)
44				2	Типы костров	Актальный зал	
45			Практическая работа	2	Типы костров	Берег реки Карай	Практикум
46			Беседа	2	Меры безопасности при разведении костров	Актальный зал	Опрос
47			Беседа	2	Подготовка к походу, путешествию.	Актальный зал	Опрос
48			Комбинированная	2	Туристские должности и обязанности. Правила движения в походе	Актальный зал	Опрос, собеседование
49			Беседа	2	Туристские должности и обязанности. Правила движения в походе	Актальный зал	Собеседование, опрос
50			Беседа	2	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	Актальный зал	Опрос

51			Практическая работа	2	Поход	Экологическая тропа	Прохождение учебной дистанции
52			Практическая работа	2	Поход	Экологическая тропа	зачет на местности
				20	Раздел 4. Общая физическая подготовка. Техническая часть спортивного туризма		
53			Беседа	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	Актальный зал	Собеседование, опрос
54			Комбинированная	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Актальный зал	Собеседование, опрос
55			Практическая работа	2	Развитие выносливости	ДЮСШ	Упражнения
56			Практическая работа	2	Развитие выносливости	ДЮСШ	Упражнения
57	март		Практическая работа	2	Развитие скоростных качеств.	ДЮСШ	Упражнения
58	апрель		Практическая работа	2	Развитие скоростных качеств.	ДЮСШ	Упражнения
59	апрель		Практическая работа	2	Развитие ловкости.	ДЮСШ	Упражнения
60	апрель		Практическая работа	2	Развитие силы.	ДЮСШ	Упражнения
61	апрель		Практическая работа	2	Техническая часть спортивного туризма. Выполнение техники скалолазания, работа с карабинами и веревкой	ДЮСШ	Упражнения
62	апрель		Практическая работа	2	Техническая часть спортивного туризма. Переправа на параллельных веревках.	ДЮСШ	Упражнения

					Навесная переправа. Переправа по бревну. «Маятник».		
				16	Раздел 5. Краеведение.		
63	апрель		Круглый стол	2	Природные и экономические особенности родного края.	Центральная библиотека	Собеседование по проекту
64	апрель		Практическая работа	2	Природные и экономические особенности родного края.	Центральная библиотека	Собеседование по проекту
65			Беседа	2	История, известные земляки.	Актальный зал	Собеседование по проекту
66			Беседа	2	История, известные земляки.	Актальный зал	Собеседование по проекту
67			Экскурсия	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	Школьный музей в с. Бобылевка	Отчет по экскурсии
68			Экскурсия	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	с. Бобылевка Рахманиновские места	Отчет по экскурсии
69			Практическая работа	2	Он-лайн викторина (https://goodevening74.ru/viktorina-po-geografii-saratovskoy-oblasti/) «Знаешь ли ты свой край?»	Актальный зал	Выполнение практических заданий
70			Комбинированный	2	Защита проекта	Актальный зал	Защита проекта
				4	Итоговый контроль		
71			Практическая работа	2	Участие в районном туристическом слете	Лесная зона р.п. Романовка	Практикум
72			Практическая работа	2	Участие в районном туристическом слете	Лесная зона р.п. Романовка	Практикум

Вводное тестирование

1. Зачем туристу рюкзак?
 - а) для хранения и переноски вещей
 - б) для ночлега
 - в) для определения сторон света
2. Зачем туристу палатка?
 - а) для переноски вещей
 - б) для приготовления пищи
 - в) для ночлега
3. Зачем туристу костёр?
 - а) для определения сторон света
 - б) для приготовления пищи
 - в) для измерения расстояния
4. Для чего служит компас?
 - а) для измерения расстояния
 - б) для определения сторон света
 - в) для обогрева
5. Что нельзя делать в лесу?
 - а) мусорить
 - б) жить
 - в) гулять
6. Снаряжение, предназначенное для того, чтобы туристу было тепло спать, называется...
 - а) спальник
 - б) ночник
 - в) сонник
7. Посуда для приготовления пищи на костре?
 - а) котелок
 - б) термосок
 - в) туесок
8. Инструмент, необходимый туристу для заготовления дров называется
 - а) кружка
 - б) ложка
 - в) топор
9. Можно ли по одному уходить за пределы бивуака?
 - а) да
 - б) нет
 - в) не знаю
10. Что такое бивуак?
 - а) стоянка туристов
 - б) место для костра

в) краткосрочный привал

Ответы на вводное тестирование

1. Зачем туристу рюкзак?

- а) для хранения и переноски вещей**
- б) для ночлега
- в) для определения сторон света

2. Зачем туристу палатка?

- а) для переноски вещей
- б) для приготовления пищи
- в) для ночлега**

3. Зачем туристу костёр?

- а) для определения сторон света
- б) для приготовления пищи**
- в) для измерения расстояния

4. Для чего служит компас?

- а) для измерения расстояния
- б) для определения сторон света**
- в) для обогрева

5. Что нельзя делать в лесу?

- а) мусорить**
- б) жить
- в) гулять

6. Снаряжение, предназначенное для того, чтобы туристу было тепло спать, называется...

- а) спальник**
- б) ночник
- в) сонник

7. Посуда для приготовления пищи на костре?

- а) котелок**
- б) термосок
- в) туесок

8. Инструмент, необходимый туристу для заготовления дров называется

- а) кружка
- б) ложка
- в) топор**

9. Можно ли по одному уходить за пределы бивуака?

- а) да
- б) нет**
- в) не знаю

10. Что такое бивуак?

- а) стоянка туристов**
- б) место для костра

в) краткосрочный привал

**Оценочные материалы по социальному проекту
(теоретическая часть)**

Критерии оценки	Степень освоения программы		
	общекультурный	прикладной	творческий
1. Социальная значимость проекта (актуальность, новизна)	Сформулированы нечетко	Сформулированы не достаточно четко	Сформулированы четко
2. Соответствие цели и задач предполагаемым результатам проекта	Сформулированы нечетко или сформулированы четко, но результаты работы не соответствуют поставленным целям и задачам	Сформулированы четко с учетом целевой аудитории, результаты работы соответствуют поставленным целям и задачам частично	Сформулированы четко с учетом целевой аудитории, результаты работы соответствуют поставленным целям и задачам полностью
3. Соответствие выбранных форм и методов работы целям проекта	Выбранные формы и методы не соответствуют целям проекта	Выбранные формы и методы частично соответствуют целям проекта	Выбранные формы и методы полностью соответствуют целям проекта
4. Перспективность, реальность проекта			
	До 60 %	61-80%	Более 80 %

**Оценочные материалы по социальному проекту
(практическая часть)**

Критерии оценки	Степень освоения программы		
	общекультурный	прикладной	творческий
1. Качество публичной защиты	Непоследовательное изложение работы	Информацию излагает структурированно, представляет информацию не в полном объеме	Представляет работу четко, грамотно, аргументированно, эмоционально
2. Качество ответов на вопросы	Не может четко ответить на вопросы	Отвечает по сути темы на большинство вопросов	Дает четкие грамотные ответы на поставленные вопросы

Мультимедийная презентация	Недостаточное качество подачи материала. Иллюстрированный материал не соответствует требованиям (много текстовой информации, спецэффектов). Презентация дублирует доклад	Качество подачи материала соответствует требованиям. Но нет ссылок на информацию. Тема раскрыта недостаточно. Отсутствует логическая выдержанность.	Презентация дополняет доклад. Фотографии хорошего качества. Имеются ссылки на источники информации. Существует единство дизайна всей презентации. Логическая выдержанность.
	До 60 %	61-80%	Более 80 %

Тест по основам туристской подготовки

1. Групповое или индивидуальное мероприятие, связанное с перемещением по маршруту в рекреационных, спортивных или познавательных целях.

Варианты ответов

- Туристский поход
- Кэмпинг
- Прогулка
- Среди ответов нет правильного

2. Соотнесите примеры и цели похода.

1. экскурсионные цели
2. оздоровительные цели
3. учебные цели
4. познавательные цели

Варианты ответов

- пройти по местам боев Великой Отечественной войны
- посетить какие-то места, славящиеся своей красотой.
- снять напряжение после трудовой недели.
- научиться разводить костёр, ставить палатку
- научиться ориентироваться на местности
- повидать какие-то края, познакомиться с бытом и нравами людей, населяющих их

3. Правильно сопоставьте виды снаряжения.

1. Групповое снаряжение
2. Личное снаряжение

Варианты ответов

- палатка
- топорик
- котелок
- карта и компас
- аптечка
- нож
- спальник
- средства гигиены
- личная посуда

4. Средство для транспортировки груза (снаряжения) в походе - ...

5. Укажите требования, предъявляемые к туристскому рюкзаку.

Варианты ответов

- Рюкзак должен быть большим, удобным.
- Рюкзак должен быть хорошо подогнанным под фигуру и рост туриста.
- Рюкзак должен заваливаться набок или тянуть назад.
- Рюкзак должен быть снабжён жёсткой спинкой со специальной разгрузочной системой.
- На внешней поверхности рюкзака не должно быть карманов.

6. Выберите наиболее удобную обувь для похода.

Варианты ответов

- Кеды
- Кроссовки
- Туфли на каблучке
- Ботинки на жёсткой подмётке
- Резиновые сапоги

7. Подготовка к походу включает:

Варианты ответов

- Определение целей и задач похода.
- Разработку маршрута.
- Приобретение продуктов питания.
- Подготовка общественного снаряжения.
- Подготовка личного снаряжения.

8. Если чувствуете, что где-то во время похода начинает натирать обувь, то надо скорее

Варианты ответов

- заклеить это место пластырем.
- замазать это место зелёной.
- снять обувь и идти босиком.
- потребовать привала.

9. Каковы золотые правила туристов?

Варианты ответов

- Правильная подготовка
- Правила безопасности
- Надёжная обувь
- Надёжная одежда
- Разборные и лёгкие стойки для палаток
- Лёгкий разборный таганок или тросик для подвешивания ведер над костром
- Теплоизоляционный коврик для сна

10. Каков порядок действий, если вы натёрли ногу в походе?

Варианты ответов

- Определите причину образования мозоли.
- Разуйтесь и некоторое время оставайтесь на воздухе без носков и обуви.
- На образовавшуюся мозоль (волдырь) наложите тампон с лечебной мазью.
- Сверху наклейте лейкопластырь.
- Смените обувь на более мягкую и разношенную.

Мониторинг контроля деятельности участников

Цель мониторинга: получение объективной и достоверной информации о состоянии деятельности участников группы для управления качеством образования. Умения и способности работать в определенных направлениях оцениваются по пятибалльной шкале.

№ п/п	ФИО	Работа в команде	Спортивная деятельность	Ориентирование на местности	Научно-исследовательская деятельность	Поисковая деятельность

Диагностическая карта учета динамики личностного развития ребенка (в баллах, соответствующих степени выраженности качества)

Ф. И. ребенка _____ Дата рождения _____

Показатели	Дата поступления	
	Первичная диагностика Дата _____	Заключительная диагностика Дата _____
1. Организационно-волевые качества: * Терпение * Воля * Самоконтроль		
2. Ориентационные качества: * Самооценка * Интерес к занятиям в детском объединении		
3. Поведенческие качества: * Конфликтность * Тип сотрудничества		

Мониторинг личностного развития ребенка

Показатели оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Морально - волевые качества				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевая трудности.	Терпения хватает менее чем на ½ занятия; Более чем на ½ занятия На все занятие	1 5 10	Наблюдение
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне Иногда- самим ребенком; Всегда самим ребенком	1 5 10	Наблюдение
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному действию)	Ребенок постоянно действует под контролем извне; Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам;	1 5 10	Наблюдение
2. Ориентационные качества				
1. Самооценка	Способность оценить себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная	1 5 10	Анкетирование
2. Интерес к занятиям в детском коллективе	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Продиктован ребенку извне Периодически поддерживается самим ребенком Постоянно поддерживается самим ребенком	1 5 10	Наблюдение
3. Поведенческие качества				

1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору))	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты; Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	1 5 10	Наблюдение
2. Отношение к общим делам	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах; Участвует при побуждении извне; Инициативен в общих делах	1 5 10	Наблюдение
3. Тип сотрудничества	Умение работать в коллективе	Пассивен	1	Наблюдение
		Сотрудничает иногда	5	
		Активен	10	

Опрос для наставляемого

1. У меня появилось желание чаще принимать участие в олимпиадах и конкурсах, мероприятиях.	Часто	Средне	Редко	Никогда
2. Мне стало легче готовиться к олимпиадам и конкурсам				
3. Я хочу принять участие в олимпиадах и конкурсах, мероприятиях, в которых ранее не принимал участие				
4. Я понимаю, зачем мне нужно участвовать в олимпиадах, конкурсах, мероприятиях.				