

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и экскурсий» муниципального
образования Темрюкский район**

г. Темрюк, ул. Карла Либкнехта, д. 6

Принята на заседании
педагогического совета ЦДЮТиЭ
от «12» апреля 2021 г.

Протокол № 1

Приказ № 40 от 12.04.2021 г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО ЦДЮТиЭ
А.А. Бечина
«12» апреля 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (72 часа)

Возрастная категория: от 10 до 18 лет

Состав группы до 18 человек

Форма обучения* очная

Вид программы: авторская

Программа реализуется: на бюджетной основе

ID программы в Навигаторе: 32445



педагог дополнительного образования
Твердая Елена Владимировна

г. Темрюк 2021

Раздел I «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы

Программа имеет туристско-краеведческую направленность, реализуется в течение учебного года и носит ознакомительный характер.

Спортивное ориентирование - это вид спорта. Научившись ориентироваться в школьные годы, ребёнок, став взрослым, использует полученные умения и навыки, продолжая участвовать в массовых соревнованиях по ориентированию в соответствующих возрастных группах или применяя полученные знания в повседневной жизни.

Привычка планировать свою деятельность, полученная ориентировщиками в школьном возрасте, когда в учебный день вписаны тренировки, и приходится напрягаться, чтобы всё успеть, позволяет в дальнейшем всегда находить время для регулярных пробежек и упражнений, что повышает жизненный тонус и снимает нервное напряжение.

Участие в массовых соревнованиях необычайно расширяет круг общения, появляются новые знакомые, а это немаловажно в жизни. Кроме того, ориентирование - спорт семейный. Им занимаются и дети, и их родители, и бабушки, и дедушки, всем в лесу находится место. Практика показывает, что люди, прошедшие школу ориентирования, уже по-другому воспитывают своих. С самого раннего возраста они прививают им любовь и бережное отношение к природе, к лесу, навыки здорового образа жизни.

1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социальноэкономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие спортивным ориентированием как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает образное мышление и зрительную память, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

Актуальность программы выражается и в том, что умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, а также будущему воину, что, несомненно, привлекает будущих призывников к занятиям спортивным ориентированием. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые качества, как

самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление при работе с картой, компасом с большими физическими нагрузками в природных (естественных) условиях.

Новизна программы состоит в использовании игровой, соревновательной формы, которая дает возможность ребятам проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Педагогическая целесообразность данной программы определяется тем что, спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры. А так же способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждению, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки через здоровьесберегающие, лично ориентированные, информационно-коммуникационные, игровые технологии.

Программа составлена с учетом следующих нормативных актов и рекомендаций:

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р);

- приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 103 от 17 марта 2020 года «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации №104 от 17 марта 2020 года «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного

профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

- Методические рекомендации Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима «повышенной готовности»;

- письмо министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

1.3. Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями данной программы является то, что спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках окружающего мира, географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры. В ходе реализации программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

1.4. Адресат программы

Данная программа рассчитана на возраст 7-18, любого пола и образования. По этой программе могут обучаться как новички, так и дети, уже знакомые с ориентированием. Спортивное ориентирование по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим интеллектуальные, физические и психологические нагрузки. Тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях делают этот вид спорта не только привлекательным и широко доступным, но и оказывающим исключительное эстетическое и оздоровительное воздействие на занимающихся, особенно детей.

1.5. Уровень, объем и сроки реализации образовательной программы

Данная программа носит ознакомительный уровень и рассчитана на 1 учебный год, реализуется в течение 36-х учебных недель в количестве 144 часов.

1.6. Цель и задачи программы Цель программы:

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

Задачи:

Обучающие:

- Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.

- Изучение истории и природных особенностей края и Темрюкского района.

- Формирование основ знаний о спорте.

- Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

- Формирование навыка владения техническими средствами обучения для самостоятельного поиска информации с применением онлайн-платформ, образовательного контента, сайтов, блогов и т.д.

Развивающие:

- Развивать физическую подготовленность учащихся.

- Развивать потребность в повышении интеллектуального уровня, в том числе с применением.

- Развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

- развивать умение работать дистанционно в команде и индивидуально.

- Развивать умение самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

Воспитательные:

- Повышение уровня коммуникативной культуры.

- Воспитание чувства патриотизма.

- Воспитание бережного отношения к природе.

- Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

1.7. Объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 учебный год, реализуется в течение 36-х учебных недель в количестве 144 часов, на ПФДО – 72 часа.

1.8. Формы обучения и режим занятий по программе

Данной программой предусмотрено проведение занятий в очной форме:

Формы проведения занятий:

- лекции;
- работа с литературой и регламентирующими документами;
- работа со спортивными картами;
- демонстрация фото-видео материала;
- тренинг;
- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;

- занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов;
- инструкторская и судейская практика;
- путешествия и туристско-спортивные мероприятия.
- веб-занятия, чат-занятия, видеоконференции,

Занятия в группах проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Не реже 1 раза в месяц (квартал) – выезд на местность для практических занятий или соревнований на 8 часов.

При использовании технических средств обучения при электронном обучении: занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут.

1.9. Особенности организации образовательного процесса

Занятия по программе проводятся в группах. Количественный состав 15 человек. Состав группы постоянный.

Основной набор в группы спортивного ориентирования проходит в начале учебного года. В середине года возможен дополнительный набор взамен выбывших из-за болезни, неуспеваемости или других причин учащихся.

В группы на ознакомительном уровне принимаются все желающие, достигшие 7-летнего возраста.

Формы организации:

- Групповые занятия по расписанию.
- Практические занятия в звеньях.
- Индивидуальные занятия для подготовки к соревнованиям
- Индивидуальные и групповые занятия с применением технических средств обучения

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Таблица 1. Учебный план

| №№ | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|----|--|------------------|----------|-------|---------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом. | 2 | - | 2 | Опрос |

| | | | | | |
|------|--|-----------|-----------|-----------|---------------------------------------|
| 2 | Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. | 2 | - | 2 | Опрос |
| 3 | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки | 2 | - | 2 | Опрос |
| 3.1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. | 1 | - | 1 | Зачет |
| 3.2 | Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание. | 1 | - | 1 | |
| 4 | Спортивный инвентарь. | 2 | - | 2 | Опрос |
| 5 | Правила соревнований по спортивному ориентированию. | 2 | - | 2 | Зачет |
| 6 | Основы картографии. | 2 | - | 2 | Опрос |
| 7 | Основы техники и тактики спортивного ориентирования | 12 | 21 | 35 | Тестирование, участие в соревнованиях |
| 7.1. | Условные знаки спортивных карт | 4 | 4 | 8 | |
| 7.2 | Легенды контрольных пунктов | 2 | 4 | 6 | |
| 7.3 | Компас и его использование | 1 | 1 | 2 | |
| 7.4 | Технико-вспомогательные действия | 2 | 2 | 4 | |
| 7.5 | Порядок работы на контрольном пункте | 1 | 1 | 2 | |
| 7.6 | Тактическая подготовка. | 2 | 2 | 4 | |
| 7.7 | Чтение спортивной карты | - | 5 | 5 | |
| 8 | Краеведение и охрана природы. | 2 | 2 | 4 | Опрос, викторина |
| 9 | Основы туристской подготовки. | 2 | 7 | 9 | Зачет |
| 10 | Общая физическая подготовка | - | 14 | 14 | Тестирование |
| 10.1 | Упражнения, развивающие быстроту. | - | 4 | 4 | |
| 10.2 | Упражнения, развивающие общую выносливость. | - | 4 | 4 | |
| 10.3 | Упражнения, развивающие гибкость, координацию. | - | 4 | 4 | |
| 10.4 | Упражнения, развивающие силу. | - | 2 | 2 | |
| 11 | Учебно - воспитательные часы | 1 | 1 | 2 | |
| | Всего часов: | 29 | 43 | 72 | |

2.2. Содержание учебного плана.

1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом (2 часа).

Характеристика спортивного ориентирования как вида спорта и как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования в России и за рубежом. Виды соревнований в ориентировании.

Формы и методы: Беседа, демонстрация фотографий, видеосюжетов.

2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях (2 часа).

Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом.

Формы и методы: Беседа, демонстрация фото и видеоматериалов.

3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки (2 часа).

3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении человеческого организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

3.2 Гигиена тренировочных занятий, режим, питание. Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья.

Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

Формы и методы: Беседа, демонстрация фото и видеоматериалов.

4. Спортивный инвентарь (2 часа).

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки.

Формы и методы: Беседа, демонстрация фото и видеоматериалов.

Практические занятия: Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

5. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Виды соревнований по ориентированию. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков.

Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся.

6. Основы картографии (2 часа).

Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс, как карта. Карты летние и зимние.

Формы и методы: Беседа.

Практические занятия: определение масштаба карты, сторон света на местности

7. Основы техники и тактики спортивного ориентирования (40 часов).

7.1 Условные знаки спортивных карт. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции. Формы и методы: Беседа, демонстрация фото и видеоматериалов.

Практические занятия: узнавание различных знаков на карте и на местности; игра в топографическое лото, тестер и т. п.

7.2 Легенды контрольных пунктов.

Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена.

Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

Практические занятия: упражнения на чтение легенд.

7.3 Компас и его использование. История возникновения компаса. Устройство компаса. Современные модели компаса. Определение сторон горизонта карты по компасу. Хранение личного компаса.

Практические занятия: упражнения с компасом на местности и в помещении.

7.4 Техничко-вспомогательные действия. Держание карты. Обучение правилу «большого пальца». Держание компаса. Манипуляции с компасом. Подготовка карточки для отметки. Держание карточки. Пользование легендой. Компостирование карточки. Ориентирование по компасу. Использование электронной отметки.

Практические занятия: групповое движение с картой по линейным ориентирам, импровизированных маркер, упражнения с компасом на местности и в помещении.

7.5 Порядок работы на контрольном пункте.

Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Виды отметки. Уход с КП.

Практические занятия: упражнения на скорость отметки карточки, выбор привязки и т.п.

7.6 Тактическая подготовка.

Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по

выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

Формы и методы: Беседа. Иллюстрация журналов и каталогов. Специальные упражнения со спортивной картой.

Формы оценки результативности: Тестирование. Зачеты по темам.
Контрольные упражнения.

Практические занятия: участие в играх на местности и в тренировочных соревнованиях.

7.8. Чтение спортивной карты.

Практические занятия: Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

8. Краеведение и охрана природы (4 часа).

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебнотренировочных сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов. Формы и методы: онлайн беседа с учетом возраста учащихся, проект.

9. Основы туристской подготовки (9 часов).

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по разворачиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

Формы и методы: беседа с учетом возраста учащихся, практические занятия, опрос.

Практические занятия: сбор рюкзака, установка палатки, места для стоянки.

10. Общая физическая подготовка (14 часов).

10.1. Упражнения, развивающие быстроту.

Практические занятия: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

10.2. Упражнения, развивающие общую выносливость.

Практические занятия: Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.

10.3. Упражнения, развивающие гибкость, координацию.

Практические занятия: Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

10.4. Упражнения, развивающие силу.

Практические занятия: Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях (на спортивных матах, на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднятие ног в положении лёжа, удержание угла в вися, различные упоры, визы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами, гантелями.

Формы и методы: Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке.

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

11. Учебно - воспитательные часы (2 часа).

Тематика учебно - воспитательных часов определяется педагогом в конце каждого учебного года на будущий учебный год. Форму проведения учебно - воспитательных часов выбирает педагог.

2.3. Планируемые результаты и способы их проверки

Планируемые результаты по итогам 1 года обучения:

Освоение программы дополнительного образования обеспечивает достижение личностных, предметных и метапредметных результатов
Предметные результаты:

К концу обучения по программе учащиеся должны знать:

- Значения пройденных терминов. Условные знаки спортивных карт.

Устройство компаса. Объекты КП.

- Правила техники безопасности при участии в соревнованиях.

К концу обучения по программе учащиеся должны уметь:

- Самостоятельно выполнять работы, запланированные программой.
- Работать в команде, выполнять коллективную работу.
- Определять стороны света и читать спортивную карту, пользоваться компасом.
- Использовать свои знания в повседневной жизни.

Личностные результаты:

- улучшение психологической и социальной комфортности каждого ребёнка;
- развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
- уважать себя и верить в успех;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и искать средства её осуществления;
- умение самостоятельно контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок;
- проявлять инициативу и самостоятельность в обучении.

2.4. Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

- творческие работы,
- опрос, - тестирование, - анкетирование.

Контроль и оценка результатов освоения программы курса зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в

процессе организации следующих форм деятельности: практические задания, викторины, игры, творческие работы, тестирование.

Для перевода из группы ознакомительного уровня в группу начальной подготовки учащиеся должны уметь самостоятельно пройти дистанцию соревнований по спортивному ориентированию группы «Фитнес» или своей возрастной группы со страховочной разметкой.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

1. Календарный учебный график

| Год обучения: с 1 сентября 2021 по 25 мая 2022 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------|----|----|
| Всего 36 учебных недель | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего 72 часа по программе | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Год обучен ия | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | январь | | | | февраль | | | | март | | | апрель | | | май | | | Всего учебных | | | | | |
| Недели обучения | 01.09-05.09 | 07.09-12.09 | 14.09-19.09 | 21.09-26.09 | 28.09-03.10 | 05.10-10.10 | 12.10-17.10 | 19.10-24.10 | 02.11-07.11 | 09.11-14.11 | 16.11-21.11 | 23.11-28.11 | 30.11-05.12 | 07.12-12.12 | 14.12-19.12 | 21.12-26.12 | 04.01-09.01 | 11.01-16.01 | 18.01-23.01 | 25.01-30.01 | 01.02-06.02 | 08.02-13.02 | 15.02-20.02 | 22.02-27.02 | 01.03-06.03 | 08.03-13.03 | 15.03-20.03 | 22.03-27.03 | 05.04-10.04 | 12.04-17.04 | 19.04-24.04 | 26.04-01.05 | 03.05-08.05 | 10.05-15.05 | 17.05-22.05 | 24.05-29.05 | Всего | | |
| Ознакомительный уровень программы (72) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | Всего | 72 | |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 72 |

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

Материально – техническое оснащение: диапроектор, видеоплеер или ПК, спортивные и топографические карты, атласы и планы, справочная и методическая литература, комплект туристского оборудования на 15 человек.

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

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

Кадровое обеспечение

- Педагог дополнительного образования Твердая Елена Владимировна.
- Педагог с высшим образованием.
- Педагогический стаж по направленности – 3 года.

3. Формы аттестации

Аттестация предусматривает как индивидуальные, так и групповые формы.

Опрос, зачет, тестирование, проект. анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся.

4. Оценочные материалы:

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

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- участие в соревнованиях;
- сдача нормативов физической подготовки;
- выполнение тестовых заданий на знание основ спортивного ориентирования,
- выполнение практической работы по подготовке к походу выходного дня;
- выполнение практической работы в природных условиях по ориентированию по карте, установке бивака, приготовлении пищи.

Промежуточный и итоговый контроль предусмотрены два раза в год (январь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- результаты участия в соревнованиях;
- разбор проведенных с участием учащихся в качестве организаторов мероприятий, соревнований, походов выходного дня.

5. Методическое обеспечение

Данная программа реализуется через использование групповых, индивидуальных и коллективных форм работы, которые осуществляются с использованием традиционных методов:

- игры;
- соревнования в онлайн-режиме;
- анкетирование; • тестирование • опрос.

Одним из важнейших средств и методов организации воспитательного пространства является создание условий для проявления самостоятельности, инициативы, принятия решений и его самореализации.

Методические разработки, дидактический и лекционный материал:










1. Актуальные нормативные и руководящие документы по спортивному ориентированию и туризму.
2. Информационные плакаты по туристским навыкам.
3. Информационные таблицы по питанию в походе.
4. Иллюстрации с видами костров.
5. Раздаточный материал по основным разделам.
6. Видеофильмы по медико-санитарной подготовке.
7. Тесты: краеведение, медицина, география, психология.
8. Топографические карты.
9. Спортивные карты.
10. Географические карты.
11. Наглядные пособия (снаряжение): волокуши, палатки, спальники, рюкзаки, костровые принадлежности.
12. Фотоматериалы, видеоматериалы.
13. Методические пособия:

- Ганопольский В.И., Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М., 1987.

- Губаненков С.М., Спортивный туризм в системе образования. – СПб: «Петрополис», 2008.

- Тыкул В.И., Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., 1990

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алешин В.М., Карта в спортивном ориентировании. — М., 1983.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В., Туристская топография. — М., 1985.
3. Ганопольский В.И., Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М., 1987.
4. Гуляев В.Г. Организация туристской деятельности. – М.: «Нолидж», 1996.
5. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. М., ФиС, 1985.
6. Коструб А.А., Медицинский справочник туриста, — М., 1987.
7. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристический лагерь школьников. – М., 1997.
8. Кравченко А.И. Психология и педагогика. Учебник. – М.: «Проспект», 2007.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С., Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М., 1997.
10. Микляева А. В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2006.
11. Мудрик А.В. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей. – М.: «Академия», 2004.
12. Ривкин Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками. – М., 2001.
13. Тыкул В.И., Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., 1990.
14. О-симуляторы:
 -  SKI-o-map (зимняя сетка): <http://catchingfeatures.com/b/skiomapmemory.html>
 -  "The Forest": <http://www.myforest.uk/>
 -  "Virtual-O" : <https://virtualo.org/>
 -  "Трейл-О": <http://www.trailo.it/Presentazione.asp>
 -  Go orienteering: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lig..>
 -  O-Symbols (запоминание легенд):
<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.uco..>
 -  O-Puzzle (запоминание условных знаков):
<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.uco..>
 -  O-Sudoku: <https://play.google.com/store/apps/details?id=net.uco..>
 -  World of o-Maps - архив карт со всего мира <http://omaps.worldfo.com>