

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛАБИНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАНЦИЯ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
методического совета

от «26» мая 2020 г.

Протокол № 4

Утверждаю

Директор МАУДО СЮТур г. Лабинска

_____ А.А. Игнатенко

от «26» мая 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«КОМПАС»

(спортивное ориентирование)

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 год: 72 часа

Возрастная категория: от 7 до 12 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе.

ID-номер Программы в Навигаторе: 10496

Автор - составитель:
Пологаева Ирина Васильевна,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование	стр.
	Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1	Пояснительная записка	3
2	Цель и задачи программы	5
3	Содержание программы	7
4	Планируемые результаты	10
	Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	12
5	Календарный учебный график	12
6	Условия реализации программы	13
7	Формы аттестации	14
8	Оценочные материалы	14
9	Методические материалы	14
10	Список литературы	18
11	Приложение	19

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1. Пояснительная записка

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Программа «Компас» включает в себя интеллектуальные состязания в условиях высокого физического напряжения, связанного с бегом по лесу; проявление выдержки, стойкости, умения быстро и четко мыслить.

Ориентирование позволяет выработать такие необходимые учащемуся качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

Для плодотворной и успешной работы педагог и его обучающиеся должны видеть итоги своего труда. Педагог - для определения эффективности применяемых средств и методов, обучающийся - как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

Программа разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г № 273 - ФЗ "Об образовании в Российской Федерации " .
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726 –р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.43172 –14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, Москва, 2-15 г. - Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.

7. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (2016 год).

Направленность. Данная программа является модифицированной физкультурно-спортивной направленности. Составлена на основе типовой программы Ю.В. Лукашова, В.А. Ченцова «Программы для системы дополнительного образования детей: спортивное ориентирование», Москва, ЦДЮТик МО РФ, 2001г. с учетом региональных особенностей Краснодарского края и специфики образовательного учреждения.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта учащихся, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Актуальность данной программы состоит в формировании активной жизненной позиции обучающихся и ростом популярности ориентирования на местности, в стране, Краснодарском крае и Лабинском районе.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена особыми условиями туристской деятельности способствующими воспитанию нравственных качеств личности: взаимоподдержки, взаимовыручки, организованности и дисциплины, принципиальности, чуткости и внимания к товарищам, смелости, стойкости и мужества, чувства долга и ответственности, высоких организаторских качеств. Обучающиеся учатся пользоваться компасом, ориентироваться на местности, преодолевать препятствия; правильно выбирать место для привала, разжигать костер, устанавливать палатку, снаряжаться для похода в зависимости от сезона длительности и способа передвижения, вязать узлы; знать правила поведения в походе, санитарии, гигиены и правила безопасности, полученные знания помогут сориентироваться в любой незнакомой местности, при чрезвычайных обстоятельствах.

Отличительной особенностью образовательной программы является то, что программа практико-ориентирована, даёт представление обучающимся о специфике спортивного ориентирования, использовании приобретаемых навыков в будущих профессиях.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 12 лет. Условия приема - все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к занятиям спортивным ориентированием. При зачислении в объединение проводится стартовая диагностика с целью выявления уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей. Особенности набора – свободный. Количество детей в группе не менее 15 человек.

Уровень программы, объём и сроки

Данная программа предполагает ознакомительный уровень обучения. Общее количество по программе составляет 72 часа (2 часа в неделю).

Срок освоения программы - 1 год, 36 учебных недель в году.

Условия приема детей в коллектив на основе собеседования.

Форма обучения – очная. Программа предусматривает следующие формы учебных занятий:

- теоретические занятия;
- практические занятия в спортивном зале и на местности;
- учебно-тренировочные походы;
- участие в мероприятиях разного уровня.

Режим занятий. На освоение программы отводится 2 часа в неделю. Занятия в группе проводятся 1 раз в неделю по 2 часа или 2 раза по 1 часу. Продолжительность занятий - 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

За весь курс обучения учащиеся объединения «Компас» познакомятся с такими понятиями как «условные знаки», «спортивная карта», «ориентиры», «техническая информация», «техника», «тактика» спортивного ориентирования и т.п. Научатся определять стороны горизонта с помощью компаса, ориентировать карту на местности. Приобретут уверенность в ситуации «один в незнакомом лесу», выработают навыки нахождения путей выхода из незнакомого леса. Приобретут первоначальный соревновательный опыт, анализируя свои результаты.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: ознакомить учащихся с основами спортивного ориентирования, сформировать познавательный интерес к полезному и увлекательному виду спорта, укреплению своего здоровья.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- приобретение первоначальных знаний по спортивному ориентированию;
- развитие познавательного интереса и познавательных способностей к особенностям ориентирования как виду спорта;
- обучение первоначальным приёмам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности и в закрытых помещениях;
- приобретение основных приемов технической и тактической подготовки учающихся.

Развивающие (метапредметные):

- развитие мыслительной деятельности, памяти, любознательности;
- способствование всестороннему, гармоничному физическому саморазвитию;
- способствование развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности.

Воспитательные (личностные):

- воспитание самостоятельности, ответственности и чувства коллективизма;
- формирование навыков здорового образа жизни.

№	Наименование разделов	Количество часов	Формы
---	-----------------------	------------------	-------

3. Содержание программы

Учебный план

п/п		Всего	Теори я	Практ ика	аттестации/ контроля
1.	Организационное занятие.	2	2	-	Входной контроль
2.	Основы туристской подготовки.	20	6	14	
2.1.	Основы безопасности при проведении походов, занятий.	2	2	-	
2.2.	Туристское снаряжение. Организация туристского быта.	4	2	2	
2.3.	Основы личной гигиены туриста. Оказание помощи пострадавшему.	8	2	6	Укладка рюкзака
2.4.	Организация и проведение походов и экскурсий.	6	-	6	Упражнения
3.	История спортивного ориентирования.	2	2	-	
4.	Основы топографии и ориентирования.	22	6	16	Контрольные упражнения
4.1.	Топографическая и спортивная карта.	6	2	4	Контрольные упражнения
4.2.	Условные знаки.	6	2	4	Промежуточный контроль
4.3.	Компас. Работа с компасом.	7	1	6	Практич. зачет
4.4.	Способы ориентирования.	3	1	2	Соревнования
5.	Краеведение.	8	4	4	Краев. викторина
5.1.	Общая характеристика края: история, география, природа.	4	2	2	Тестирование
5.2.	Охрана природы. Кавказский заповедник.	4	2	2	Итоговый контроль
6.	Общая физическая подготовка.	16	2	14	Практический зачет
7.	Итоговое занятие.	2	2	-	
ИТОГО:		72	24	48	

Зачетный однодневный поход вне сетки часов.

Содержание учебного плана

1. Организационные занятия

Теория: Вводный инструктаж по технике безопасности.

Цели и задачи программы. Ориентирование - средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.

2. Основы туристской подготовки

2.1. Основы безопасности при проведении походов, занятий.

Теория: Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Опасности в туризме.

2.2. Туристское снаряжение. Организация туристского быта.

Теория: Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака.

Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение.

Практика: Выбор места бивака. Установка и снятие палаток. Вязание узлов.

2.3. Основы личной гигиены туриста. Оказание помощи пострадавшему.

Теория: Личная гигиена юного туриста. Гигиенические требования к одежде туриста. Правила соблюдения личной гигиены во время экскурсий, при организации перекусов. Состав медицинской аптечки.

Практика: Организация помощи пострадавшему. Оказания помощи при порезах, ушибах, ожогах, тепловых и солнечных ударах. Обработка ран и наложение повязок. Комплектование походной аптечки.

2.4. Организация и проведение походов и экскурсий.

Практика: Проведение экскурсии по природным, историческим и культурным памятникам, по окрестностям своего населенного пункта, в музеи.

3. История спортивного ориентирования

Теория: История возникновения и развития спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования. Снаряжение ориентировщика. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

4. Основы топографии и ориентирования.

4.1. Топографическая и спортивная карта.

Теория: Виды топографических карт. Значение топокарт для туристов. Масштаб. Спортивная карта, её отличие от топографической.

Практика: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба. Игры и упражнения с использованием спортивных карт.

4.2. Условные знаки.

Теория: Условные знаки топографических и спортивных карт. Деление топонимов по группам.

Практика: Упражнения на запоминание знаков. Рисовка основных условных знаков топографических и спортивных карт. Топографический диктант. Составление легенды движения из набора условных знаков.

4.3. Компас. Работа с компасом.

Теория: Правила работы с компасом. Азимут.

Практика: Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты по компасу. Определение азимутов на предмет. Движение по азимуту.

4.4. Способы ориентирования.

Теория: Ориентирование с помощью карты и по местным предметам.

Практика: Определение точки стояния на карте. Имитация ситуации потери ориентировки, восстановление местонахождения. Определение сторон горизонта по Солнцу.

5. Краеведение

5.1. Общая характеристика края: история, география, природа.

Теория: История, география, природа Краснодарского края. Территория и географическое расположение края. История края, района, своего населенного пункта; памятные исторические места. Особенности природы края: климат, растительность, животный мир, полезные ископаемые. Туристские возможности края и района.

Практика: Определение границ края и района на карте. Сбор материала об исторических и памятных местах г. Лабинска. Работа с интернет-ресурсами.

Экскурсия по достопримечательностям населенного пункта, в краеведческий музей.

5.2. Охрана природы. Кавказский заповедник.

Теория: Экология и природоохранная деятельность туристов. Кавказский государственный биосферный заповедник.

Практика: Охрана зеленой зоны в своем населенном пункте. Викторина по экологии. Изготовление и установка кормушек для птиц.

6. Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки и закаливания.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры бегом с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча; игры на внимание, сообразительность, координацию. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, лапта.

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью).

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной).

7. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов годовой работы.

4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

Учащийся должен знать:

- основы безопасности во время занятий, прогулок, походов;
- гигиену тела, одежды, обуви;
- перечень группового и личного снаряжения;
- компас и его устройство;
- основные туристские узлы;
- виды рюкзаков, туристские палатки;
- основы оказания помощи пострадавшему;
- основы топографии.

Учающийся должен уметь и получить навыки:

- соблюдать меры личной гигиены;
- правильно эксплуатировать туристское снаряжение, хранить его;

- правильно пользоваться компасом, ориентировать карту;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию;
- укладывать рюкзак, устанавливать палатку, разжигать костер;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- передвигаться в составе группы.

Личностные результаты:

- способность переносить нагрузки;
- умение контролировать свои поступки;
- способность оценить себя адекватно реальным достижениям;
- умение работать в коллективе.

Метапредметные результаты:

- умение пользоваться снаряжением, организовать быт, ориентироваться, оказывать помощь пострадавшему;
- умение проводить наблюдения, исследования и оформлять результаты;
- умение преодолевать препятствия.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

5. Календарный учебный график программы

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов		
Продолжительность учебного года по дополнительным общеобразовательным программам	С 1 сентября по 31 мая	Кол-во недель, дней
Количество учебных недель или дней		
Начало учебного года	1 сентября	36 уч. недель
Окончание учебного года	31 мая	
I полугодие, включая осенние школьные каникулы	С 1 сентября по 31 декабря	17 уч. недель
II полугодие, включая школьные весенние каникулы	с 10 января по 31 мая	19 уч. недель
Сроки контрольных процедур в соответствии с учебным планом		
Входной контроль	Проводится в начале учебного года	
Промежуточный контроль	Проводится по итогам I полугодия	

Итоговый контроль	Проводится по итогам II полугодия, года
Сроки организованных выездов, экскурсий, походов	
Организованные выезды, экскурсии, походы осуществляются согласно учебному плану в группах и плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	

Календарный учебный график

Календарно учебный график является обязательным приложением к образовательной программе и составляется ежегодно для каждой учебной группы.

6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Теоретические занятия проводятся в учебном кабинете, практические занятия и соревнования на местности и на искусственном полигоне с использованием оборудования для спортивного ориентирования (компасы, карты, компостеры и призмы для контрольного пункта).

Перечень необходимого оборудования и снаряжения

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее снаряжение и оборудование:

п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатки туристские	Компл.
2.	Тенты для палаток (верхние и нижние)	По числу палаток
3.	Набор колышков, стоек для палаток	По числу палаток
4.	Топор в чехле	2
5.	Таганок костровый	2
6.	Пила двуручная в чехле	1
7.	Набор канов (котлов) туристских	2
8.	Тросик костровый	1
9.	Тент хозяйственный	1
10.	Клеенка кухонная	2
11.	Набор посуды для приготовления пищи (ножи, терка, половник, консервный нож и т. п.)	1
12.	Рукавицы костровые (брезентовые)	4
13.	Секундомер электронный	2
14.	Компас жидкостный	Компл.
15.	Набор аптечки медицинской в упаковке	1
16.	Ремонтный набор в упаковке	1

17.	Лопата саперная в чехле	1
18.	Верёвка основная (40 м)	3
19.	Веревка вспомогательная (40 м)	2
20.	Петли прусика (веревка 8 мм)	Компл.
21.	Система страховочная	Компл.
22.	Карабин туристский	Компл.
23.	Альпеншток	Компл.
24.	Планшеты со стойками для ориентирования на местности	20
25.	Компостеры для отметки на КП	20
26.	Курвиметр	2
27.	Лента мерная 15-20 м	1
28.	Термометр наружный	2
29.	Планшет для глазомерной съёмки местности	4
30.	Экран демонстрационный	1
31.	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
32.	Учебные плакаты по пешеходному туризму (спорту)	Компл.
33.	Условные знаки топографических, спортивных карт	Компл.
34.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
35.	Маршрутные документы * (маршрутные листы)	Компл.
36.	Карты топографические, спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности,	Компл.
37.	Проектор	1
38.	Компьютер, принтер, сканер	1
39.	Тонометр	1
40.	Атласы и определители	Компл.

Информационное обеспечение

1. Учебные фильмы
2. Презентации
3. Интернет сайты

Кадровое обеспечение

Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования, который владеет приемами саморегуляции, готов к профессиональному росту, имеет устойчивую профессиональную мотивацию.

7. Формы аттестации

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проходит в конце первого и второго годов обучения в форме тестирования, итоговая – в конце третьего года обучения, проверяя теоретические и практические знания по пройденному курсу.

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

входной - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;

текущий - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки, выполнение учащимися индивидуальных заданий;

промежуточный - тестирование, контрольные задания по итогам первого полугодия.

итоговый - контрольные задания по итогам второго полугодия, всего учебного года, а также участие в конкурсах и викторинах, соревнованиях, походах.

Аттестацию проводит педагог, ее результаты оформляются в зачетную ведомость.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы и другие многодневные мероприятия, являющиеся для членов объединения своеобразным экзаменом на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями.

8. Оценочные материалы

Оценочные материалы представлены в виде диагностических работ (тесты, контрольные работы) (Приложение). Результативность выполнения учащимися образовательной программы оформляется в таблицы в виде зачетных ведомостей.

9. Методические материалы

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым обучающимся. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, практические занятия –

семинары, практикумы (в том числе индивидуальные), творческие, экспериментальные целесообразно проводить на местности (спорт площадки, стадион, скалодром, лес, поляна).

Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому учащемуся внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» обучающихся к обучению младших. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Методы и приемы, используемые на занятиях:

- объяснительно-иллюстративный
- практический
- проблемно-поисковый
- наглядный.

Организационные формы обучения:

- практикум
- экскурсия
- игра
- поход
- соревнования.

Методические и учебные пособия представлены в списке используемой литературы.

Дидактический материал:

- электронные презентации
- топографические карты
- схемы, плакаты
- видеоматериал
- раздаточный материал.

1. При составлении учебного плана программы учитывалось следующее:

- учащиеся объединения могут принимать участие в соревнованиях по спортивному ориентированию как внутри учреждения, так и муниципального уровней;
- необходимо уделять внимание воспитанию культуры поведения детей и подростков в общественных местах, лесу и на соревнованиях.

2. Для первого знакомства с ориентированием лучше всего провести беседу с просмотром фотографий, видеофильмов, фотоальбомов.

3. Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного

учета индивидуальных особенностей занимающихся. Главная задача первого года обучения: приучить детей к регулярным тренировкам и дисциплине. Стараться как можно больше занятий проводить игровым методом.

4. Большое и первоочередное значение необходимо уделять мерам обеспечивающим безопасность во время проведения занятий, соревнований, путешествий. Интенсификация обучения невозможна без активизации занимающихся. Для этого любые занятия должны представлять определенную новизну и трудность, вызывать мыслительную деятельность, обуславливающую принятие решений на основе знаний и понимания решающих факторов. Последовательность тренировки в ориентировании: познание - попытка – тренировка - тестирование на знакомой местности - тестирование на незнакомой местности - соревнование.

5. Необходимо обеспечивать преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок к концу учебного года. Следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям юных ориентировщиков.

Алгоритм учебного занятия.

В целом учебное занятие любого типа как модель можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, рефлексивного (самоанализ), итогового, информационного. Каждый этап отличается от другого сменой вида деятельности, содержанием и конкретной задачей. Основанием для выделения этапов может служить процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности учащихся: восприятие - осмысление - запоминание применение - обобщение - систематизация.

I этап - организационный.

Задача: подготовка учащихся к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап - проверочный. Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического) проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие учащимися цели учебно-познавательной деятельности. Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности учащихся (пример, познавательная задача, проблемное задание).

IV этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1. *Усвоение новых знаний и способов действия.* Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность учащихся.

2. *Первичная проверка понимания*

Задача: установление правильности осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3 *Закрепление знаний и способов действий.* Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые учащимися самостоятельно.

4. *Обобщение и систематизация знаний.* - Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

V этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

VI этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VII этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация учащихся на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

VIII этап: информационный. Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

10. Список литературы для педагогов

Основная литература

1. «Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование». Авторы: Ю.В. Лукашов, В.А. Ченцов. Москва, ЦДЮТиК МО РФ, 2001г.

Дополнительная литература

1. Алешин В. М, Калиткин Н. Н. Соревнования по спортивному ориентированию. М., Физкультура, и спорт, 1974.
2. Богатов С.Ф., Крюков О. Г. Спортивное ориентирование на местности. М.,Изд-во Министерства обороны, 1974.
3. Константинов Ю.С., Глаголева О. Л. Уроки ориентирования. ФЦДЮТК Москва 2005 г.
4. Костин А. Управление деятельностью спортсменов в первоначальном обучении ориентировщика на местности. Теория и практика физической культуры, 1971, №11.
5. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
6. Уховский Ф.С Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Список литературы для учащихся

1. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК, 2007.
2. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
3. Шибаев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997

Список литературы для родителей

1. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК, 2007.
2. Шибаев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Интернет-ресурсы:

1. <https://infourok.ru/planikonspekti-otkritih-zanyatiy-po-turizmu-1318530.html>
2. <https://ped-kopilka.ru/blogs/galina-evgenevna-perevezenceva/konspekt-zanjatija-tehnika-peshehodnogo-turizma.html>
3. <https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-tehnika-peshehodnogo-turizma-3641480.html>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Входной контроль
по курсу «Компас»

Дата _____ Ф. И. _____ Гр. № _____

Выбери правильный ответ:

1. Часть земной поверхности, которую мы видим вокруг себя на открытом месте:
А)Полюс. Б) Горизонт. В) Местность. Г) Рельеф. Д)Ориентир.
2. Угол между направлением на север и на какой-нибудь определенный предмет местности. А)Восток Б)Полюс В)Ориентир Г)Азимут Д Компас.
3. Умение правильно находить стороны горизонта на местности это?
А)горизонт Б)ориентирование
4. Прибор для ориентирования
А)Транспортир. Б)Ориентир. В)Компас. Г)Азимут. Д) Нивелир.
5. Окрашенный конец стрелки куда всегда должен показывать?
А)на юг б) на север В) Туда где встает Солнце
6. Сторона горизонта, имеющая азимут 270° :
А)Север Б)Запад В)Восток Г)Юг Д)Северо-запад.
7. Ориентироваться можно?
А)по дороге б)по муравейнику в) по белкам
8. Учащиеся возвращаются от озера, расположенного на востоке от школы в направлении:
А)Южном Б) Северном В)Юго-восточном Г) Юго-западном Д) Западном
9. В каком направлении возвращаются покорители Южного полюса: А)Восточном.
Б)Западном. В)Южном. Г)Северном. Д)Все ответы верны

ОТВЕТЫ	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 вариант	Б	Г	Б	В	Б	Б	Б	Д	Г
2 вариант	Б	Б	Б	В	В	Б	Д	В	Б

8-9 баллов- высокий уровень, 7-5 баллов- средний уровень, 0-4-низкий уровень.

Промежуточный контроль
по курсу «Компас»

Дата _____ Ф. И. _____ Гр. № _____

1. Чтобы правильно преодолеть реку, следует:

а) преодолевать реку вплавь, использовать надувные матрацы и камеры; б) выбрать место, где вода выглядит спокойной, и переходить реку вброд, используя надувные камеры; в) выбрать удобное место и переходить реку вброд, используя шест или альпеншток.

2. Готовясь к походу, вам необходимо правильно подобрать одежду. Каким требованиям она должна соответствовать:

а) одежда должна быть свободной, чистой и сухой, носиться в несколько слоев;
б) одежда должна быть из синтетических материалов; в) одежда должна быть из однотонного или камуфлированного материала, чистой и сухой.

3. По каким местным приметам можно определить стороны света:

а) стволам и коре деревьев, лишайнику и мху, склонам холмов и бугров, муравейникам, таянию снега;
б) кустарнику и сухой траве, направлению течения ручьев и рек, наезженной колее; в) полыньям на водоемах, скорости ветра, направлению комлей валяющихся на дороге спиленных деревьев

4. Если вы стоите лицом на север, то направо от вас направление на:

а) юг, б) восток, в) запад.

5. На каких окраинах полян трава бывает гуще:

а) на северных,
б) на восточных,
в) на западных,
г) на южных.

6. На каких склонах холмов, бугров в зимнее и весеннее время года снег подтаивает больше?

а) на северных, б) на восточных, в) на западных, г) на южных.

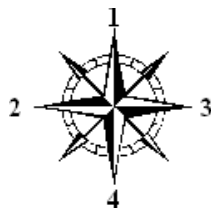
7. С какой стороны горизонта муравейники защищены камнем, пнем, деревом?

а) с севера,
б) с востока,
в) с запада,
г) с юга.

8. Годичные кольца на пнях шире с:

а) востока,
б) запада,
в) юга,
г) севера,

9. Определите, и подпишите стороны горизонта основные и промежуточные



Промежуточный контроль
по курсу «Компас»
ОТВЕТЫ

1. – в
2. – а
3. – а
4. – б
5. – а
6. – г
7. – а
8. - в 9.
9. С, СВ, В, ЮВ, Ю, ЮЗ, З, СЗ.

Итоговый контроль
по курсу «Компас»

Дата _____ Ф.И. _____, группа _____

Выбери правильный ответ:

1. Прибор для определения сторон горизонта:

1. Амперметр
2. Компас
3. 3. Вольтметр

2. Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению?

1. Фонарь
2. топор
3. компас.

3. Какую породу деревьев лучше использовать для костра:

1. Осину
2. Сосну
3. Дуб

4. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?

1. Наличие воды, красивое место, хорошая погода
2. Наличие дров, воды, безопасное место;
3. Наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта.

5. Какие костры используют для сигнализации и отпугивания комаров, слепней, гнуса?

1. жаровые
2. пламенные
3. дымовые

6. Компасы бывают:

1. Воздушные и жидкостные
2. Твёрдые и жидкостные
3. Твёрдые и воздушные

7. Нарушение целостности костей - это...

1. вывих
2. перелом
3. ушиб

8. К какой группе узлов относится узел восьмёрка:

1. Узлы для крепления веревки к опоре
2. Проводники
3. Узлы, для связывания веревок разного диаметра

9. Виды масштаба:

1. Числовой, линейный, именной
2. Приблизительный, точный, графический
3. Линейный, численный, именованный

10. При каком виде кровотечения наблюдается пульсирующее струйное истечение крови из раны, цвет крови имеет ярко-алый оттенок?

1. Венозное
2. Артериальное
3. Капиллярное

11. К какой группе узлов относится узел «Стремя»?

1. Узлы для крепления веревки к опоре
2. Проводники
3. Узлы, для связывания веревок разного диаметра

12. Закончи предложение:

А. Спортивное ориентирование - это вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны

пройти _____

13. Как вы поступите, если у вашего друга случился солнечный удар?

14. Перечислите основные стороны горизонта: _____

15. Перечислите промежуточные стороны

горизонта: _____

Практическая часть:

1. Знание туристских узлов
2. Установка палаток
3. Разведение костра
4. Бег 60 м

Итоговый контроль

по курсу «Компас» (ответы)

1 -2 2 -1 3 -2 4 -2 5 -3 6 -1 7 -2 8 -2 9 -3 10 -2 11 -1

12. контрольные пункты, расположенные на местности

13. Перенести
пострадавшего

в тень, напоить

холодной

водой, к голове

приложить

холод

14. Север, юг, запад, восток

12 – 15 – высокий уровень, 16-11 - средний уровень, 0 -5 баллов - низкий уровень.

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования станция детско-юношеского туризма и экскурсий муниципального образования Лабинский район

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УР
МАУДО СЮТУР г. Лабинска
_____/О.Н. Кочкина
от «_»_____2020 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
на 2020- 2021 учебный год

Объединение: *«Компас»*

Год обучения: *1*

Группа № ____

Количество часов: *2 часа в неделю, 72 часа в год.*

Педагог дополнительного образования: *Ф. И. О.*

Составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Компас», утверждённой 26 мая 2020 г. Срок реализации 1 год (72 ч.)

№ занятия	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия		Место и время проведения	Форма контроля	Примечания
	план	факт			Теория	Практика			
1			Организационные занятия	2	2	-			
1			Цели и задачи программы. Вводный инструктаж по технике безопасности.	1	1				
2			ОФП. Значение общей физической подготовки. <i>Входной контроль.</i>	1	1			Входной	
3			Ориентирование - средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.	1	1				
2.			Основы туристской подготовки.	20	6	14			
2.1			Основы безопасности при проведении походов, занятий.	2	2				
4			Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	1	1				
5			ОФП. Входное тестирование и диагностика физической подготовленности учащихся.	1		1		Текущий	
6			Опасности в туризме.	1	1			Текущий	
2.2			Туристское снаряжение. Организация туристского быта.	4	2	2			
7			Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению. Бивак. Противопожарные меры.	1	1			Текущий	
8			Выбор места бивака. Установка и снятие палаток.	1		1		Текущий	
9			Узлы. Их назначение и применение.	1	1			Текущий	
10			Вязание узлов.	1		1		Текущий	
2.3			Основы личной гигиены туриста. Оказание помощи пострадавшему.	8	2	6			
11			Личная гигиена юного туриста. Гигиенические требования к одежде, правила соблюдения личной гигиены.	1	1				
12			Организация оказания первой помощи пострадавшему. Состав медицинской аптечки.	1	1			Текущий	
13			Комплектование походной аптечки.	1		1		Текущий	
14			Оказания помощи при порезах, ушибах.	1		1		Текущий	
15			Обработка ран и наложение повязок.	1		1		Текущий	
16			Обработка ран и наложение повязок.	1		1		Текущий	
17			Оказания помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах.	1		1		Текущий	

№ занятия	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия		Место и время проведения	Форма контроля	Примечания
	план	факт			Теория	Практика			
18			Оказания помощи при переохлаждении и обморожениях.	1		1		Текущий	
19			2.4 Экскурсия в краеведческий музей.	1		1		Текущий	
2.4			Организация и проведение походов и экскурсий.	6	-	6			
20			2.4. Поход в окрестности города Лабинска	1		1		Текущий	
3.			История спортивного ориентирования.	2	2	-			
21			ОФП. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища .	1		1			
22			ОФП. Значение закаливания. Подвижные игры.	1	1				
23			История возникновения, развития и виды спортивного ориентирования.	1	1			Текущий	
24			Правила соревнований по спортивному ориентированию.	1	1			Текущий	
4.			Основы топографии и ориентирования.	22	6	16			
4.1			Топографическая и спортивная карта.	6	2	4			
25			Виды топографических карт. Значение топокарт для туристов.	1	1			Текущий	
26			Масштаб. Спортивная карта, её отличие от топографической.	1	1			Текущий	
27			Работа с картами различного масштаба.	1		1		Текущий	
28			Упражнения по определению масштаба.	1		1		Текущий	
29			Игры и упражнения с использованием спортивных карт.	1		1		Текущий	
30			Игры и упражнения с использованием спортивных карт.	1		1		Текущий	
4.2			Условные знаки.	6	2	4			
31			Условные знаки топографических и спортивных карт.	1	1				
32			Упражнения на запоминание знаков. <i>Промежуточный контроль.</i>	1		1		Промежуточный	
33			ОФП. Спортивный лабиринт.	1		1			
34			Деление топонимов по группам.	1	1			Текущий	
35			ОФП. Упражнения для ног. Упражнения с предметами.	1		1			
36			Рисовка основных условных знаков топографических и спортивных карт.	1		1		Текущий	
37			Составление легенды движения из набора условных знаков.	1		1		Текущий	
38			Топографический диктант.	1		1		Текущий	

№ занятия	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия		Место и время проведения	Форма контроля	Примечания
	план	факт			Теория	Практика			
4.3			Компас. Работа с компасом.	7	1	6			
39			Правила работы с компасом. Азимут.	1	1				
40			Определение сторон горизонта по компасу.	1		1		Текущий	
41			Ориентирование карты по компасу.	1		1		Текущий	
42			Определение азимутов на предмет.	1		1		Текущий	
43			Движение по азимуту.	1		1		Текущий	
44			ОФП. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с набивными мячами.	1		1			
45			Определение азимутов на предмет.	1		1		Текущий	
46			Движение по азимуту.	1		1		Текущий	
4.4			Способы ориентирования.	3	1	2			
47			Ориентирование с помощью карты и по местным предметам.	1	1			Текущий	
48			ОФП. Эстафеты.	1		1			
49			Имитация ситуации потери ориентировки, восстановление местонахождения. Определение сторон горизонта по Солнцу.	1		1		Текущий	
50			ОФП. Соревнования в игровой форме.	1		1			
51			Определение точки стояния на карте.	1		1		Текущий	
5.			Краеведение.	8	4	4			
5.1			Общая характеристика края: история, география, природа.	4	2	2			
52			История, география, природа Краснодарского края, района, своего населенного пункта.	1	1				
53			ОФП. Подвижные игры и эстафеты.	1		1			
54			Определение границ края и района на карте. Сбор материала об исторических и памятных местах Края и родного города.	1		1		Текущий	
55			ОФП. Футбол	1		1			
56			Особенности природы края. Туристские возможности края и района.	1	1			Текущий	
57			Работа с интернет-ресурсами.	1		1		Текущий	
58			ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса	1		1			
59			2.4 Экскурсия в краеведческий музей.	2		2			

№ занятия	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия		Место и время проведения	Форма контроля	Примечания
	план	факт			Теория	Практика			
5.2			Охрана природы. Кавказский заповедник.	4	2	2			
60			Экология и природоохранная деятельность туристов.	1	1			Текущий	
61			ОФП. Подвижные игры	1		1			
62			Кавказский государственный биосферный заповедник.	1	1			Текущий	
63			ОФП. Футбол.	1		1			
64			Охрана зеленой зоны в своем населенном пункте. Изготовление и установка кормушек для птиц.	1		1		Текущий	
65			ОФП. Эстафета с преодолением полосы препятствий.	1		1			
66			2.4. Поход в окрестности города Лабинска	2		2		Текущий	
67			ОФП. Констатирующее тестирование и диагностика.	1		1		Текущий	
68			Викторина по экологии. <i>Итоговый контроль</i>	1		1		Итоговый	
6.			Общая физическая подготовка.	16	2	14			
7.			Итоговое занятие	2	2	-			
69			Подведение итогов годовой работы.	1	1			Итоговый	
70			Итоговое занятие.	1	1			Итоговый	
Итого часов:				72	24	48			