

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СИМФЕРОПОЛЬСКОГО
РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
Протокол методического совета
МБОУ ДО «ЦДЮТ»
№ 4 от 25.08.2025 года

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
Протокол педагогического совета
МБОУ ДО «ЦДЮТ»
№ 3 от 25.08.2025 года

УТВЕРЖДАЮ
Приказ МБОУ ДО «ЦДЮТ»
от 27 августа 2025 года № 141
Директор  Г. Н. Кириак



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивное ориентирование»

Направленность: туристско-краеведческая
Срок реализации программы: 1 год
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 10-15 лет
Составитель (автор): Ведмецкий Алексей Юрьевич
Должность: педагог дополнительного образования
МБОУ ДО «ЦДЮТ» Симферопольского района Республики Крым

с. Денисовка
2025

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы... ..	9
1.3. Воспитательный потенциал программы.....	9
1.4. Содержание программы... ..	11
1.5. Планируемые результаты... ..	15
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	16
2.2. Условия реализации программы... ..	16
2.3. Формы аттестации.....	18
2.4. Список литературы... ..	19
3. Приложения	
3.1. Оценочный материал... ..	20
3.2. Методические материалы... ..	23
3.3. Календарно-тематическое планирование	32
3.4. Лист корректировки.....	38
3.5. План воспитательной работы.....	39

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными локальными актами, регламентирующими порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.08.2024 г. № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям

исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

- Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по 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»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

- Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

- Устав МБОУ ДО «ЦДЮТ», 2015 г;

- Положение «О формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского и юношеского творчества» Симферопольского района Республики Крым», утвержденное приказом МБОУ ДО «ЦДЮТ» от 17.02.2023 № 54;

- Положение «О формах обучения по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МБОУ ДО ЦДЮТ»», утвержденное приказом МБОУ ДО «ЦДЮТ» от 17.02.2023 № 54;
- Положение «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МБОУ ДО ЦДЮТ»», утвержденное приказом МБОУ ДО «ЦДЮТ» от 17.02.2023 № 54;
- Положение «О требованиях к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МБОУ ДО ЦДЮТ»», утвержденное приказом МБОУ ДО «ЦДЮТ» от 17.02.2023 № 54.

Направленность – туристско-краеведческая, так как Программа предназначена для изучения основ краеведения, топографии и спортивного ориентирования на местности, что позволяет обучающимся расширить свой кругозор и с любовью относиться ко всему, что их окружает.

Актуальность заключается в том, что Программа востребована в современных условиях, как со стороны родителей, так и самих учащихся. В настоящее время дети проводят много времени в школе, за компьютером, находясь в условиях замкнутого помещения. Учебно-воспитательная деятельность данной Программы большей частью организована на природе, общение с которой воспитывает в детях любовь и бережное отношение к окружающему миру. Программа направлена на формирование общей культуры, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии и занятиях физической культурой и спортом, духовно-нравственное и трудовое воспитание, социализацию и профессиональную ориентацию учащихся.

Новизна Программы заключается 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 перегрузок, а также физкультурно-оздоровительного средства для ребенка любого возраста и уровня подготовки.

Отличительная особенность заключается в том, что структура занятий построена таким образом, что теоретические знания учащийся получает одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным и целесообразным. Подготовка спортсменов рассматривается как комплексный, системный учебно-тренировочный процесс, ориентированный, на оздоровление воспитанников, привлечение к здоровому образу жизни, а также стремление к достижению высоких спортивных результатов, о чем свидетельствуют научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием на различных этапах подготовки и выполнение норм на присвоение

спортивных разрядов спортивной классификации.

Педагогическая целесообразность.

Главное направление Программы – создание условий для успешного обучения юных спортсменов широкому арсеналу тактико-технических приемов спортивного ориентирования, достижения высокого уровня общей и специальной подготовки на дальнейших этапах спортивного совершенствования. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия. Программа предусматривает на протяжении всего года занятия не только по спортивному ориентированию, но и основам топографии, краеведения. Большое внимание в программе уделяется технике безопасности и первой доврачебной помощи. Обеспечение безопасности – важнейшее требование ко всем туристским путешествиям, тренировкам, соревнованиям, учебным занятиям.

Адресат. Учащиеся в возрасте от 9 до 14 лет, независимо от пола, проявляющие интерес к занятиям туризмом и спортом, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. В этом возрасте упражнения для развития скоростных способностей нужно менять как можно чаще, иначе многократное повторение одного и того же упражнения приводит к образованию двигательного динамического стереотипа. Систематическое выполнение упражнений с большой амплитудой движения дает возможность успешно совершенствовать гибкость. Особое место занимают двигательные действия циклического характера: бег в медленном темпе, прыжки со скакалкой, ходьба и бег с грузом, спортивное ориентирование. Очень важно при регулировании нагрузок учитывать пол, возраст и уровень физической подготовленности занимающихся. Основные задачи подготовки туристов этой возрастной группы - укрепление здоровья детей, воспитание физических способностей; закрепление рациональной осанки; специализация в выбранном виде туризма; выполнение юношеских разрядов; рост спортивного мастерства на основе участия в соревнованиях. Для обучения по программе комплектуются разновозрастные группы. Для обучения по программе комплектуются разновозрастные группы. Программа подготовлена по принципу доступности учебного материала и соответствия его объема возрастным особенностям. Создаются условия для дифференциации и индивидуализации обучения в соответствии с уровнем предварительной подготовки, возрастными, психофизическими особенностями. В объединения базового уровня обучения могут быть зачислены обучающиеся, не занимающиеся в группе ознакомительного уровня обучения, но успешно прошедшие собеседование и имеющие положительные характеристики по уровню физической подготовки.

Объем и срок освоения. Программа включает 144 учебных часа, срок освоения программы – 1 год.

Уровень – базовый.

Форма обучения - основная форма реализации программы – очная. Предусмотрена возможность очно-заочного обучения, очно – дистанционного обучения, а также реализации программы с применением дистанционных технологий при возникновении обоснованной необходимости.

Особенности организации образовательного процесса. Организация образовательного процесса происходит в группах. Группы разновозрастные. Состав

группы: постоянный; занятия: групповые. Наполняемость учебной группы – не менее 20 человек. Во время отработки навыков по спортивному туризму возможно деление группы на подгруппы, с целью более эффективной работы. Создаются условия для дифференциации и индивидуализации обучения в соответствии с творческими способностями, одаренностью, возрастом и психофизическими особенностями состояния здоровья детей.

Виды занятий, применяемые в работе по реализации программы:

- вводное занятие;
- заключительное занятие;
- групповые практические занятия;
- мастер-класс - показ приемов использования снаряжения для пешеходного и спортивного туризма (карабины, палатки, спусковые устройства и т. д.) и показ тактических и технических приемов техники туризма;
- индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных фильмов и соревнований;
- конкурсы, викторины;
- эстафеты и подвижные игры;
- учебные экскурсии;

Родитель (законный представитель) обязан подать заявку для зачисления на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе через АИС «Навигатор дополнительного образования детей Республики Крым (Приказ МОНМ РК от 16.07.2021г. №1204 «Об автоматической информационной системе Республики Крым «Навигатор дополнительного образования детей Республики Крым») с последующим предоставлением заявления родителем (законным представителем) или самим ребенком, достигшим 14-ти лет, и согласия на обработку персональных данных в письменном виде.

Режим занятий в течение учебного года занятия проводятся в каждой группе по 2 занятия в неделю по 2 академических часа (1 академический час 45 минут) каждое с 10-минутным перерывом согласно расписанию. Занятия проводятся в помещениях, выделенных базовым МБОУ на основании договора о безвозмездном пользовании нежилым помещением. Общее количество часов в неделю – 4. Общее количество часов в год – 144.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель - всестороннее развитие личности учащегося и его жизненное самоопределение, формирование физических качеств и жизненно важных умений и навыков средствами спортивно-туристской деятельности.

Главной задачей Программы является формирование самостоятельной, решительной целеустремленной настойчивой всесторонне образованной личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Задачи:

Образовательные: изучить материал по технической, тактической, специальной и общефизической, психологической, тактической и теоретической подготовке. Освоить и выполнить нормы и требования, установленные Единой Всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов, как массовых, так и спорта высших достижений.

Развивающие: развивать физические и технические качества, которые позволят в полной мере освоить навыки спортивного туризма и спортивного ориентирования, навыки поведения в «дикой среде».

Воспитательные: воспитывать потребность в занятии физической культурой, спортом, совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека. Воспитывать чувство гражданственности, патриотизма, терпимости, трудолюбия, целеполагания, мотивационная деятельность. Формировать духовно-нравственные качества личности (доброта, честность, воля к победе, ответственность).

1.3. Воспитательный потенциал

Воспитательная работа в рамках программы направлена на:

- гражданско-патриотическое воспитание. Оно происходит через познание Отечества, всего того, что составляет национальное достояние России (природа, культура, история, люди). Также дети получают опыт социально- ценной деятельности на благо Родины через заботу о сохранении природы и памятников культуры;
- нравственное воспитание личности и развитие коллектива. В совместной предметно-практической деятельности на занятии или вне его, а также в походе и соревнованиях создаются условия, в которых проявляются качества личности, проверяются лидеры, их стиль руководства и характер;
- формирование социально значимых качеств. Занятия способствуют развитию таких качеств, как трудолюбие, настойчивость, целеустремлённость, упорство в достижении цели;
- адаптацию учащихся к условиям социальной среды. Коллективная деятельность помогает быстрой адаптации к различным социальным ситуациям, согласованной деятельности в микро- и макрогруппах;
- формирование личностных качеств, необходимых для работы в команде. У учащихся укрепляется самооценка, появляется мотивация, направленная на

самосовершенствование и самореализацию, на оздоровление, приобщение к здоровому образу жизни, а также стремление к достижению высоких спортивных результатов.

1.4. Содержание Программы

Учебный план

№ п/п	Разделы программы и темы занятий	Всего	В том числе		Форма аттестации и контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Входная диагностика.	2	2	-	Беседа
2	Общие темы	4	4	-	Беседа
3	Техника безопасности. Первая доврачебная помощь	10	4	6	Беседа
4	История туризма и ориентирования	8	8	-	Беседа
5	Развитие профессиональных качеств ориентировщика (наблюдение, зрительная память и т.д.)	28	8	20	Учебно-тренировочные дистанции
6	Промежуточный контроль	2	2	-	Тестирование
7	Основы техники и тактики ориентирования	34	8	26	Учебно-тренировочные дистанции
8	Гигиена, закаливание, режим питания. Сведения о строении организма	8	8	-	Беседа
9	Контроль, самоконтроль и анализ тренировочных занятий и соревнований	16	6	10	Беседа, спортивные соревнования
10	Правила соревнований по ориентированию	14	8	6	Беседа, спортивные соревнования

					ия
11	Снаряжение ориентировщика	8	6	2	Беседа
12	Краеведение	8	8	-	Беседа
13	Подведение итогов. Итоговый контроль.	2	2	-	Тестирование, беседа
Итого часов		144	72	72	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Входная диагностика – 2 часа

Теория. Цели и задачи обучения. Техника безопасности. Знакомство с коллективом. Выявление базовых знаний о кружке.

Форма аттестации и контроля: беседа.

2. Общие темы- 4 часов

Теория. Цели и задачи кружка. График соревнований в учебном году. Права и обязанности кружковцев. Профорентация. Общие понятия о физической культуре и спорте. Физкультура и спорт – часть общей культуры человека; их значение для укрепления здоровья, правильного физического развития.

Форма аттестации и контроля: беседа.

3. Техника безопасности. Первая доврачебная помощь– 10 часов

Теория. Обеспечение безопасности – важнейшее требование ко всем туристским путешествиям, тренировкам, соревнованиям, учебным занятиям. Основные причины возникновения опасности. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения группы при поездках на транспорте. Меры предупреждения опасности. Правила проведения пешеходных туристских путешествий. Сигналы бедствия. Действия участников похода в экстремальных ситуациях.

Практика. Первая помощь при ожоге, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном, тепловом ударе, обморожении, отравлении, ядовитом укусе. Наложение повязок и шин. Приемы спасения утопающего. Искусственное дыхание. Состав походной аптечки.

Форма аттестации и контроля: беседа.

4. История туризма и ориентирования– 8 часов

Теория. Спортивное ориентирование – как отдельный вид спорта, его место в системе спорта Российской Федерации. Эмоциональность, оздоровительный

характер ориентирования, его связь с природой. Развитие ориентирования в системе туризма, образования и спорта.

Форма аттестации и контроля: беседа.

5. Развитие профессиональных качеств ориентировщика – 28 часов

Теория. Систематическая круглогодичная тренировка и ее роль в повышении спортивного мастерства. Соотношение и содержание технической и тактической подготовки в различные периоды тренировки. Взаимосвязь средств общей физической и специальной подготовки.

Практика. Занятия по развитию зрительной памяти, наблюдательности, внимания. Методы анализа результата тренировок и соревнований по ориентированию. Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции, методы записи и анализа. Идеальное время. Коэффициентный метод оценки по отношению ко времени победителю и идеальному времени. Индивидуальный и групповой методы разбора прохождения дистанции.

Форма аттестации и контроля: учебно-тренировочные дистанции.

6. Промежуточный контроль – 2 часа

Теория. Диагностика детей, проверка тех знаний, умений и навыков, освоение которых даст возможность считать, что ученик освоил начальный этап.

Форма аттестации и контроля: тестирование.

7. Основы техники и тактики ориентирования – 34 часа

Теория. Понятие о технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Значение своевременного и полного усвоения основ техники ориентирования на местности.

Основы топографической подготовки ориентировщиков. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Условные знаки топографических и спортивных карт. Местность, ее классификации, изображение рельефа.

Практика. Измерение расстояний на карте и местности. Развитие глазомера. Измерение расстояния на местности в зависимости от рельефа, растительности, а также в зависимости от физического и психологического состояния спортсмена. Измерение расстояний на карте и местности. Развитие глазомера. Измерение расстояния на местности в зависимости от рельефа, растительности, а также в зависимости от физического и психологического состояния спортсмена.

Форма аттестации и контроля: учебно-тренировочная дистанция.

8. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена-8 часов

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена сна. Гигиена полости рта. Уход за кожей, волосами и ногтями. Уход за ногами. Гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (обмывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды и обуви.

Форма аттестации и контроля: беседа.

9. Контроль, самоконтроль и анализ тренировочных занятий и соревнований - 16 часов

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля на занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля в секциях коллективов физической культуры. Медицинское свидетельство спортсменов-ориентировщиков через каждые 6 месяцев.

Практика. Субъективные данные самоконтроля, самочувствия, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Форма аттестации и контроля: беседа, спортивные соревнования.

10. Правила соревнований по ориентированию - 14 часов

Теория. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Правила соревнований. Виды, способы проведения и характер соревнований. Судейская коллегия. Права и обязанности членов судейской коллегии. Права и обязанности участников

Практика. Разбор правил соревнований.

Форма аттестации и контроля: беседа, спортивные соревнования.

11. Снаряжение ориентировщика - 8 часов.

Теория. Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет. Одежда и обувь ориентировщиков. Вспомогательное снаряжение.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по ориентированию. Размещение спортсменов.

Практика. Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования. Питьевая вода и место купания. Особенности размещения контрольных пунктов в зависимости от характера местности и растительности.

Форма аттестации и контроля: беседа.

12. Краеведение - 8 часов.

Теория. Физико-географическое положение Крыма. Растительный мир Крыма. Животный мир Крыма. Черное море. Средневековый Крым. Основание Симферополя.

Форма аттестации и контроля: беседа.

13. Подведение итогов. Итоговый контроль - 2 часа.

Теория. проверка конечных результатов обучения, выявление степени овладения учащимися системой знаний, умений и навыков, полученных во время изучения программы «спортивное ориентирование».

Форма аттестации и контроля: тестирование, беседа.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

К концу обучения по программе учащиеся **будут знать:**

- что такое туртехника, ориентирование, и как оказывать доврачебную медицинскую помощь;
- расширят и углубят свои знания в области спортивного ориентирования;
- изучат способы контроля над эмоциями, психологического настроя на участие в соревнованиях и походах;
- правила поведения в общественных местах и культурного поведения в природе;

К концу обучения по программе учащиеся **будут уметь:**

- работать в команде;
- правильно распределять свои силы;
- ориентироваться по карте, находить свое местоположение;
- читать спортивную карту, измерять расстояние на карте;
- творчески подходить к решению нестандартных ситуаций;
- экологически правильно устраивать кострище и разжигать костер.

К концу обучения у учащихся будут формироваться и развиваться такие **личностные качества**, как:

- стремление к здоровому образу жизни;
- бережное отношение к природе родного края; · понимание себя как части коллектива;
- трудовые навыки (общественная работа в походе, совместная подготовка зала к занятиям и т.д.);
- спортивные навыки и волевые качества.
- формирование духовно-нравственных качеств, приобретение знаний о принятых в обществе нормах общения, отношения к людям, к окружающему миру; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность образовательного процесса – 36 учебных недель:

начало занятий – 1 сентября, завершение - 31 мая.

График занятий: 2 раза в неделю, занятия по 2 академических часа с 10-минутным перерывом согласно расписанию по группам.

Сроки контрольных процедур:

- входной контроль: сентябрь;
- промежуточный контроль: декабрь;
- итоговый контроль: май.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы: учебный полигон – спортивные карты. Учебный класс, спортзал. Для занятий используется ноутбук, проектор для показа наглядных материалов и обучающих фильмов, развивающие программы, декорации, карточки с заданиями, компас и карта.

Информационно обеспечение – (аудио-, видео-, фото-, интернет-источники)

Ссылки только активные на разрешенных в РФ платформах и социальных сетях

1. Государственные информационные ресурсы:

- Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/> (Дата обращения: 01.08.2024 г.)
- Официальный сайт Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым <https://monm.rk.gov.ru/ru/index> (Дата обращения: 01.08.2024 г.)
- Официальный сайт МБОУ ДО «ЦДЮТ» Симферопольского района <https://cdytsimf.crimeaschool.ru> (Дата обращения: 01.08.2024 г.)

2. Информационно-коммуникационные педагогические платформы:

- «Сферум» <https://sferum.ru/?p=start> (Дата обращения: 01.08.2024 г.)
- Навигатор дополнительного образования Республики Крым <https://xn--82-kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/> (Дата обращения: 01.08.2024 г.)

3. Образовательные порталы:

- Российское образование <http://www.edu.ru> (Дата обращения: 01.08.2024 г.)
- Инфоурок <https://infourok.ru/> (Дата обращения: 01.08.2024 г.)

Иные: https://vk.com/orient_simf_ru

Кадровое обеспечение – реализация Программы обеспечивается педагогическим работником, имеющим среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного предмета и систематически занимающимся научно-методической деятельностью, и повышением квалификации. Педагог дополнительного образования должен обладать компетенциями в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Требования к компетентности педагога определяется функциональными задачами, которые он должен реализовать в своей деятельности, и могут

конкретизироваться с возрастными особенностями учащихся, типом и видом учебного заведения, особенностями педагогической теории, лежащей в основе организации образовательного процесса.

Методическое обеспечение образовательной программы:

Принципы построения работы:

- от простого к сложному.
- связь знаний, умений с жизнью, с практикой.
- научность.
- доступность.
- системность знаний.
- воспитывающая и развивающая направленность.
- активность и самостоятельность.
- учет возрастных и индивидуальных особенностей.

Методы обучения:

1. *Словесные методы;*
2. *Наглядные методы;*
3. *Практические методы.*

Методы контроля: опрос и тестирование, разбор дистанций, выступление на соревнованиях.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Педагогические технологии:

Личностно-ориентированные технологии:

- введение обучающихся в мир ценностей и оказание им помощи в выборе личностно-значимой системы ценностных ориентаций;
- формирование у обучающихся разнообразных способов деятельности и развитие творческих способностей
- использование методики разноуровневого подхода.

Технологии индивидуализации обучения:

- способ организации учебного процесса с учётом индивидуальных особенностей каждого ребенка
- выявление потенциальных возможностей всех учащихся (поощрение индивидуальности)

Игровые технологии:

Чтобы дети не уставали, а полученные результаты радовали и вызвали ощущение успеха, программа обеспечена специальным набором игровых приёмов.

Информационно – коммуникационные технологии:

- электронная отметка;
- ноутбук;
- спортивные карты;
- компаса.

Здоровье сберегающие технологии:

- психолого-педагогические (создание благоприятной психологической

обстановки, соответствие содержания обучения возрастным особенностям детей, чередование занятий с высокой и низкой активностью)

- физкультурно-оздоровительные (использование физкультминуток, динамических пауз, пластические разминки)

Рекомендуемые типы занятий: комбинированные и практические занятия, контрольные занятия учета и оценки знаний, умений и навыков.

Дидактические материалы:

- использование карточек (с заданиями, с описаниями упражнений);
- использование наглядности (слайды, фотографии, видео).

Алгоритм занятия.

План проведения занятия предполагает следующие этапы:

- Приветствие,
- Определение темы занятий
- Информация о теме,
- Разминка,
- Основная тренировка,
- Закрепление материала, подведение итогов.

2.3. Формы аттестации

Эффективность Программы основывается на результатах обучения, которые проявляются в ходе контроля качества знаний, умений и навыков обучающихся.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: таблица мониторинга результатов, грамота, материалы тестирования, анкетирования, отзывы детей и родителей, протокол соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, защита творческого проекта, выступление на соревнованиях, участие в туристических походах, экскурсиях и слетах.

С целью выявления уровня освоения программы проводится:

- входной контроль – проводится с целью определения уровня развития детей(беседа);
- промежуточный контроль – с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей (тестирование);
- итоговый контроль – с целью определения результатов обучения(тестирование, беседа);
- текущий контроль – осуществляется постоянно (учебно-тренировочные дистанции)

2.4. Список литературы

Список литературы для учащихся

1. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
2. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г., 440 с.
3. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
4. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г, 121с.
5. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с.
6. Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
7. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : У-Фактория, 2002 г., 606 с.
8. Попчиковский В. Ю. и др. Туристские спортивные маршруты. М.: Профиздат, 1989 г
9. Штюмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985 г.

Список литературы для родителей

1. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с
2. Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
3. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург.: У-Фактория, 2002 г., 606
4. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М.: Физкультура и спорт, 1983 г, 143 с.;

Список литературы для педагога

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
2. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
3. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
5. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
6. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
7. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
8. Алёшин В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алёшин. — М., 1983.
9. Аппенянский А. И. физическая тренировка в туризме /
10. А. И. Аппенянский. — М., 1988.

11. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков / Ю. С. Воронов. — М., 1998.
12. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. — М., 2000.
13. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / под ред. С. М. Губаненкова. — СПб., 2007.
14. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся / А. А. Остапец. — М., 2001.
15. Смирнов Д. В. спортивный туризм: туристское многоборье / Д. В. Смирнов. — М., 2003. — Ч.1. — Вып. 5.
16. Туристский терминологический словарь / ант. -сост. И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. — М., 1999.
17. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов / Г. С. Усыскин. — М., 1996.
18. Шимановский В. Ф. Питание в туристском походе / В. Ф. Шимановский. — М., 1986.
19. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма / Ю. А. Штюмер. — М., 1992.
20. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
21. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г., 440 с.
22. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 г.
23. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
24. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г., 121 с.
25. Курилова В. И. Туризм. Учебное пособие для педагогических институтов. М.: Просвещение, 1988 г, 222 с.
26. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. М.: Физкультура и спорт, 1981 г, 111 с.
27. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. Сборник ГОУ «Балтийский Берег», Санкт-Петербург. СПб.: ИД «Петрополис», 2007 г.
28. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.

Список интернет – ресурсов

1. Правила вида спорта "спортивный туризм", утверждённые приказом Минспорта России от "22" апреля 2021 г. N255 Режим доступа: <https://tssr.ru/main/docs/rules/2619/>

3. Приложения

3.1. Оценочные материалы

Успешность усвоения содержания программы контролируется с помощью таблицы мониторинга результатов, где результаты отмечаются в виде уровней.

Мониторинг результатов освоения образовательной программы

		Виды контроля																												
		Входной	Текущий												Промежут	Текущий												Итоговый		
№ п/п	Дата ФИО																													
1																														
2																														
3																														
4																														
5																														
6																														
7																														
8																														
9																														
10																														
11																														
12																														
13																														
14																														
15																														
16																														
17																														
18																														
19																														
20																														

Уровни освоения программы: Н – низкий, С – средний, В – высокий

Характеристика уровней оценивания таблицы мониторинга:

Низкий уровень

- низкий показатель в спортивных нормативах.
- знать основные понятия спортивного ориентирования- знания ребенка поверхностны, расплывчатые, ошибочные;
- испытывает трудности при выполнении практических заданий.


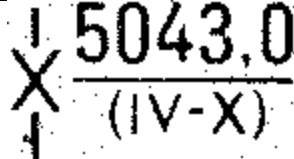

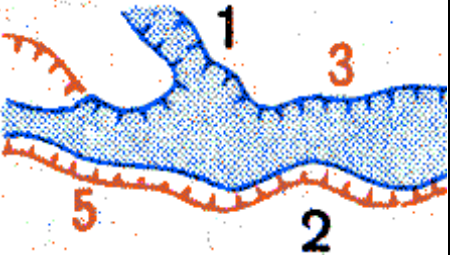

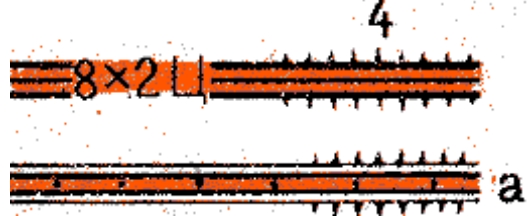
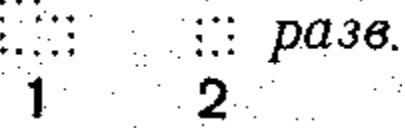

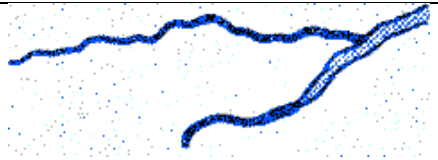



Средний уровень

- знать условные знаки и легенды по спортивному ориентированию;
- уметь брать азимут;
- прохождение трассы траверсом и коридором;
- при выполнении практических заданий, нужна помощь со стороны педагога;
- уровень знаний достаточный;

Высокий уровень

- участие в соревнованиях;
- выполнить спортивный разряд;
- прохождение пешеходной трассы;
- овладевает основными знаниями по изучающим разделам;
- выполнение практических заданий не вызывают трудностей;

Карточки
топографических знаков.

1		2		3	
4		5		6	
7		8		9	
10		11		12	

Задания для контроля успеваемости

Нормативы	Возраст спортсменов													
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Мальчики														
Бег 60 м, с	10,6	10,2	9,8	9,5	9,3	9,2	.	-	-	-	-	-	-	-
Бег 100 м, с	-	19,6	18,8	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	13,0	12,8	12,5	12,3	12,2	12,1
Бег 300 м, с	70	65	62	59	57		-	-	• -	-	-	-	-	-
Бег 400 м, с	-	-	80	75	70	67	65	63	61	59	58	57	56	55
Бег 600 м, мн.)	-	-	-	-	-		2,00	1,50	1,40	1,30	-	-	-	-
6-минутный бег, м	-	-	1300 ¹	1400	1500	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12-минутный бег, м	-	-	-	2800	2900	3000	3100	3150	3200	3250	3280	3300	3320	33 [^] 0
Прыжок в длину с места, см	НО	150	160	170	180	• 200	220	230	940	250	-	-	-	-
Тройной прыжок, см	-	-	450	460	520	560	600	650	700	760	-	•	-	-
Прыжок в верх, толканиям 2-ма ногами, см	25	30	35	40	45	50	55	58	61	64	-	-	-	-
Бег 1000 м, мн.	-	.	4.10	3.50	3,40	3,30	3,20	3,10	3,05	3,02	2,59	2,57	2,55	2,52
Бег 3000 м, мн.	-	-	-	-	12.30	12.20	12.00	11.40	11.10	10.50	10.30	10,1	9,50	9,40
Бег 5000 м, мн.	-	-	-	-	-	-	-	19,20	18,20	17,40	17,20	17,1	16,55	16,40
Девочки														
Бег 60 м, с	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,7	-	-	-	-	-	-	-
Бег 100 м, с	-	20,4	19,8	19,2	18,8	18,4	18,0	17,8	17,5	17,2	16,8	16,2	15,8	15,5
Бег 300 м, с	72	70	65	62	59	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Бег 400 м, с	-	-	85	81	78	74	71	69	67	65	64	63	62	61
Бег 600 м, мн.	-	-	.	.	-	-	2,20	2.10 ¹	2.00	1.50	-	-	-	-
6-минутный бег, м	-	-	1200	1300	1400	1500	-	-	-	-	-	-	-	-
12-минутный бег, м	-	-	-	2600	2700	2800	2900	3000	3100	3150	-	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	110	130	140	150	160	180	200	210	220	230	-	-	-	-
Тройной прыжок, см	-	.	420	440	460	510	540	580	690	680	-	-	-	-
Прыжок в верх, толканиям 2-ма ногами, см	20	24	29	33	38	42	47	50	, 53	55	-	-	-	-
Бег 1000 м, мн.	-	.	4,50	4.10	4.00	3,55	3,50	3,45	3,40	3,35	3,32	3,30	3,28	3,26
Бег 3000 м, мн.	-	-	-	-	8.30	8.20	8.10	8.05	8.00	-	-	-	-	• -
Бег 3000 м, мн.	-	-	-	-	-	-3,10	12.50	12.4	12.30	12.20	12.05	11,45	11,20	11,00

- **Итоговый контроль. Тестовые задания (10 вопросов), на знание правил и регламента спортивного туризма:**

1. Обязательно ли удерживать сопровождение в руках, или достаточно присутствие человека на стороне с которой осуществляется сопровождение?

1. Обязательно; 2. Обязательно, двумя руками; 3. Нет, необязательно.

2. Что можно сделать в случае, если перетерлась веревка?

1. Прекратить движение и исключить поврежденный участок;
2. Отказаться от преодоления препятствия; 3. Продолжать движение.

3. При отсутствии ВКС, при движении по наклонной переправе необходимо:

1. Пристегнуть «ролик»; 2. Подключить «Жумар» к перилам;
3. Организовать сопровождение

4. Должен ли страхующий находится на самостраховке?

1. Да, в случаях предусмотренных регламентом; 2. Нет; 3. Да, если это удобно

5. Набор и трудность препятствий характеризует дистанции?

1. Класс; 2. Ранг, 3. Категорию

6. При «спасении пострадавшего» с сопровождающим, должно быть выполнено условие?

1. Кол-во человек = кол-ву веревок +1; 2. Кол-во человек = кол-ву веревок;
3. Достаточно командной страховки пострадавшему.

7. В пределах этапа/блока этапов, может находится?

1. Один человек; 2. Связка; 3. Группа.

8. В случае выражения участником нецензурной бранью, он может?

1. Быть удален; 2. Получить штраф; 3. Быть дисквалифицирован.

9. Кто может снять участника с дистанции?

1. Главный судья; 2. Судья этапа; 3. Любой судья на свое усмотрение

10. Любое нарушение участник исправляет:

1. Самостоятельно, находясь неподвижно 2. Самостоятельно, в движении
3. После преодоления препятствий

****Ответы: 1-3; 2-1; 3-2; 4-1; 5-1; 6-1; 7-1. 8-1,3; 9-1, 10-1**

Итоговый контроль. Тестовые задания краеведческого характера.

2. Самым крупным хищником горно-лесной зоны Крыма является:

1. Лисица и Барсук; 2. Медведь; 3.

Койот.

2. Самое ядовитое растение горно- лесной зоны Крыма?

1. Ясенец Голостолбиковый; 2. Комперия Компера; 3. Тис
ягодный

3. Самым распространенным растением горно- лесной зоны Крыма, является?

1. Можжевельник; 2. Дуб; 3. Бук

4. Высшая точка Крыма, гора....

1. Роман-Кош; 2. Эклизи-Бурун; 3. Демир-Капу

5. Большая часть Крымских гор сложена: 1. Известняками;

2. Конгломератом, 3. Гранитом

6. При выходе на маршрут в горно- лесную зону Крыма, необходимо зарегистрироваться:

1. в МЧС; 2. В Росприроднадзоре; 3. В Роспотребнадзоре

7. Основная часть пологих рек Крыма направлена в ... направлении ?

1. Южном; 2. Северном; 3. Северо-
Западном.

8. В случае обнаружения участником клеща, необходимо?

1. Незамедлительно его вырвать; 2. Сообщить руководителю; 3. Вызвать
скорую

9. С какой из сторон света, в Крыму никогда не бывает солнца?

1. с Севера; 2. с Юга;
3. С Запада

10. Какое явление наиболее опасно в Крымских горах:

1. Селевой поток; 2. Ветер 3.
Ливни

****Ответы: 1-1; 2-1; 3-2; 4-1; 5-1; 6-1; 7-2. 8-2,3; 9-1, 10-1.**

3.1. Методические материал План-конспект занятия

Тема: " Техничко-тактическая и беговая подготовка на местности "

Цель: Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам тропам, просекам, по лесу различной проходимости. Совершенствование в визуальном определении расстояний до различных предметов и ориентиров на открытой, полукрытой и закрытой местностях. Развитие специализированных восприятий ориентировщика - чувства расстояния, скорости, направления движения.

Задачи:

-совершенствование умений и приобретение навыков в определении направления движения с помощью компаса;

-совершенствование техники передвижения в заданном направлении с помощью компаса;

-определять расстояния до различных предметов и ориентиров на местности.

Тип занятия: практическое занятие.

Формы работы: групповая и индивидуальная.

Снаряжение и оборудование: тренировочные карты, компасы, карточки для отметки, карандаши, пакеты для герметизации карт.

Ход занятия:

Для УТЗ на учебно – тренировочном полигоне с различной проходимостью выбирается равнинный участок (рис.1).

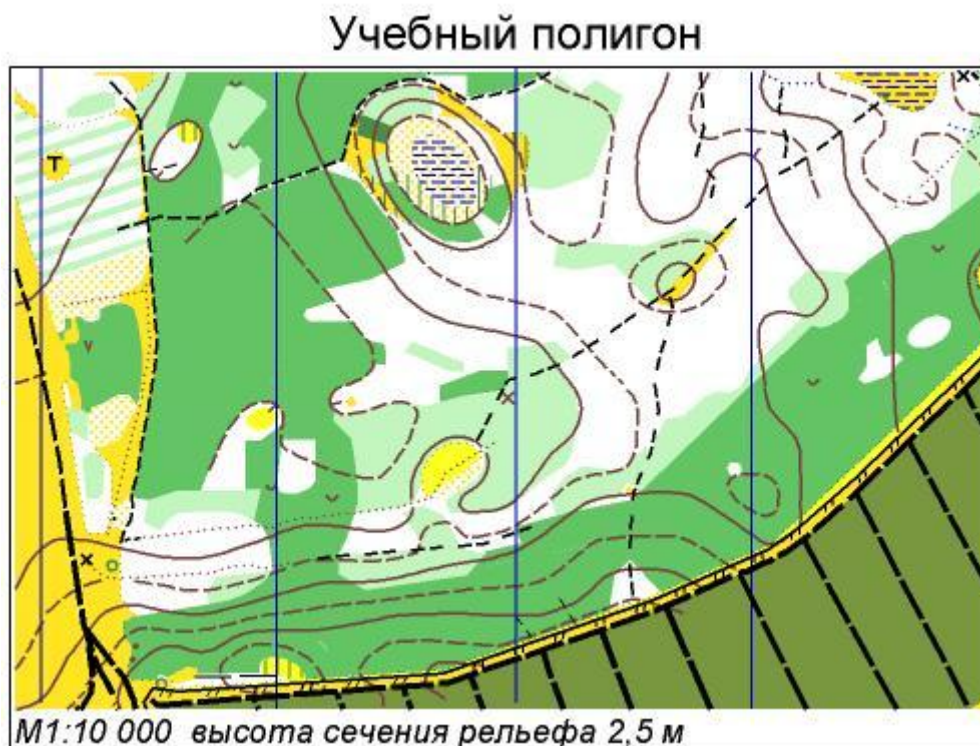


Рис.1

По периметру условного прямоугольника 200м х 300м (одна из сторон ориентирована по

магнитному меридиану) очень точно определяются и «обозначаются» на местности (цифрами - шифрами от 1 до 9) точки- КП (учебные призмы) (рис.2 и рис.3) и центр тренировок.

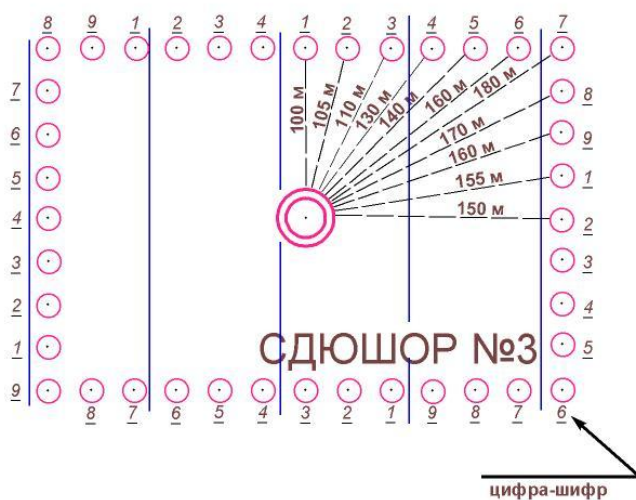
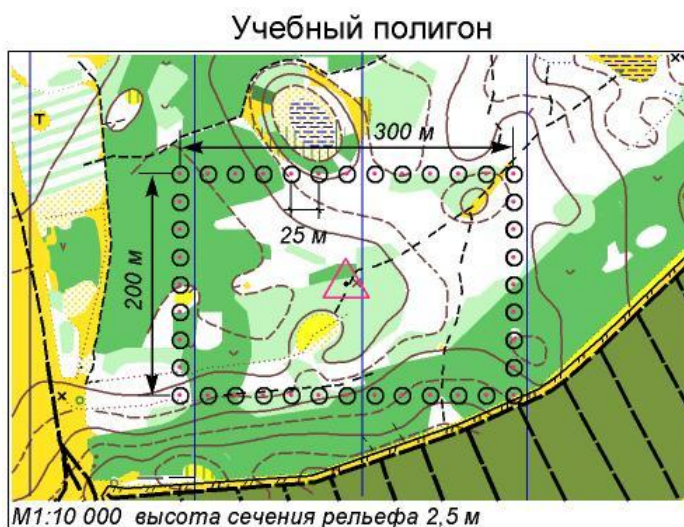


Рис.2

Рис.3

На тщательно подготовленный тренировочный полигон, оборудованный учебными призмами, необходимо подготовить «тренировочные карты» (рис.4), соблюдая определенный масштаб (1: 5000 или 1:7500)

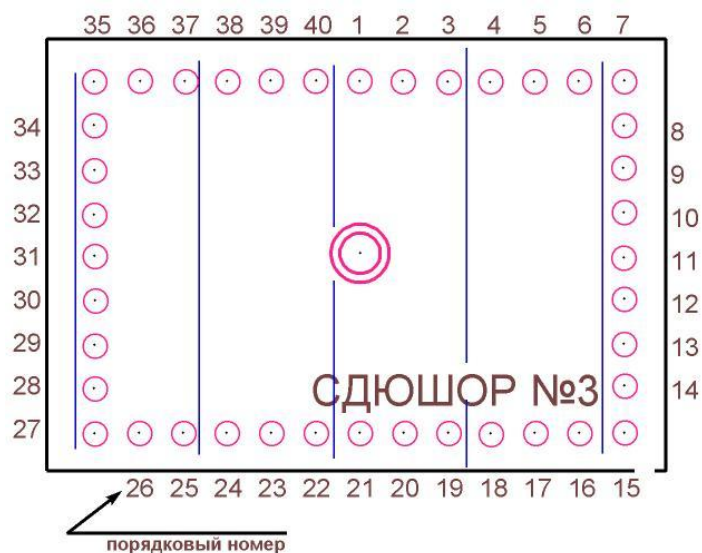
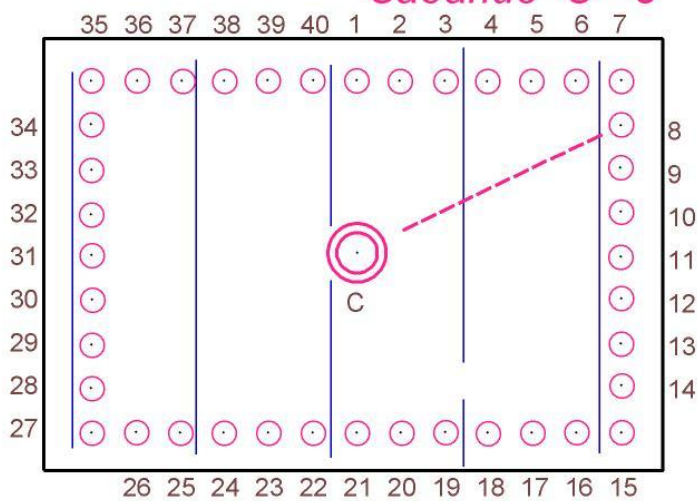


Рис.4

Тренер предварительно готовит «тренировочные карты», планирует набор заданий из множества вариантов и контрольные ответы на каждое задание. На рис.5 и рис.6 показаны два варианта таких заданий.

Задание С - 8



Задание С - 24

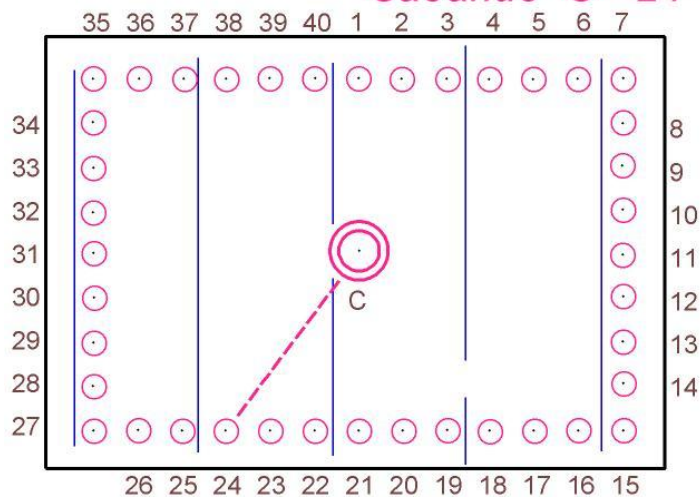


Рис.5

Рис.6

Содержание УТЗ:

1 вариант: Для выполнения задания учащимся выдаются тренировочные карты;

Порядок заданий для каждого учащегося тренер определяет индивидуально так, чтобы одновременно выполнялись разные задания (например: С – 1, С – 8, С – 24, и т.д.). Все задания выполняются из центра тренировок;

После определения направления, движения в заданном направлении и выхода на точку – КП (КП имеет цифру-шифр) учащийся считывает шифр точки, возвращается в центр и ответ сообщает тренеру;

Тренер по карточке контрольных ответов проверяет правильность выполнения задания (в случае ошибки задание повторяется или спортсмен получает штраф – штрафной круг);

2 вариант: Тренер предварительно готовит «тренировочные карты» рис.7, планирует набор заданий из множества вариантов и контрольные ответы на каждое задание. На рис.8 показаны два варианта заданий.

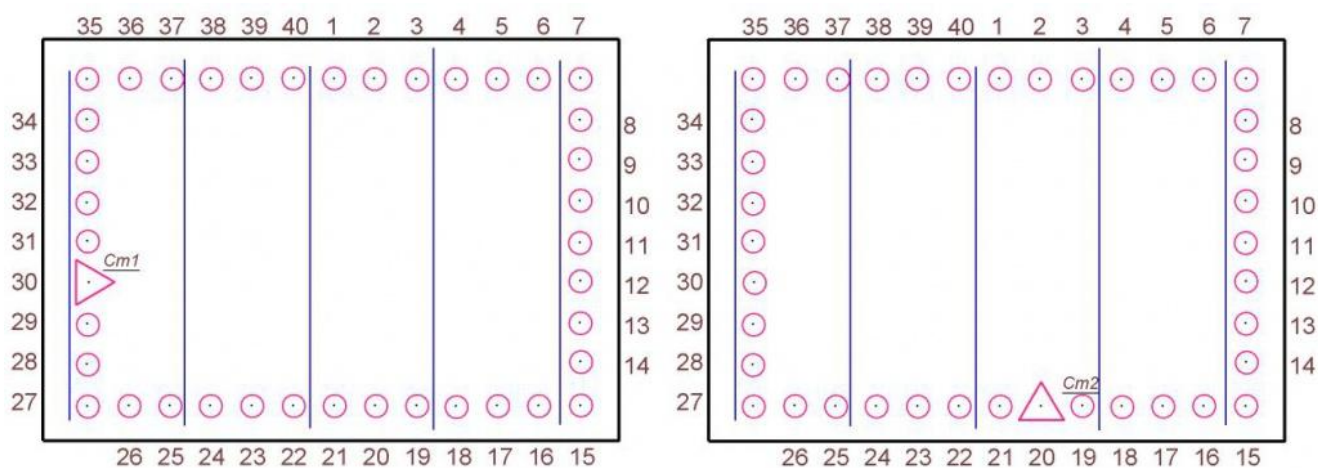


Рис.7

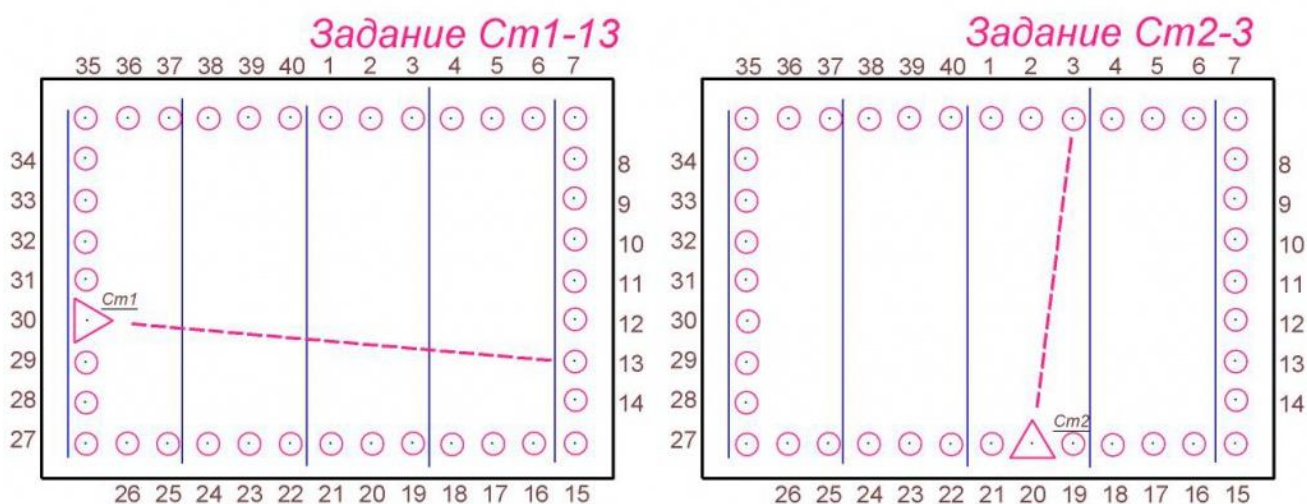


Рис.8

Для выполнения задания учащимся выдаются тренировочные карты

Порядок заданий для каждого учащегося тренер определяет индивидуально так, чтобы одновременно выполнялись разные задания (например: Ст1 – 13, Ст1 – 8, Ст1 – 15, и т.д. или Ст2 – 3, Ст2 – 37, и т.д.). Все задания выполняются из выбранных стартов на периметре;

После определения направления, движения в заданном направлении и выхода на точку – КП (КП имеет цифру-шифр) учащийся считывает шифр точки, возвращается на старт и сообщает ответ тренеру;

Тренер по карточке контрольных ответов проверяет правильность выполнения задания (в случае ошибки задание повторяется или спортсмен получает штраф – штрафной круг);

Примечание:

1. для многократного проведения предложенного УТЗ необходимо подготовить стационарный полигон и только после подготовки полигона приступать к проведению тренировок;
2. с помощью компаса и мерной ленты точки - КП очень тщательно «привязываются» к местности и «увязываются» между собой (ориентирование сторон условного прямоугольника строго по линии магнитного меридиана облегчает эту задачу);
3. точки – КП (стационарные), хорошо видимые с 10-20 м со всех сторон (на высоте 1,5-2,0 м можно покрасить деревья яркой краской и нанести цифру-шифр).

3.2. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятия. Тема	Всего часов	Дата занятия по плану	Дата занятия по факту	Форма аттестации/контроля	Примечание (корректировка)
1.	Вводное занятие. Входная диагностика.	2			Беседа	
2.	Общие темы. Первая доврачебная помощь	2			Беседа	
3.	Общие темы.	2			Беседа	
4.	Первая доврачебная помощь.	2			Беседа	
5.	Оказание первой доврачебной помощи при переломах.	2			Беседа	
6.	Оказание первой доврачебной помощи при кровотечении.	2			Беседа	
7.	Оказание первой доврачебной помощи.	2			Беседа	
8.	История туризма и ориентирования. Специальная физическая подготовка туриста, ориентировщика	2			Беседа	
9.	Основы техники и тактики ориентирования. Краеведение	2			Беседа	
10.	Гигиена, закаливание, режим питания. Сведения о строении организма	2			Беседа	
11.	Технико-тактическая и беговая подготовка на местности	2			Беседа	

12.	Основы техники и тактики ориентирования . Специальная физическая подготовка туриста, ориентировщика	2			Беседа	
13.	Развитие профессиональных качеств ориентировщика (наблюдение, зрительная память и т.д.). Краеведение	2			Учебно-тренировочные дистанции	
14.	Основы техники и тактики ориентирования . Основы техники и тактики ориентирования	2			Беседа	
15.	Технико-тактическая и беговая подготовка на местности	2			Беседа	
16.	Специальная физическая подготовка туриста, ориентировщика. Снаряжение ориентировщика	2			Беседа	
17.	Технико-тактическая и беговая подготовка на местности	2			Беседа	
18.	Основы техники и тактики ориентирования. Снаряжение ориентировщика	2			Беседа	
19.	Технико-тактическая и беговая подготовка на местности	2			Беседа	
20.	Специальная физическая подготовка туриста, ориентировщика. Спортивные и подвижные игры	2			Беседа	
21.	Технико-тактическая и беговая подготовка на местности	2			Беседа	

22.	Развитие профессиональных качеств ориентировщика (наблюдение, зрительная память и т.д.)	2			Наблюдение	
23.	Участие в соревнованиях	2			Соревнования	
24.	Основы техники и тактики ориентирования . Специальная физическая подготовка туриста, ориентировщика	2			Беседа	
25.	Технико-тактическая и беговая подготовка на местности	2			Беседа	
26.	Промежуточный контроль.	2			Тестирование	
27.	Основы техники и тактики ориентирования. Спортивные и подвижные игры	2			Беседа	
28.	Технико-тактическая и беговая подготовка на местности	2			Беседа	
29.	Специальная физическая подготовка туриста, ориентировщика	2			Беседа	
30.	Технико-тактическая и беговая подготовка на местности	2			Беседа	
31.	Развитие профессиональных качеств ориентировщика (наблюдение, зрительная память и т.д.)	2			Беседа, спортивные соревнования	
32.	Технико-тактическая и беговая подготовка на местности	2			Беседа	

33.	Контроль, самоконтроль и анализ тренировочных занятий и соревнований.	2			Беседа, спортивные соревнования	
34.	Развитие профессиональных качеств ориентировщика (наблюдение, зрительная память и т.д.). Специальная физическая подготовка туриста, ориентировщика	2			Беседа	
35.	Основы техники и тактики ориентирования	2			Беседа	
36.	Технико-тактическая и беговая подготовка на местности	2			Беседа	
37.	Развитие профессиональных качеств ориентировщика (наблюдение, зрительная память и т.д.). Специальная физическая подготовка туриста, ориентировщика	2			Беседа, спортивные соревнования	
38.	Специальная физическая подготовка туриста, ориентировщика	2			Беседа	
39.	Технико-тактическая и беговая подготовка на местности	2			Беседа	
40.	Технико-тактическая и беговая подготовка на местности	2			Беседа	
41.	Специальная физическая подготовка туриста, ориентировщика	2			Беседа	
42.	Технико-тактическая и беговая подготовка на местности	2			Беседа	

43.	Правила соревнований по ориентированию. Спортивные и подвижные игры.	2			Беседа	
44.	Участие в соревнованиях	2			Беседа, спортивные соревнования	
45.	Специальная физическая подготовка туриста, ориентировщика	2			Беседа	
46.	Технико-тактическая и беговая подготовка на местности	2			Беседа	
47.	Основы техники и тактики ориентирования	2			Беседа	
48.	Турпоходы	2			Беседа	
49.	Технико-тактическая и беговая подготовка на местности	2			Беседа	
50.	Специальная физическая подготовка туриста, ориентировщика	2			Беседа	
51.	Спортивные и подвижные игры	2			Беседа	
52.	Технико-тактическая и беговая подготовка на местности	2			Беседа	
53.	Турпоходы	2			Беседа	
54.	Участие в соревнованиях	2			Беседа	
55.	Технико-тактическая и беговая подготовка на местности	2			Беседа	
56.	Специальная физическая подготовка туриста, ориентировщика	2			Беседа	

57.	Технико-тактическая и беговая подготовка на местности	2			Беседа	
58.	Технико-тактическая и беговая подготовка на местности	2			Беседа	
59.	Специальная физическая подготовка туриста, ориентировщика. Спортивные и подвижные игры	2			Беседа	
60.	Технико-тактическая и беговая подготовка на местности	2			Беседа	
61.	Технико-тактическая и беговая подготовка на местности	2			Беседа	
62.	Технико-тактическая и беговая подготовка на местности	2			Беседа	
63.	Специальная физическая подготовка туриста, ориентировщика	2			Беседа	
64.	Технико-тактическая и беговая подготовка на местности	2			Беседа	
65.	Спортивные и подвижные игры	2			Беседа	
66.	Краеведение родного края.	2			Беседа	
67.	Турпоходы	8			Беседа	
68.	Выполнение контрольных нормативов	2			Тестирование	
69.	Подведение итогов. Итоговый контроль.	2			Тестирование, беседа	
	ВСЕГО:	144				

3.4. План воспитательной работы

I полугодие (сентябрь-декабрь)		
№ п/п	Содержание работы	Сроки
1. Гражданское и патриотическое воспитание: формирование патриотических, ценностных представлений о любви к России, народам Российской Федерации, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям российского народа.		
1.1.	беседа «Патриотические праздники России» (День Защитника Отечества, День Победы и День Народного Единства). Работа с терминами «патриот», «патриотизм», «патриотический» познакомить учащихся с историей праздников.	Сентябрь
1.2.	беседы «Моя Родина», «Государственные символы России» беседа «Я гражданин своей страны»	Октябрь
1.3.	4 ноября «День Народного Единства», а также «День добрых дел», проведение акцию "Спешите делать добрые дела" (помощь престарелым людям, инвалидам, ветеранам войны и труда, больным, одиноким)	Ноябрь
1.4	беседа «Я – Крымчанин!» о патриотизме, толерантности и уважительном отношении к народам разных национальностей, проживающих в Крыму.	Декабрь
2. Духовно-нравственное воспитание: формирует ценностные представления о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблема нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и других народов России.		
2.1.	беседа – 8 сентября «Международный день грамотности» Культура умственного труда. Главные ценности жизни. Беседа о человеческих пороках, о категориях добра и зла, о безнравственном и противоправном поведении людей, о роли самого человека в их предотвращении.	Сентябрь
2.2.	беседа «Профессия родителей. Трудовые семейные традиции» Профессия, которая мне нравится. Чему я учусь на занятиях в Центре.	Октябрь
2.3.	беседа «Здоровый образ жизни, спорт, правильное питание» беседа «Вредные привычки и борьба с ними» беседа «День Матери», в России в последнее воскресенье ноября беседа «Учись быть Человеком»	Ноябрь
2.4.	беседа 1 декабря Всемирный день борьбы со СПИДом беседа «Русские традиции» мероприятия, посвящённые Новому году.	Декабрь
3. Эстетическое воспитание: эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы; развитие музейной и театральной педагогики		
3.1.	беседа «В человеке всё должно быть прекрасно...»	Сентябрь

3.2.	беседа-диспут «О вкусах спорят?»	Октябрь
3.3.	беседа «Любите ли вы театр?»	Ноябрь
3.4.	акция «Создаем новогоднюю сказку своими руками»	Декабрь
<p>4. Экологическое воспитание: формирование ценностного отношения к природе, к окружающей среде, бережного отношения к процессу освоения природных ресурсов, осознания функций природы в жизни человека, чувстве личной причастности к сохранению природных богатств и активной исследовательской деятельности природы родного края, практической деятельности по охране природы полуострова, ознакомления учащихся, воспитанников с рекреационным потенциалом Крыма.</p>		
4.1.	беседа 16 сентября – Международный день защиты озонового слоя неделя 21-27 сентября – Всемирная акция очисти планету от мусора. (акции: «Отходам нет хода», «Парк вместо свалок», «Атака на пластик») беседа Всемирный день морей	Сентябрь
4.2.	22 октября Международный день без бумаги Провести акцию «Научимся использовать бумагу рационально!» (как с помощью электронных и других технологий можно внести вклад в сохранение природных ресурсов) 31 октября Международный День Черного моря – провести конкурс рисунков	Октябрь
4.3.	12 ноября Синичкин день – конкурс кормушек - «Дом птицы» 29 ноября День создания Всероссийского общества охраны окружающей среды (ВООП).	Ноябрь
4.4.	3 декабря Международный день борьбы с пестицидами беседа «Мир без пестицидов»	Декабрь
<p>5. Физическое укрепление и сохранение здоровья, профилактика негативных привычек, приобщение к физкультуре и спорту</p>		
5.1.	беседа «Режим дня, укрепляющий здоровье»	Сентябрь
5.2.	беседа «Профилактика ОРВИ и закаливание»	Октябрь
5.3.	беседа «Мои спортивные достижения»	Ноябрь
5.4.	акция «Нет вредным привычкам!»	Декабрь
<p>6. Трудовое реализуется посредством: воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей; развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.</p>		
6.1.	акция «Школьный двор»	Сентябрь
6.2.	акция «Открытка для учителя»	Октябрь
6.3.	акция «Я помогаю в домашних делах»	Ноябрь
6.4.	беседа «Трудолюбие и упорство в достижении цели – залог высоких достижений»	Декабрь
<p>7. Познавательное: содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей; создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества</p>		
7.1.	беседа «Культура умственного труда в школе и дома»	Сентябрь
7.2.	беседа «5 октября - День Учителя»	Октябрь

7.3.	беседа «Культура умственного труда в школе и дома»	Ноябрь
7.4.	беседа «Культура умственного труда в школе и дома»	Декабрь
II полугодие (январь - май)		
1. Гражданско-патриотическое воспитание.		
1.1.	беседа о мужестве, посвященная Дню Защитника Отечества беседа «Дети – герои Великой Отечественной Войны»	февраль
1.2.	беседа «Достопримечательности Симферопольского района и родного села» - экскурсия по окрестностям села	март
1.3.	беседа «13 апреля – День освобождения Симферополя от захватчиков» беседа «Города-герои Великой отечественной войны»	апрель
1.4.	беседа «Никто не забыт, ничто не забыто»	май
2. Духовно-нравственное воспитание: формирует ценностные представления о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблема нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и других народов России.		
2.1.	мероприятия в кружках «Рождество Христово» беседа – 11 января «Международный день спасибо» третье воскресенье января Всемирный день религии, беседа о религии в нашей стране и о существующих религиях в мире (христианство, мусульманство, иудаизм, буддизм)	Январь
2.2.	Семейные обряды. Моя семья – мое богатство. беседа о Любви (к семье, к отечеству, к природе, к истине, добру, к своей деятельности, ко всему прекрасному и т.д.)	Февраль
2.3.	Беседа «Праздники и обычаи народов Крыма»	Март
2.4.	Беседы и диспуты: Что такое самовоспитание? Что такое характер? Познай себя. Великие люди о воспитании. принять участие в ежегодном Дне благотворительности и милосердия «Белый цветок» в Ялте, в Ливадии.	Апрель
3 Эстетическое Эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы; развитие музейной и театральной педагогики		
3.1.	беседа «Красота вокруг нас...»	Январь
3.2.	беседа-диспут «Всегда ли модно – это красиво?»	Февраль
3.3.	акция «Открытка для мамы»	Март
3.4.	акция «Готовимся к Пасхе»	Апрель
3.5.	беседа «Театр и музей в нашей жизни»	Май
4. Экологическое воспитание формирование ценностного отношения к природе, к окружающей среде, бережного отношения к процессу освоения природных ресурсов, осознания функций природы в жизни человека, чувстве личной причастности к сохранению природных богатств и активной исследовательской деятельности природы родного края, практической деятельности по охране природы полуострова, ознакомления учащихся, воспитанников с рекреационным потенциалом Крыма.		

4.1.	11 января День заповедников и национальных парков Провести заочную экскурсию «Крымские заповедники»	Январь
4.2.	Всемирный День защиты китов и морских млекопитающих беседа «Что такое Видеоэкология?»	Февраль
4.3.	Всемирный День Воды (Всемирный день охраны водных ресурсов).	Март
4.4.	Международный день земли экскурсия в Ботанический Сад КФУ им. Вернадского	Апрель
4.5.	День птиц: беседа о проблемах сохранения исчезающих видов птиц, и создания для всех птиц приемлемых условий обитания рядом с человеком Беседа о милосердии принять участие в ежегодном Дне благотворительности и милосердия «Белый цветок» в Ялте, в Ливадии.	Апрель
4.6.	Всероссийский день посадки леса, провести беседу «Защитим лес» беседа «Международный день климата»	Май
5. Физическое укрепление и сохранение здоровья, профилактика негативных привычек, приобщение к физкультуре и спорту		
5.1.	беседа «Как стать настойчивым в учении, труде, спорте»	Январь
5.2.	беседа «Молодежь – за здоровый образ жизни»	Февраль
5.3.	беседа «Как стать сильным и выносливым»	Март
5.4.	беседа «Папа, мама, я – спортивная семья»	Апрель
5.5.	беседа «Лето с пользой для здоровья»	Май
6. Трудовое реализуется посредством: воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей; развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.		
6.1.	беседа «Культура учебного труда и организация свободного времени»	Январь
6.2.	беседа «Профессии моей семьи»	Февраль
6.3.	акция «Лучший подарок маме – помощь в домашних делах»	Март
6.4.	акция «Трудовой десант»	Апрель
6.6.	акция «Чистый и уютный школьный двор»	Май
7. Познавательное Содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей; создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества		
7.1.	беседа «25 января - «Татьянин день». День студента. Куда пойти учиться после школы и как готовиться к поступлению»	Январь
7.2.	беседа «8 февраля - День русской науки»	Февраль
7.3.	беседа «21 февраля Международный день родного языка»	Февраль
7.4.	беседа «12 апреля День космонавтики»	Апрель
7.5.	беседа «Каникулы с пользой: познаём новое, увлекательное, интересное»	Май