

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»
№ 3 от 06 июня 2022 года

Рассмотрено и одобрено
Протокол педагогического совета
МБОУ ДО «ЦДЮТ»
№ 2 от 31 мая 2022 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказ МБОУ ДО «ЦДЮТ»
от 06 июня 2022 года № 128
Директор _____ Т. Н. Кирияк

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АЗИМУТ»**

Направленность: туристско-краеведческая
Срок реализации программы: 1 год
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 8-16 лет
Составитель (автор): Павлова Анна Олеговна
Должность: педагог дополнительного образования

Симферополь
2022

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Воспитательный потенциал программы	6
1.4. Содержание программы.....	8
1.5. Планируемые результаты.....	11
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Формы аттестации.....	14
2.4. Список литературы.....	15
3. Приложения	
3.1. Оценочный материал.....	20
3.2. Методические материалы.....	22
3.3. Календарно-тематическое планирование.....	23
3.4. Лист корректировки.....	24
3.5. План воспитательной работы.....	30

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.03.2022 года);
- Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» ;
- Указа Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. №474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национального проекта «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Федерального проекта «Патриотическое воспитание» (от 01.01.2021)
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 687;
- Федерального проекта «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письма Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «Осопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Закона об образовании в Республике Крым от 6 июля 2015 года № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10 сентября 2019 года).
- Устава МБОУ ДО «ЦДЮТ», 2015 г, локальных актов МБОУ ДО «ЦДЮТ»

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

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.

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.

Педагогическая целесообразность программы.

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.

Отличительная особенность программы

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. В программе «Азимут» 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.

Адресат. Учащиеся в возрасте от 8 до 16 лет, независимо от пола, проявляющие интерес к занятиям туризмом и спортом, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. 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.

Уровень программы, объем и срок освоения. Программа базового уровня обучения включает 144 учебных часа, срок освоения программы – 1 года.

Форма обучения - очная.

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.

Особенности организации образовательного процесса.

Организация образовательного процесса происходит в группах. Группы разновозрастные. Состав группы: постоянный; занятия: групповые. Наполняемость учебной группы – не менее 20 человек. Виды занятий определяются содержанием программы и могут предусматривать лекции, практические и творческие занятия, выполнение самостоятельной работы, конкурсы и другие виды учебных занятий и учебных работ.

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 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

В современных условиях, когда рушатся старые стереотипы патриотизма, именно туризм, ориентирование и краеведение, объединяющие в себе многие предметы и науки, могут стать эффективным средством обучения и воспитания

школьников. Поскольку спортивное ориентирование неотделимо от краеведческой работы, то есть углублённого изучения во время походов, экспедиций, экскурсий истории и природы родного края – своей малой родины, о нём можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве воспитания.

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

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 программы

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. Профориентация. 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 реализации программы.

2.1. Календарный учебный график программы

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: август – сентябрь;
- промежуточный контроль: декабрь;
- итоговый контроль: май.

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Кадровое обеспечение - педагог дополнительного образования детей и взрослых.

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

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 разно уровневого 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 вызывали ощущение успеха, программа обеспечена специальным набором игровых приёмов.

Информационно – коммуникационные технологии:

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

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 и контроля.

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.: ЦДЮТК 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

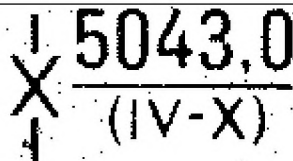
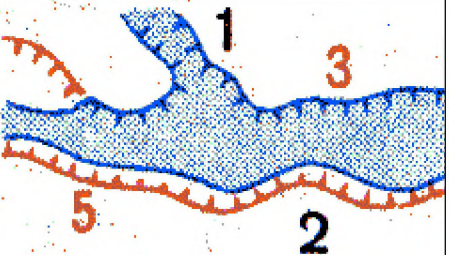
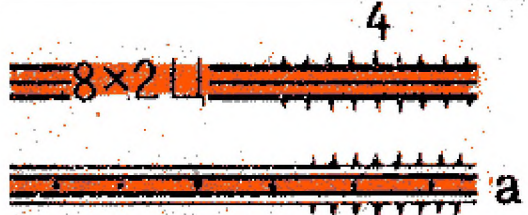
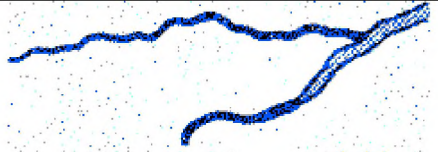
Приложение №1

Мониторинг результатов освоения образовательной программы

		Виды контроля																														
		Входной	Текущий													Промежут	Текущий															Итоговый
№	Дата																															
п/п	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

Приложение № 2
Карточки топографических знаков.

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

Приложение №3

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, мин.)	-	-	-	-	-		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, мин.	-	-	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, мин.	-	-	-	-	12.30	12.20	12.00	11.40	11.10	10.50	10.30	10,1	9,50	9.40
Бег 5000 м, мин.	-	-	-	-	-	-	-	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 100м, 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, мин.	.	-	.	.	-	-	2,20	2.10 ¹	2.00	1.50	-	-	-	-
6-минутный бег, м	-	-	1200	1300	140С	1500	-	-	-	-	-	-	-	-
12-минутный бег, м	-	-	-	260С	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, мин.	-	.	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, мин.	-	-	-	-	8.30	8.20	8.10	8.05	8.00	-	-	-	-	• -
Бег 3000 м, мин.		.	-	.		-3,10	12.50	12.4	12.30	12.20	12.05	11,45	11.20	11,00

3.1. Оценочные материалы

Успешность усвоения содержания программы контролируется с помощью таблицы мониторинга результатов (приложение №1), где результаты отмечаются в виде уровней.

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;
- способен сам оказать помощь другим учащимся.

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.**

3.2. Методические материал

План-конспект занятия

Центр соревнований: г. Симферополь, «Симферопольское водохранилище».

Местность: район соревнований расположен в лесном массиве «Симферопольского водохранилища».

Лес смешанный, с подлеском, с мелким рельефом. Микрообъекты представлены в виде воронок, окопов, капониров.

Проходимость от хорошей до трудно пробегаемой. Дорожная сеть развита хорошо.

Опасных мест нет.

Карта выдаётся в момент старта. Легенды впечатаны в карты.

Отметка на КП – фломастером КП в карточке участника.

Группа	Длина (км)	Количество КП	Масштаб карты
М - 14	3,8	16	A4
М - 10	1,3	7	A5

3.3. 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. Лист корректировки

№	Причина корректировки	Дата	Согласование с заведующим подразделения (подпись)

3.5. План воспитательной работы

**План воспитательной работы
объединения «Туризм и спортивное ориентирование»
Сентябрь**

- Мониторинг развития воспитанников по дополнительному образованию спортивно-туристической направленности

- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Спортивное ориентирование»
- Индивидуальная работа с воспитанниками с особыми образовательными потребностями
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

Октябрь

- Оформление стенда объединения
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Спортивное ориентирование»
- Участие в соревнованиях по парковому ориентированию
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

Ноябрь

- Разработка буклета объединения
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Спортивное ориентирование»
- Индивидуальная работа с воспитанниками, находящимися в трудной жизненной ситуации
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

Декабрь

- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Спортивное ориентирование»
- Мониторинг по удовлетворенности качеством услуги
- Мероприятие «Новогодняя тренировка»

Январь

- Индивидуальная работа с «трудными» подростками
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Спортивное ориентирование»
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

Февраль

- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Спортивное ориентирование»
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

Март

- Поздравление мам и бабушек с Международным женским днем
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Спортивное ориентирование»

- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

Апрель

- Проведение Дня открытых дверей
- Участие в соревнованиях
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Спортивное ориентирование»
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

Май

- Мониторинг по итогам учебно-воспитательной работы
- Участие в соревнованиях
- Турпоход
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575921

Владелец Кирияк Татьяна Николаевна

Действителен с 18.04.2022 по 18.04.2023