Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества имени Н.К. Крупской»

Грудинина Анастасия Евгеньевна

Подписано цифровой подписью: Грудинина Анастасия Евгеньевна
Дата: 2023.09.29 11:15:35 +07'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст учащихся: 10 – 18 лет
Срок реализации программы: 3года

Разработчик:
Пашкова Ольга Сергеевна
Осипова Галина Викторовна
педагог дополнительного образования

Новокузнецкий городской округ, 2023

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской»

РАССМОТРЕНА на заседании методического совета Протокол №2 от 23.05.2023	ПРИНЯТА На заседании педагогического совета Протокол №3 от 30.05.2023	УТВЕРЖДАЮ Директор Дворца детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской _____ А.Е. Грудинина Приказ № 590 от 30.05.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст учащихся: 10 – 18 лет
Срок реализации программы: 3года

Разработчики:
Пашкова Ольга Сергеевна
Осипова Галина Викторовна
педагог дополнительного образования

Новокузнецкий городской округ, 2023

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» (далее Программа) – туристско-краеведческая.

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).
- 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 просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 No ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации 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»).
- Распоряжение губернатора Кемеровской области от 06.02.2023 «Об утверждении Стратегии развития воспитания «Я – Кузбассовец» на период до 2025 года».
- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области».
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 13.01.2023 № 102 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования, и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».
- Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».

Уровень освоения содержания. Программа разноуровневая: стартовый уровень - 1-2 год обучения, базовый – 3 год обучения.

Актуальность. В последнее время, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья

детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок.

В связи с этим у родителей появляется запрос на занятия их детей по программе с частым пребыванием на свежем воздухе, выездами на соревнования и учебно-тренировочные сборы. В современных условиях программа «Спортивное ориентирование» необходима для детей и подростков, т.к. спортивное ориентирование – один из немногих видов спорта, сочетающих физическое движение с движением мысли. Суть его: на старте (в лесной или лесопарковой зоне) участник получает карту с обозначенными контрольными пунктами. Цель – найти эти пункты, затратив на это как можно меньше времени. Спортсмен должен мгновенно продумать маршрут, наметить ориентиры и бежать к намеченной цели.

Одним из требований Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей к порядку обновления содержания и методов обучения является реализация форм организации образовательной деятельности основанная на модульном принципе. В программу «Турист Кузбасса» включены следующие модули: «Учебно-тренировочные сборы», «Учебно-тренировочный поход» (некатегорийный), «Категорийный, учебно-тренировочный поход».

Имеется запрос учащихся и их родителей на активный отдых детей в природной среде, в летний-каникулярный период. Для его удовлетворения в программу включены модули «Подготовка к соревнованиям, выездным спортивным мероприятиям», «Учебно-тренировочные сборы», «Учебно-тренировочный поход» (некатегорийный), «Категорийный, учебно-тренировочный поход»; что, несомненно, повышает актуальность программы; позволяет отработать и закрепить на практике в природной среде, изученное в течении года.

Модуль способствует обеспечению вариативности, гибкости и мобильности реализации программы, учитывает индивидуальные особенности, потребности, интересы учащихся, а также запросы родителей о безопасном участии в спортивных соревнованиях и походах.

В соответствие с запросами учащихся и родителей, один модуль, может быть заменен на другой.

Таким образом, общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» позволяет организовать образовательную деятельность в системе дополнительного образования детей, обеспечивающую общее развитие личности, она направлена как на формирование интеллектуальных и творческих способностей учащихся, так и на обеспечение физического и психического здоровья подростков.

Введённый в Программу раздел «Профориентация туриста» обогащает представление подростков о труде взрослых, знакомит с ещё одной профессией, и возможно увлечение ребёнка станет его будущей профессией.

Отличительные особенности программы. Программа разработана на основе программы «Спортивное ориентирование» (автор Колесникова Л.В., 2007г., - победитель Всероссийского конкурса «Сердце отдаю детям»), рекомендованной Министерством образования РФ для использования в системе дополнительного образования детей.

Отличительной особенностью данной программы является то, что увеличено количество часов в разделах «Медицина» и «Общая физическая подготовка».

Походы в программе носят не спортивный, а релаксационный характер. Ориентирование «использует» туризм в качестве релаксационного фактора, как средство восстановления после соревнований по ориентированию.

На основе межпредметных связей осуществляется получение обучающимися дополнительных знаний по дисциплинам: физиология человека, гигиена спортивной тренировки, топография и картография, основы безопасности жизнедеятельности, география, психология.

Большое внимание в процессе реализации данной программы, помимо спортивной направленности, уделяется развитию творческой активности личности. Выявление и

развитие потенциала каждого обучаемого, раскрытие его способностей требуют учета индивидуальных особенностей мышления в процессе обучения. Для преподавателя важна максимальная ориентация на творческое начало в работе. Разноуровневое содержание заданий позволяет использовать личностно-ориентированный подход в обучении, что помогает найти оптимальный уровень для развития творческих способностей каждого.

Кроме этого, отличие программы от уже существующих в том, что в неё включён модуль, который является, с одной стороны, единицей логического завершения учебного материала, объединенного определенной задачей, объем которого обеспечивает приобретение более расширенных теоретических знаний и практических умений. Он (модуль) реализуется вне учебного времени, за пределами реализации программы, в каникулярное или свободное время учащихся.

Адресат программы. Данная Программа рассчитана на детей возраста – 10-18 лет. Набор осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками, соревнованиям и походам.

Количественный состав группы первого года обучения – 12-15 человек, второго – 12-10 человек, третьего – 8- 10 человек.

Для учащихся, уже имеющих подготовку (занимавшихся ранее в школьных туристско-краеведческих кружках или учреждениях дополнительного образования), возможно зачисление по результатам тестирования и проверки практических туристских навыков, спортивной подготовки, в группу соответствующего уровня.

Состав групп является постоянным. В учебно-тренировочных выездах, походах и соревнованиях состав групп может быть переменным.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 3 года обучения. Общий объем часов по программе – 756 часов, стартовый уровень (первый, второй год) – 216 часов, базовый уровень (третий год) – 324 часа.

Форма организации образовательной деятельности – очное, очно-заочное, заочное.

Формы обучения. Основной формой обучения является занятие.

Режим занятий: первый и второй год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа. Третий– 3 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность занятия составляет:2 учебных часа по 45 минут, перерыв между учебными часами – 10 мин. Общее количество часов занятий в неделю в первый и второй год обучения – 6 часа, третий – 9 часов.

Расписание занятий составляется исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы и условиям проведения занятий.

Цель стартового уровня освоения содержания программы: развитие познавательного интереса и знакомство с основами спортивного ориентирования и туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

- формировать интерес к спортивному ориентированию, занятиям физической культурой;
- привлечь детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, сформировать потребность в ведении здорового образа жизни;
- познакомить с основными элементами ориентирования;
- познакомить с приемами ориентирования;
- развивать ловкость, гибкость и выносливость;
- развивать памяти, внимания, логического мышления учащихся;
- познакомить с личным, групповым и специальным снаряжением и особенностями его эксплуатации;
- научить основным техническими, тактическим приемам спортивного туризма и спортивного ориентирования.

Цель базового уровня освоения содержания программы: развитие интеллектуальных и творческих способностей учащихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей посредством занятий спортивным ориентированием и туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

- совершенствование и применение на практике технических, тактических приемов спортивного туризма и спортивного ориентирования; работы с личным, групповым и специальным снаряжением, его хранения, и ремонта;
- развивать познавательную активность учащихся, потребность в самообразовании;
- развивать физические качества и воспитывать потребность к здоровому образу жизни, способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся;
- формировать знания, умения и навыки по спортивному ориентированию;
- формировать знания о взаимозависимости физического и нравственного здоровья, воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- учить самостоятельно подбирать и выполнять упражнения для контроля и формирования осанки, укрепления мышц ног и рук, упражнения на снятие мышечного напряжения;
- формировать представление о профессиях взрослых (экскурсовод, гид) и трудовых процессах.

Содержание программы

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	**Спортивное ориентирование**	**78**	**34**	**44**
1.1	История возникновения и развития спортивного ориентирования	2	2	-
1.2.	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	4	2	2
1.3.	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	2	-
1.4.	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	6	6	10
1.5.	Понятие о технике спортивного ориентирования	8	4	4
1.6.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	2	2	-
1.7.	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	4	4	-
1.8.	Техническая и тактическая подготовка	40	12	28
2	**Туризм**	**32**	**12**	**20**
2.1.	Туризм и его виды	2	2	-
2.2.	Личное и групповое туристическое снаряжение	6	2	4
2.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8
2.4.	Экстремальные ситуации в походе. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	4	2	2
2.5.	Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка	4	2	2
2.6.	Основы туристской техники	6	2	4
3	**Краеведение**	**36**	**20**	**16**
4	**Физическая подготовка**	**8**	**4**	**64**
4.1.	Общая физическая подготовка	0	2	38
4.2.	Специальная физическая подготовка	8	2	16
4.3.	Контрольные упражнения и тесты	0	-	10
5	**Соревнования по спортивному ориентированию**	**12**	**-**	**12**

	Итого часов:	**216**	**54**	**162**

Содержание учебно-тематического плана первого года обучения

1. Спортивное ориентирование

1.1. История возникновения и развития спортивного ориентирования

Теоретические занятия. Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования.

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

1.2. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика

Теоретические занятия. Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов–ориентировщиков. Компас, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях.

Практические занятия. Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.

1.3. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Теоретические занятия. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание. Значение питания. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Ведение дневника самоконтроля.

Оборудование и дидактические материалы: дневник самоконтроля.

1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта

Теоретические занятия. Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт.

Практические занятия. Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.

1.5. Понятие о технике спортивного ориентирования

Теоретические занятия. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом.

Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков.

Практические занятия. Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.

1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции

Теоретические занятия. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении

дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и тактико-технических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

Практические занятия. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции.

1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию

Теоретические занятия. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников**.**

Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

1.8. Техническая и тактическая подготовка

Теоретические занятия. Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Практические занятия. Отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

2. Туризм

2.1. Туризм и его виды

Теоретическое занятие. История развития туризма в России, в Кузбассе и в городе Междуреченске. Спортивный туризм, виды туризма и их особенности, туристское многоборье. Разрядные нормативы.

2.2. Личное и групповое снаряжение

Теоретические занятия. Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков и спальников, их преимущества и недостатки. Одежда и обувь в походе. Снаряжение для зимних походов.

Групповое снаряжение. Типы палаток. Их плюсы и минусы. Костровое снаряжение. Ремонтный набор. Особенности группового снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия. Подготовка снаряжения к походу. Ремонт снаряжения.

2.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теоретические занятия. Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к выбору места.

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Практические занятия. Одно и двухдневные походы с использованием туристской карты. Приобретение навыка пребывания в лесу, обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу».

2.4. Экстремальные ситуации в походе, техника безопасности при проведении походов, занятий

Теоретические занятия. Опасности в походе: переохлаждение, обморожение, солнечный и тепловой удар, укус змеи, клеща.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий.

Практические занятия. Движение по тропам, болотам, завалам, в зарослях кустарника. Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса по аварийным ориентирам.

2.5. Первая помощь. Медицинская аптечка

Теоретические занятия. Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях.

Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста.

Практические занятия. Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи.

2.6. Основы туристской техники.

Теоретические занятия. Виды туристских соревнований. Снаряжение для соревнований по технике туризма. Веревки, каски, карабины, страховочные системы. Туристские узлы, их применение.

Практические занятия. Прохождение отдельных этапов полосы препятствий: подъем и спуск по перилам, переправа по бревну и параллельным веревкам, переправа по жердям, вязка узлов, траверс склона.

3. Краеведение

Теоретическое занятие. История г. Новокузнецка. Знакомство с основными туристскими районами. Экологические тропы и однодневные туристские маршруты. Охрана природы в походе.

Практические занятия.

Работа с атласом и контурной картой Кемеровской области. «Путешествия» по карте Кемеровской области. Экскурсия в Новокузнецкий краеведческий музей. Краеведческая викторина. Планирование маршрута путешествия.

4. Физическая подготовка

4.1. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия. Роль обшей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании и туризме, средствами общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения, занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, лыжными гонками.

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Влияние общеразвивающих упражнений на функции сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Лыжная подготовка. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой и низкой стойке. Преодоление подъемов «елочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

4.2. Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия. Роль **с**пециальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов–ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы. **Практические занятия.** Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой.

Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки на матах вперед и назад. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями или опорами.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

4.3. Контрольные упражнения и тесты

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

- 5 минутный бег с учетом пройденного расстояния (м);
- челночный бег 3 раза по 10 м;
- прыжок в длину с места;
- прыжок в длину с разбега;
- отжимание от пола;
- поднимание туловища из положения лежа;
- прыжки через скакалку (раз в минуту);
- бег на лыжах: 2 км – для девушек, 3 км – для юношей.

5.Соревнования по спортивному ориентированию

Участие в муниципальных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п.п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	**Спортивное ориентирование**	**80**	**20**	**60**
1.1.	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом	2	2	-
1.2.	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	4	2	2
1.3.	Физиологические основы спортивной тренировки	2	2	-
1.4.	Планирование спортивной тренировки	6	2	4
1.5.	Техника и тактика спортивного ориентирования	58	6	52
1.6.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	8	6	2
2	**Туризм**	**32**	**15**	**17**
2.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
2.2.	Организация туристского быта привалы и ночлеги	6	2	4
2.3.	Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям	4	2	2
2.4.	Обеспечение безопасности в туристском походе, поездках	2	2	-
2.5.	Аварийные ситуации в походах, на соревнованиях	2	1	1
2.6.	Основы туристской техники	6	2	4
3.	**Краеведение**	**26**	**18**	**8**
4	**Физическая подготовка**	**68**	**4**	**64**

4.1	Общая физическая подготовка	40	2	38
4.2.	Специальная физическая подготовка	18	2	16
4.3.	Контрольные упражнения и тесты	10	-	10
5.	**Соревнования по спортивному ориентированию**	**16**	**-**	**16**
	Итого часов:	**216**	**49**	**167**

Содержание учебно-тематического плана второго года обучения

1. Спортивное ориентирование

1.1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом

Теоретическое занятие. Этапы развития ориентирования в России и в регионе. Традиции ориентирования в регионе.

Итоги выступлений российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования. Федерация спортивного ориентирования России. Международная федерация спортивного ориентирования.

1.2.Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях

Теоретическое занятие. Охрана туда и соблюдение техники безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию. Понятия о травмах. Причины травм. Возможные травмы на занятиях и соревнованиях. Оказание первой доврачебной помощи.

Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах… Транспортировка пострадавшего.

Практическое занятие. Оказание первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего.

1.3 Физиологические основы спортивной тренировки

Теоретическое занятие. Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

1.4 Планирование спортивной тренировки

Теоретическое занятие. Планирование учебно-тренировочного процесса в ориентировании. Перспективное, текущее и оперативное планирование.

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок.

Практическое занятие. Содержание дневника тренировок, его форма. Запись выполнения тренировочной нагрузки за неделю, месяц. Планирование тренировок на неделю.

1.5 Техника и тактика спортивного ориентирования

Теоретические занятия. Компас на палец. Виды компасов на палец. Снятие направления с карты и движение по направлению с помощью «компаса на палец». Движение по направлению с помощью «компаса на палец» с цветными секторами.

Скорость движения на дистанции: время истинного перемещения по трассе («чистый бег»), время технических остановок (отметки на КП), время на ориентирование. Понятие «критическая скорость».

Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Роль памяти внимания в спортивном ориентировании. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Понятие о тактическом плане. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», бег по ориентирам, удлинение ориентиров и т.д.).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты, характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта). Использование предстартовой информации при подготовке к старту.

Результаты соревнований. Разбор ошибок.

Практические занятия. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Отработка технических приемов и способов ориентирования. Отработка на учебно-тренировочных занятиях навыков чтения карты (точное и грубое). Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Опережающее чтение карты, чтение карты по большому пальцу. Снятие направления с карты и движение по направлению с помощью компаса на палец. Движение по направлению с помощью компаса на палец с цветными секторами.

Контроль расстояния с помощью деталей карты. Измерение расстояний на местности способом «пар шагов», по времени, интуитивно, глазомерно.

Направление. Отработка контроля направления с помощью компаса и карты по объектам местности.

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП, уход с КП. Тренировка быстроты и точности отметки на КП. Определение оптимальной скорости движения по дистанции.

1.6 Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теоретическое занятие. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.

Правила соревнований, основные разделы. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение. Разрядные требования.

2. Туризм

2.1. Туристские путешествия. Краеведческие возможности родного края

Теоретическое занятие. История развития туризма в стране. Туристское районирование территории России. Особенности географии Кузбасса. Выполнение исследовательского задания по изучению туристических возможностей окрестностей города Междуреченска .Виды туризма, развиваемого в Кузбассе. Охрана природы. История развития туризма в Кузбассе.

Практическое занятие: ПВД по окрестностям г. Новокузнецка. Посещение краеведческого и геологического музеев г. Новокузнецка.

2.2. Личное и групповое снаряжение

Теоретическое занятие. Требование к туристскому снаряжению. Особенности различных видов личного и группового снаряжения. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Практическое занятие. Подготовка личного и группового снаряжения к походу с учетом сезона.

2.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теоретическое занятие. Требования к расположению бивуака в различное время года, зимой. Установка палатки в различных условиях. Разведение костра в сырую погоду.

Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Практические занятия. Организация бивуака, разведение костра в сырую погоду. Установка зимней палатки.

2.4. Подготовка к походу, путешествию, многодневным соревнованиям

Теоретическое занятие. Подбор группы и распределение обязанностей.

Подготовка снаряжения. Составление меню и подбор продуктов. Фасовка продуктов.

Практические занятия. Подготовка снаряжения к походу, фасовка продуктов. Выполнение исследовательского задания по составлению полноценного рациона питания для группы на многодневные соревнования и походы.

2.5. Обеспечение безопасности в походе, в поездках на тренировочных занятиях

Теоретическое занятие. Обеспечение безопасности в туризме и спортивном ориентировании. Опасности объективные и субъективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

2.6. Аварийные ситуации в походах, на соревнованиях

Теоретические занятия. Основные причины возникновения аварийных ситуаций. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме, спорте.

Психологическая совместимость людей в группе. Условия, при которых появляется несовместимость. Сознательная дисциплина. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе и на соревнованиях. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практическое занятие. Психологический тренинг. Проверка группы на местности с ночевкой в полевых условиях перед выходом в поход.

2.7. Основы туристской техники

Теоретическое занятие. Альпинистское снаряжение: веревки, карабины, жумары, спусковые устройства. Требования к снаряжению.

Спортивный туризм. Виды соревнований.

Практические занятия. Отработка элементов техники туристского многоборья. Преодоление этапов в спортивном зале: подъем по вертикальным перилам, спуск дюльфером, навесная переправа, траверс, подъем по скальной стенке.

3. Краеведение

Теоретическое занятие. Физико-географическая характеристика и природные особенности Кемеровской области (рельеф, гидрография, климат, растительность и животный мир, полезные ископаемые и др.). История родного края. Известные люди Кузбасса и их вклад в его развитие.

Практические занятия.

Работа с атласом и контурной картой Кемеровской области. России. Экскурсии в Новокузнецкий краеведческий музей. Краеведческая викторина. Планирование маршрута путешествия.

4. Физическая подготовка

4.1. Общая физическая подготовка

Теоретическое занятие. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации и их роль в процессе тренировок.

Практические занятия. Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление.

4.2. Специальная физическая подготовка

Теоретическое занятие. Виды упражнений, направленных на развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Практические занятия. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, максимальная.

Фартлек – игра скоростей. Интервальная тренировка.

Упражнения на развитие выносливости, на развитие быстроты, на развитие гибкости, на развитие ловкости и прыгучести. Упражнения на развитие силы.

Периоды годичного цикла тренировок юных спортсменов: подготовительный период (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период относительной специализации спортивной формы). Лыжная подготовка.

4.3. Контрольные упражнения и тесты

Рекомендуемые упражнения для оценки физической подготовки:

- бег 1000 м у юношей, 500 м у девушек;
- кросс 3000 м у юношей, 2000 м у девушек;
- подтягивание на перекладине у юношей, отжимание от пола у девушек;
- пресс (подъем туловища из положения лежа);
- скакалка (кол-во раз в минуту);
- прыжок с места в длину;
- многоскок (10 скок);
- тест на гибкость.

5.Соревнования по спортивному ориентированию

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	**Спортивное ориентирование**	**90**	**30**	**60**
1.1.	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом	3	3	
1.2.	Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки	6	3	3
1.3.	Тактико-техническая подготовка	63	12	51
1.4.	Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании	6	3	3
1.5.	Педагогический и врачебный контроль для оценки состояния организма спортсмена	3	3	
1.6.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	3	
1.7.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	3	3
2.	**Туризм**	**33**	**12**	**21**
2.1.	Личное и групповое туристическое снаряжение	6	3	3
2.2.	Организация туристического быта привалы и ночлеги	6	3	3
2.3.	Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям	6	3	3
2.4.	Обеспечение безопасности в туристском походе, поездках	3	3	-
2.5.	Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	3	-	3
2.6.	Основы туристской техники	9	-	9
3.	**Краеведение**	33	21	12
4.	**Физическая подготовка**	**126**	**6**	**120**
4.1.	Общая физическая подготовка	69	3	66
4.2.	Специальная физическая подготовка	48	3	45

4.3.	Контрольные упражнения и тестирование	9	-	9
5.	**Инструкторская и судейская практика**	**6**	**-**	**6**
6.	**Соревнования по спортивному ориентированию**	**36**	**-**	**36**
	Всего часов:	**324**	**54**	**270**

Содержание учебно-тематического плана третьего года обучения

1. Спортивное ориентирование

1.1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом

Теоретическое занятие. Организация работы группы в течение года. Результаты выступления юниорской и юношеской сборной России на Чемпионатах мира и Европы. Сильнейшие спортсмены–ориентировщики мира и России. Члены сборной России из Сибирского региона. Просмотр и анализ видеоматериалов об участии занимающихся по программе «Спортивное ориентирование» на Первенстве России по спортивному ориентированию среди учащихся.

1.2. Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки

Теоретическое занятие. Принцип индивидуализации в подготовке юных спортсменов. Построение тренировки с учетом возрастных особенностей, способностей и уровня подготовленности. Недельный цикл тренировки, содержание недельного цикла.

Практическое занятие. Анализ прошедшего учебно-тренировочного этапа подготовки.

1.3. Тактико-техническая подготовка

Теоретические занятия. Влияние рельефа на скорость бега. Выбор варианта, учет проходимости при выборе варианта. Оценка вариантов. «Выбор» без выбора. Практические рекомендации по выбору вариантов. Тактика начала дистанции. Тактика взятия первого КП. Уровни обучения технике ориентирования.

Методы развития специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления.

Организационно–подготовительные действия. Действия участников после приезда на место соревнований. Полигон. Тактические действия после получения карты и до момента старта.

Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции. Взаимодействие с соперником на дистанции.

Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при массовом старте.

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении.

Практические занятия. Упражнения по обучению технике и тактике ориентирования. Чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого и точного азимута.

Чтение карты на различных скоростях движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта). Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса. Подготовка инвентаря к соревнованиям.

Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

1.4. Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании

Теоретическое занятие. Определение основных задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов-ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка.

Периодизация годичного цикла тренировок в летнем ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

Практическое занятие. Правила составления плана на год, месяц, неделю, занятие. Выполнение исследовательского задания по индивидуальному планированию тренировок.

1.5. Педагогический и врачебный контроль для оценки состояния организма спортсмена

Теоретическое занятие. Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность ориентировщика. Скорость бега на уровне анаэробного порога (АнП). Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.

1.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теоретическое занятие. Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуски к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

1.7. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Теоретическое занятие. Личная гигиена занимающихся ориентированием. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Назначение и дозировка, показания и противопоказания для применения лекарственных препаратов.

Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц, сухожилий. Первая доврачебная помощь.

Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Практическое занятие. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах.

2. Туризм

2.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Теоретическое занятие. Особенности личного и группового туристского снаряжения в различных видах туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в использовании. Новые модели туристского снаряжения.

Примусы, бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности. Работа с газовой горелкой, с примусом.

Особенности спелеопоходов. Снаряжение для спелеопоходов, правила применения. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники.

Практическое занятие. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

2.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Теоретическое занятие. Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий района.

Особенности бивуака на дневке. Организация питания. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях.

Практические занятия. Поход выходного дня. Самостоятельный выбор места и организация бивуака.

2.3. Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям

Теоретические занятия. Выбор района путешествия. Изучение сложных участков маршрута.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия и соревнований. Научно-исследовательская работа в походе. Принципы ее организации.

Практические занятия. Изучение карт района предстоящего похода. Составление нитки маршрута, выбор путей аварийного выхода с маршрута. Составление отчета о путешествии.

2.4. Обеспечение безопасности в походах, поездках

Теоретическое занятие. Система обеспечения безопасности в туризме и спортивном ориентировании. Опасности: объективные и субъективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

2.5. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Теоретические занятия. Причины возникновения аварийных ситуаций в походах, на соревнованиях, в поездках и меры их предупреждения. Объективные психологические трудности в походах (большие нагрузки, неблагоприятные метеоусловия, препятствия на маршруте). Субъективные психологические трудности (недостаточное внимание, несобранность, неуверенность в своих силах). Микроклимат малых групп.

Практические занятия. Психологический тренинг на совместимость в группе.

2.6. Основы туристской техники

Практические занятия. Личное прохождение полосы препятствий с этапами: спуск дюльфером, подъем по вертикальным перилам, навесная переправа. Командная техника преодоления туристской полосы препятствий. Организация страховки участников. Верхняя и нижняя страховка. Движение в парах.

3. Краеведение.

Теоретические занятия. Краеведение как форма изучения природно-территориальных комплексов. Комплексное краеведение. Цели и задачи краеведческих наблюдений в походе. Организация и проведение наблюдений в походе или экспедиции. Описание и изучение по плану краеведческих объектов: ландшафтных, природных, гидрологических, историко-архитектурных, экологических. Журналы наблюдений за состоянием атмосферы, водоемов и водотоков, краеведческих наблюдений. Составление отчёта о выполнении краеведческих наблюдений, заданий.

Практические занятия. Составление плана изучения, наблюдения и описания краеведческого объекта. Знакомство с устройством, назначением и работой приборов для выполнения ландшафтных, геологических, зоологических, орнитологических, ботанических, экологических, метеорологических и гидрологических наблюдений. Выполнение краеведческих наблюдений в соответствии с распределением должностных краеведческих обязанностей в походе по стандартному плану. Описание по плану природных объектов: источника, реки, геологического обнажения, муравейника, естественного препятствия в туристском походе и способов (вариантов) его обхода на туристском маршруте. Рисовка схемы преодоления (обхода) естественного препятствия.

4. Физическая подготовка

4.1. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия. Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, силовая подготовка, кроссовая и лыжная подготовка.

4.2. Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену - ориентировщику: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Практические занятия. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок.

Фартлек. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие гибкости.

4.3. Контрольные упражнения и тестирование

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

- бег 100 м;
- кросс у юношей - 1000 м, 500 м – у девушек;
- челночный бег 3 по 10 м;
- прыжок в длину с места;
- прыжок вверх с места;
- подтягивание – у юношей, отжимание – у девушек;
- тест на гибкость - наклон вперед.

5. Инструкторская и судейская практика

Теоретические занятия. Документы к соревнованиям. Деловая игра «Представитель команды в комиссии по допуску»

Практические занятия. Практика судейства на старте, финише, в качестве контролера на КП. Оформление старта, финиша. Подготовка инвентаря и оборудования для соревновательных трасс. Практика судейства в качестве помощника начальника дистанции.

6. Соревнования по спортивному ориентированию

Участие в муниципальных и региональных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Планируемые результаты

Планируемые результаты стартового уровня освоения содержания программы:

- учащиеся будут проявлять интерес к спортивному ориентированию, занятиям физической культурой;
- учащиеся будут знакомы с основными элементами ориентирования;
- учащиеся будут знакомы с приемами ориентирования;
- у учащихся будет развиваться ловкость, гибкость и выносливость;
- у учащихся будет развиваться память, внимание, логическое мышление;
- учащиеся познакомятся со снаряжением, способами его эксплуатации и хранения;
- учащиеся научаться техническим приемам спортивного туризма;

результаты базового уровня освоения содержания программы:

- учащиеся совершенствуют и применяют на практике технические, тактические приемы спортивного туризма и спортивного ориентирования; умение работы с личным, групповым и специальным снаряжением, его хранения, и ремонта;
- учащиеся разовьют познавательную активность и потребность в самообразовании;

- у учащихся будут формироваться знания, умения и навыки по спортивному ориентированию;

- учащиеся смогут обосновывать взаимозависимость физического и нравственного здоровья и необходимость ценностного отношения к здоровому образу жизни;

- учащиеся смогут самостоятельно подобрать и выполнить упражнения для контроля и формирования осанки, укрепления мышц ног и рук, упражнения на снятие мышечного напряжения;

- учащиеся владеют представлением о профессиях взрослых (экскурсовод, гид) и трудовых процессах.

Комплекс организационно-педагогических условий
Календарно-учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	216	36	108	3 раза по 2ч
2	216	36	108	3 раза по 2ч
3	324	36	108	3 раза по 3ч

Условия реализации программы

Для реализации Программы необходим отдельный учебный кабинет, который должен быть оснащен мебелью и специальным оборудованием (см.таблицу).

№	Наименование	Количество (шт.)
1	Стол учительский	1
2	столы ученические	4
3	стулья ученические	10
4	учебная доска	1
5	Карты районов города:	
6	Кузнецкий район	20
7	С.Сосновка	20
8	П.Водный	20
9	П.Гагарина	20
10	С.Костенково	20
11	Секундомер	4
12	Компас туристический	10
13	Линейка	10
14	Жумар	8
15	Карабин	20
16	Система страховочная	15
17	Усы	30
18	БСУ	8
19	Палатка зимняя	1
20	Компостер, призма	15
21	Рем.набор	3
22	Аптечка	2
23	Лыжи	10
24	Фотоаппарат	1
25	Туристское снаряжение:	
26	палатка	5
27	спальник	15
28	рюкзак	15
29	тент-навес	1

№	Наименование	Количество (шт.)
30	костровые принадлежности	1
31	бобы (варочные котлы)	2
32	коврики полиуретановые	10
33	топор	2
34	пила	1

Формы аттестации/контроля

Опрос, игра, контрольные тесты, соревнование, конкурс.

Формы контроля и оценочные средства

Сроки	Результаты	Форма контроля и оценочные средства
1 год обучения		
сентябрь	Проверка начальных знаний по спортивному ориентированию, туризму. ОФП	Беседа, тестирование, соревнования Сдача нормативов
октябрь	Проверка усвоения знаний по спортивному ориентированию, туризму.	Соревнования
декабрь	Техническая и тактическая подготовка	Соревнования, Тестирование, УТЗ
январь	«Топография и ориентирование»	Участие в городских и областных соревнованиях «Лабиринт»
март	Организация бивака, лыжная подготовка	Учебно-тренировочный поход.
апрель	Усвоение раздела программы «**ОФП и СФП**» Закрепление раздела «Спортивное ориентирование»	Тест, сдача нормативов соревнования
май	Усвоение программы	Тестирование, проверка практических навыков во время весенних походов. Сдача нормативов по ОФП Соревнования
2 год обучения		
сентябрь	Проверка начальных знаний по спортивному ориентированию, туризму. ОФП	Беседа, тестирование, соревнования Сдача нормативов
октябрь	Усвоение раздела «Спортивное ориентирование»	Тестирование Соревнования,
ноябрь	Усвоение раздела «Туризм»,	Проверка практических навыков во время учебно – тренировочного выезда во время каникул.
январь	Усвоение раздела «Спортивное ориентирование»	Участие в городских и областных соревнованиях «Лабиринт»
апрель	Усвоение разделов программы О**ФП, СФП**	соревнования
май	Усвоение программы	Соревнования, тест
3 год обучения		
сентябрь	ОФП	Сдача нормативов
октябрь	Усвоение разделов «ОФП», «Спортивное ориентирование»	Тестирование соревнования
февраль	Инструкторская и судейская практика	Тестирование, соревнования
апрель	Усвоение раздела программы **«Спортивное ориентирование»**	Беседа, Соревнования.

Сроки	Результаты	Форма контроля и оценочные средства
май	Усвоение программы	Тестирование. УТЗ, соревнования

Участие детей в общественно-полезной деятельности отслеживается при помощи «Портфолио социальной активности». Портфолио разработано во Дворце творчества, в соответствии с реализуемой программой развития, и используется во многих коллективах.

Структура портфолио включает в себя шесть взаимосвязанных заданий, целенаправленно отслеживающих формирование социальной активности школьника. Открывается портфолио обращением, в котором, разъясняются задачи, структура порядок работы с портфолио. Первое задание «Польза, общество и я», разработано на основе упражнения № 1 «Книги моих размышлений» 7 класс (А.А. Логинова, А.Я. Данилюк). Инструкция к заданию следующая: «Мы живем в современном обществе. Как ты думаешь, должен ли кто-то заботиться об этом обществе, или достаточно того, чтобы каждый человек заботился о себе и своих близких? А если кто-то должен заботиться об обществе, то кто именно? Продолжи размышления на эту тему в процессе заполнения анкеты». В портфолио включены задания: «Декларация моей самоценности», «Умею и хочу научиться», «Отчет самому себе», «Мой вклад в общественно полезную деятельность Дворца творчества». Приведем обращение к школьнику в последнем задании: «Что такое добро, полезные дела? Это помощь, забота, внимание. Это то, что чаще всего не стоит денег, но очень дорого ценится. Добро, сделанное только для себя, делает человека эгоистом. Добрые поступки по отношению к другим делают человека «ЧЕЛОВЕКОМ» и украшают его. В течение года заполняй таблицу. Если, вдруг, не хватит места, вложи еще один лист.

С материалами портфолио дети работают в течение года. Выполняют задания учащиеся индивидуально, в начале года и в конце, складывают их в одну папку, которая хранится у педагога. Цель работы с портфолио - выявление тенденций развития социально значимых качества личности школьника и коллектива.

Методические материалы

Для реализации ДООП используются следующие виды дидактических материалов: учебные пособия, дидактические материалы, методические материалы, оборудование, ЭОРы.

Современная методика преподавания по программе туристско-краеведческой направленности требует вариативности методов и приемов обучения и воспитания, использования актуальных образовательных технологий, работающих не только на освоение учащимися предметных, но и, в первую очередь – метапредметных, личностных результатов.

В реализации Программы используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - схем, чертежей, рисунков, специализированных карт, приборов, приемов работы); практические (работа с книгой, картой, справочной литературой, дидактическим материалом, выполнение заданий, упражнений и др.).

В связи с тем, что в основу Программы положен системно-деятельностный подход, в ней предусматривается приоритет практических, деятельностных методов и форм организации учебной деятельности. Для эффективного усвоения содержания учебного материала в течение всего года учащиеся отрабатывают полученные навыки преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных выходов на учебные полигоны, участвуют в туристских походах, сборах, соревнованиях, профильных лагерях, экспедициях, путешествиях, соревнованиях, конкурсах, викторинах, семинарах, консультациях.

В условиях карантина, отмены очных занятий по погодным условиям и иным причинам программа может реализовываться в режиме дистанционного обучения. В реализации программы применяется электронный учебный курс «Спортивное

ориентирование» на платформе Moodle. В реализации дистанционного обучения также применяются: электронная почта, мессенджеры WhatsApp, Viber, Skype, Discord, социальные медиа: Instagram, ВК Mail.ru, электронные ресурсы YouTube, https://ru.wikipedia.org/, https://interneturok.ru/ и др.

На всех этапах реализации Программы используются активные методы обучения. Активные методы обучения за счет высокомотивированной самостоятельной разнообразной деятельности учащихся в процессе занятия обеспечивают максимальную эффективность усвоения учебного материала. Помимо интенсификации усвоения учебной информации, активные методы обучения позволяют формировать универсальные учебные действия, качества личности, нравственные установки, ценностные ориентиры подростка, отвечающие потребностям современного общества.

В программе используется исследовательский метод. Его применение позволяет организовать учебно-исследовательскую деятельность учащихся, связанную с решением творческой, исследовательской задачи с заранее неизвестным решением и предполагающую наличие основных этапов: постановка проблемы, изучение теории, посвящённой данной проблематике, подбор методик исследования и практическое овладение ими, сбор собственного материала, его анализ и обобщение, научный комментарий, собственные выводы.

В программе используется технология развивающего обучения предполагает взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиска различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в деятельности учащихся. Методические особенности – проблемное изложение учебного материала, использование метода учебных задач, организация коллективно-распределительной деятельности.

Технология игрового обучения включает достаточно обширную группу методов и приемов организации образовательного процесса в форме различных педагогических игр. Педагогическая игра обладает существенным признаком – четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

Дидактические игры развивают: сообразительность, логику, внимание, память, наблюдательность, творческие и другие способности. Поэтому в Программе предусмотрено использование игровых технологий, являющихся одним из инструментов достижения ее цели и задач.

На занятиях применяются следующие виды дидактических игр: игры-упражнения, игры-путешествия, игры-соревнования и др.

Игровая ситуация дает возможность подростку осознать себя личностью, стимулирует самоутверждение, самореализацию, делает процесс обучения занимательным.

Технология индивидуального обучения используется как учебно-познавательная деятельность учащихся по выполнению специфических заданий, позволяющая регулировать темп продвижения каждого ребенка сообразно его возможностям.

Наиболее эффективным путем реализации индивидуальной формы организации учебной деятельности на занятии являются дифференцированные индивидуальные задания, которые освобождают учащихся от механической работы и позволяют при меньшей затрате значительно увеличить объем эффективной самостоятельной работы. Важным является контроль педагога за ходом выполнения заданий, его своевременная помощь в разрешении возникающих у учащихся затруднений.

Индивидуальная работа проводится на всех этапах занятия, при решении различных дидактических задач; для усвоения новых знаний и их закрепления, для формирования и закрепления умений и навыков, для обобщения и повторения пройденного, для контроля, для овладения исследовательским методом и т.д.

Данная форма учебной деятельности используется и при самостоятельном изучении нового материала, особенно при его предварительной домашней проработке.Например, при изучении новой темы Программы учащимся заблаговременно даются индивидуальные задания, которые повышают познавательный интерес к ее изучению.

Степень самостоятельности в индивидуальной работе учащихся от первого до пятого года обучения является разной. Первоначально, учащиеся выполняют задания с предварительным и фронтальным разбором, подражая образцу. По мере овладения учебными умениями степень самостоятельности возрастает: ученики могут работать по более общим, недетализированным заданиям, без непосредственного вмешательства педагога.

В образовательном процессе важную роль играют традиционные методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Обучение по Программе строится в соответствии с общими закономерностями построения занятия, эффективность которого зависит от степени рациональной организации процесса обучения, плотности конкретных занятий, оптимальной дозировки учебной нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся, пр.

Реализация вышеперечисленных методов и технологий обучения дополняется методами контроля образовательного процесса, которые позволяют отслеживать результативность реализации Программы.

Ориентировщик - это не просто спортсмен, он умеет быстро реагировать в любых ситуациях, принимать решения и достигать поставленной цели. Ведь спортивное ориентирование – один из немногих видов спорта, сочетающих физическое движение с движением мысли. Большая часть занятий по этой программе будет проходить на свежем воздухе. Юные спортсмены учатся ориентироваться на местности, работать с картой и компасом, быть внимательными, сильными и здоровыми.

Тесты на профориентацию: онлайн, бесплатно
https://www.profguide.io/test/category/proforient/

Наименование раздела программы (темы)	**Вид УМК**			
	Учебные пособия (выходные данные источника: автор, год разработки, составитель, библиографические данные)	**Дидактические материалы (выходные данные источника: автор, год разработки, составитель, библиографические данные)**	**Методические материалы (выходные данные источника: автор, год разработки, составитель, библиографические данные)**	**Оборудование (шт.)**
Спортивное ориентирование	“Правила соревнований по спортивному ориентированию” ФСО России, 2004 Принципы планирования дистанций в ориентировании./МФО 2004 Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование: пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990 Иванов, Е.И. Начальная	Карточки-условные знаки-20шт Карта-мозаика (ст.Водная, с.Сосновка) Фото КП Игра «Четвертый лишний» Таб. «Привязка КП» Задания «Масштаб», «Зарисуйте усл.	“Измерение и ориентирование на местности без карты. Движение по азимуту.”/Военная топография /учебник/ 1977г. “Теоретические рекомендации юным ориентировщикам”/ интернет ресурсы/2006г.	Лыжи, Планшеты, Компасы, Компостеры и призмы Карточки-условные знаки Карты районов г.Новокузнецка, Междуреченска.

	подготовка ориентировщика / Е.И. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. Костылев В.К. Тренировочный процесс Дьяков А.С.Спортивное ориентирование/ учебно-методическое пособие, 2006г Огородников, Б.И. Подготовка спортсменов–ориентировщиков / Б.И. Огородников, А.Н. Кирчо, Л.А. Крохин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. Зубович С.Ф «О первых шагах в ориентирование»/Минск 1983 г Богатов С.Ф. «Спортивное ориентирование» /М.1982г. Фурман Ю.Н., Гринь Л.В., Должко Ф.Н Методика обучения чтению карты спортсменов-ориентировщиков на этапе начальной подготовки интернет источник	знаки» Игры на развитие памяти, внимания. Компасы Спортивные карты районов: г.Новокузнецка Таб. «Условные знаки спортивных карт» Игра «лото-УЗ» Тесты на знание УЗ	Легенды КП ФСО России, 2004 Конспект “Компас, приемы пользования компасом, ориентирование по местным признакам Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика / Л.В. Колесникова. – М.: Советский спорт, 2003. Хропов С.М. «Спортивный Лабиринт» Методическое пособие	
Туризм.	Вяткин Л.А. «Туризм и спортивное ориентирование» /М,2004г. «туристская топография» Алешин В.М. 1985г «Питание в туристском путешествии» Шимановский В.Ф. 1986г «Перевалы и обзорные вершины южной части Кузнецкого Алатау» Гуляев И.В. 2002г. «Туризм» Курилова В.И. 1981 г. Регламент по видам туризма 2006г «1000+1 совет туристу, школа выживания» Садикова Н.Б. 2002 г	Игра «туристский инвентарь» Туристский кроссворд «Собираем рюкзак» Пашкова О.С. 2010г. Игра «Отыщите название узлов» Осипова Г.В. 2003г. Сигналы международной аварийной сигнализации		Палатки, Бобы, Костровой тросик, сетка Рюкзаки, Спальники, Карабины, Веревки Страховочные системы, Жумары, БСУ
ОФП	Шибаев А.С. Наш друг- игра» Преображенский В.С. «Учись ходить на лыжах»/М 1996г Литвиненко А.Ю Учись ходить на лыжах/М,1989г. Подготовка юных легкоатлетов/М,2000			скамейки, мячи, обручи, лыжи, эспандеры, гантели

Соревнования	“Правила соревнований по спортивному ориентированию” ФСО России, 2004		Протоколы соревнований Отчеты маршрутные книжки	

Модуль
«Подготовка к соревнованиям, выездным спортивным мероприятиям»

Пояснительная записка

Целевые установки

Опыт реализации Программы показывает, что большинство учащихся проявляют повышенный интерес к совершению походов выходного дня, выездным спортивным соревнованиям и другим активным видам деятельности на природе. Исходя из потребностей детей, разработан и включен в Программу, модуль «Подготовка к соревнованиям, выездным спортивным мероприятиям» что, несомненно, повышает мотивацию детей к занятиям. Таким образом, модуль «Подготовка к соревнованиям, выездным спортивным мероприятиям» нужен для закрепления усвоения разделов «Туризм» и «Спортивное ориентирование» Программы «Спортивное ориентирование»: в целях эффективного и безопасного участия в спортивных соревнованиях различного уровня и активной двигательной деятельности в природных условиях.

Модуль способствует обеспечению вариативности, гибкости и мобильности реализации Программы, учитывает индивидуальные особенности, потребности, интересы учащихся, а также запросы родителей в активной деятельности детей на свежем воздухе и безопасном участии в соревнованиях.

Связь с программой

Модуль «Подготовка к соревнованиям, выездным спортивным мероприятиям» – это часть Программы, имеющейся версии разделов: «Туризм» и «Спортивное ориентирование» для удовлетворения интересов склонностей и потребностей учащихся и их родителей.

Объем модуля

Модуль рассчитан на учащихся 11-15 лет 2 года обучения (базовый уровень), для подготовки к совершению безопасного участия в соревнованиях и активной деятельности в природе, объем модуля – 20 часов. Образовательный процесс проходит с участием педагога, непосредственно перед походом.

Технологии и инструменты освоения содержания модуля

При освоении модуля применяется технология личностно-ориентированного обучения. Педагог консультирует детей, подсказывает, где найти необходимую информацию, расширяет круг необходимых заданий, мотивируя каждого из них и побуждая подходить к выполнению заданий ответственно и творчески.

Дети общаются между собой и с педагогом. В процессе подготовки, готовясь к активным мероприятиям на природе, дети выполняют не только индивидуальные, но и задания в малых группах, то есть идёт коллективная работа по всем вопросам. Это дисциплинирует учащихся, помогает им социализироваться, учит работать в команде.

Важным является контроль педагога для введения своевременных корректирующих действий на всех этапах освоения модуля.

Инструменты - для ребенка алгоритм (оговорить в беседе перед освоение модуля). Дорогой друг, осваивая модуль «Подготовка к соревнованиям, выездным спортивным мероприятиям», выполняя задания по подготовке к конкретным соревнованиям, ты научишься правильно к ним готовиться. Узнаешь, что такое Регламент, Положение, Условия соревнований. Сумеешь ориентироваться в информационном поле туристских соревнований и ориентированию.

Формы контроля и оценки результатов

Правильность выполнения практических заданий, безопасное участие в туристских соревнованиях и соревнованиях спортивного ориентирования, отчёт о соревновании, присвоение разрядов. Обсуждение результатов, разбор ошибок.

Содержание модуля
«Подготовка к соревнованиям, выездным спортивным мероприятиям»
Учебно-тематический план модуля

№ п.п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Изучение района соревнования, изучение карт района планируемого мероприятия	**1**		**1**
2.	Составление плана графика подготовки к соревнованиям. Подготовка и оформление документов (заявочные документы)	**2**		**2**
3.	Подготовка снаряжения.	**2**		**2**
4.	Техника безопасности. Правила поведения. Инструкции. Положения. Условия. Регламент.	**4**	**1**	**3**
5.	Техника и тактика спортивного ориентирования. Пробные, отборочные тренировки	**10**	**2**	**8**
6.	Мои результаты	**1**		**1**
		20	**3**	**17**

Содержание учебно-тематического плана модуля
«Подготовка к соревнованиям, выездным спортивным мероприятиям»

1. Изучение района соревнования, изучение карт района планируемого мероприятия. Изучение района соревнования: географического положение, климат, растительный и животный мир района.

Практика: Поиск информации о предполагаемом районе проведения соревнований. Подбор карт района планируемого мероприятияи их изучение.

1. **Составление плана графика подготовки к соревнованиям. Подготовка и оформление документов (заявочные документы)**

Практика.

2. Подготовка снаряжения: личное, командное. Экипировка ориентировщика.

Практика: Составление списка личного снаряжения с учетом погодных условий. Проверка, ремонт и подгонка личного снаряжения. Составление списка группового снаряжения, его проверка. Ремонт группового снаряжения. Сбор и комплектование снаряжения.

3. **Техника безопасности. Правила поведения. Инструкции. Положения. Условия. Регламент.** Техника безопасности на маршруте (соревнованиях) в природных условиях. Понятие Регламент.

Практика: Ознакомление с Положением, Правилами, Условиями планируемого мероприятия (соревнования). Регламент. Подведение итогов разных видов соревнований по ориентированию.

4. Техника и тактика спортивного ориентирования планируемого мероприятия. Пробные, отборочные тренировки.

Практика: Тренировка на местности по отработке навыков ориентирования и преодолению препятствий конкретной местности и условий (имитация).

Корректировка и отработка техники и тактики движения с учетом рельефа и условий предполагаемых соревнований. Распределение обязанностей в команде.

5. Мои результаты. Знакомство с информационным полем туристских соревнований и ориентированию «Orgeo.ru». Беседа

Практика: Поиск результатов.

Учебно-тематический план *Модуля «Учебно-тренировочные сборы»*

№ п/п	Наименование разделов модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Ориентирование на местности, работа с картой и компасом	4	-	4
2.	Преодоление локальных препятствий в природной среде (с использованием специального снаряжения)	8	-	8
3.	Общая физическая подготовка	6	-	6
4.	Специальная физическая подготовка	6	-	6
Итого:		**24**	**-**	**24**

Содержание учебно-тематического плана Модуля «Учебно-тренировочные сборы»

Ориентирование на местности, работа с картой и компасом. Ориентирование по карте и компасу на местности. Поиск различных объектов на карте. Прокладывание маршрута на карте. Ориентирование на местности, с использованием линейных-тормозящих ориентиров.

Преодоление локальных препятствий в природной среде (с использованием специального снаряжения). Спуски, подъёмы, траверсы, переправы (по бревну, «параллельные» перила, навесная).

Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств (комплексы упражнений). Подвижные и спортивные игры. Кросс.

Специальная физическая подготовка. Передвижение по крутым склонам (с различной поверхностью). Развитие равновесия (например, движение по бревну). Развитие мелкой моторики (специальные упражнения со снаряжением). Развитие силы (например: подъём по перилам, навесная переправа).

Модуль «Учебно-тренировочный поход» (некатегорийный) повышает актуальность программы; позволяет отработать и закрепить на практике в природной среде, изученное в течении года. При комплектовании групп учитывается возраст детей, уровень их подготовки.

Модуль рассчитан на 3 дня обучения: первый – 4 часа; второй – 8 часов; третий – 8 часов.

Общий объем часов – 20 часа.

Количественный состав группы – 8 - 15 человек.

Модуль реализуется педагогом в летний-каникулярный период.

Технологии освоения содержания модуля:

- физкультурно-оздоровительные технологии;
- игровые технологии;
- социально-воспитательные технологии;
- развивающего образования.

Формы аттестации и контроля: Поход. Выполнение контрольных заданий.

Оценочные материалы: Лист наблюдения. Справка о прохождении маршрута.

Учебно-тематический план *Модуля «Учебно-тренировочный поход» (некатегорийный)*

№ п/п	Наименование разделов модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Подбор и подготовка снаряжения к некатегорийному походу	2	-	2
2.	Закупка и фасовка продуктов для некатегорийного похода	2	-	2
3.	Бивуак. Приготовление пищи в полевых условиях	6	-	6

4.	Разжигание костра в полевых условиях	4	-	4
5.	Движение группы по пересечённой местности	6	-	6
Итого:		**20**	**-**	**20**

Содержание учебно-тематического плана Модуля «Учебно-тренировочный поход» (некатегорийный)

Подбор и подготовка снаряжения к некатегорийному походу. Подбор личного снаряжения, одежды и обуви в зависимости от маршрута, погодных условий. Подбор, подготовка, ремонт (по необходимости) группового снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками.

Закупка и фасовка продуктов для некатегорийного похода. Закупка продуктов. Фасовка продуктов. Распределение продуктов между участниками.

Бивуак. Приготовление пищи в полевых условиях. Выбор места для лагеря. Приготовление пищи в полевых условиях. Возможна постановка палаток различных типов, по необходимости (в случае похода с ночёвкой в полевых условиях) или в учебных целях. Основы экологической грамотности.

Разжигание костра в полевых условиях. Сбор и заготовка дров (в том числе, растопки), с использованием инструмента и без него. Выбор и подготовка места для костра. Разжигание костра. Работа с костром, его видоизменение в зависимости от потребностей группы. Работа с костровым снаряжением.

Движение группы по пересечённой местности. Порядок и график движения группы. Техника движения группы, по различным поверхностям, и различному рельефу. Развитие общей и специальной выносливости.

Модуль «Категорийный, учебно-тренировочный поход» повышает актуальность программы; позволяет отработать и закрепить на практике в природной среде, и при подготовке к категорийному походу, изученное в течении года. При комплектовании групп учитывается возраст детей, уровень их подготовки.

Модуль рассчитан на 4 дня обучения по 6 часов.

Общий объем часов – 24 часа.

Количественный состав группы – 4 - 15 человек.

Модуль реализуется педагогом в летний-каникулярный период.

Технологии освоения содержания модуля:

- физкультурно-оздоровительные технологии;
- социально-воспитательные технологии;
- развивающего образования.

Формы аттестации и контроля: Поход.

Оценочные материалы: Справка о прохождении маршрута.

Учебно-тематический план *Модуля «Категорийный, учебно-тренировочный поход»*

№ п/п	Наименование разделов модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Подбор и подготовка снаряжения к категорийному походу	6	-	6
2.	Закупка и фасовка продуктов для категорийного похода	6	-	6
3.	Специальная физическая подготовка. Проверка личной одежды, обуви.	12	-	12
Итого:		**24**	**-**	**24**

Прохождение категорийного маршрута.

Содержание учебно-тематического плана Модуля «Категорийный, учебно-тренировочный поход»

Подбор и подготовка снаряжения к категорийному походу. Подбор личного снаряжения, одежды и обуви в зависимости от маршрута, погодных условий. Подбор, подготовка, ремонт (по необходимости) группового снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками. Формирование походной аптечки и рем.набора. Подбор и подготовка специального снаряжения (по необходимости).

Закупка и фасовка продуктов для категорийного похода. Закупка продуктов. Приготовление продуктов (по необходимости, например – сушка). Фасовка продуктов. Распределение продуктов между участниками.

Специальная физическая подготовка. Проверка личной одежды, обуви. Передвижение по пересечённой местности, по разной поверхности (повторение техники, развитие специальных физических качеств). Проверка, прежде всего, удобства обуви при передвижении по пересечённой местности.

Прохождение категорийного маршрута. Сплочение участников группы. Отработка в условиях похода, техники и тактики прохождения локальных и протяжённых препятствий. Развитие специальных физических качеств. Бивуак, выбор места и постановка. Приготовление пищи в полевых условиях. Сбор и заготовка дров. Разжигание костра в условиях похода.

Модуль «Профориентация туриста» повышает актуальность программы, знакомя с профессиями. Содержание программы предлагается детям для самостоятельного изучения, дистанционном формате на добровольной основе, в индивидуальном режиме и темпе, с учётом интереса учащегося.

Модуль рассчитан на 8 часов;

Модуль реализуется в летний-каникулярный период.

Технологии освоения содержания модуля:

- игровые технологии;
- социально-воспитательные технологии;
- развивающего образования.

Формы аттестации и контроля: Тест. Беседа. Анкетирование. Выполнение контрольных заданий.

Учебно-тематический план *Модуля «Профориентация туриста»*

№ п/п	Наименование разделов модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Знакомство с профессиями в которых применяются знания, умения и навыки приобретённые в ходе освоения программ туристско-краеведческой направленности.	2	1	1
2.	Знакомство с профессией экскурсовод	2	-	2
3.	Знакомство с профессией спасатель	2	-	2
Итого:		**6**	**1**	**5**

Содержание учебно-тематического плана Модуля «Профориентация туриста»

Знакомство с профессиями в которых применяются знания, умения и навыки приобретённые в ходе освоения программ туристско-краеведческой направленности. Реализация туриста в профессиональной деятельности. Знакомство, как могут быть полезны туристские навыки (ориентирования, работа с картой, выживания в природной среде, организации спасательных работ, работы со специальным снаряжением, работа в коллективе, руководство группой в природной среде, в аварийных ситуациях, оказание первой доврачебной помощи, исследовательской деятельности, геологические исследования, взятие геологических проб, инструментарий геолога) в профессиях: педагог, тренер, спасатель, геолог, музейный работник, гид (экскурсовод),

военнослужащий различных специальностей. Тесты на профориентацию. Социальная значимость профессии. Где можно продолжить обучение по данному направлению.

Знакомство с профессией экскурсовод. Знакомство с понятиями экскурсия, экскурсионный объект, карта экскурсионного объекта. Сбор информации о экскурсионных объектах, составление экскурсионного маршрута. Где можно получить специальность экскурсовода (гида).

Знакомство с профессией спасатель. Организация спасательных работ. Транспортировка пострадавшего. Различные варианты транспортировки пострадавшего в зависимости от характера и степени повреждений (проблем со здоровьем). Страховка, сопровождение. Изготовление носилок (волокуш) из подручных материалов. Подбор и подготовка снаряжения личного и группового снаряжения, одежды и обуви в зависимости поставленных задач. Бивуак. Приготовление пищи в полевых условиях. Выбор места для лагеря. Где можно получить специальность экскурсовода спасателя.

План воспитательной работы структурного подразделения ЦТиК
2023-24 учебный год

№	Дела, события, мероприятия	Место проведения	Время проведения	Ответственные
«Воспитываем, создавая и сохраняя традиции»				
1	«Здравствуй, Дворец, здравствуй, Центр туризма и краеведения!» Экскурсия по Дворцу творчества и ЦТиК (м.б. виртуальная) для учащихся 1 года обучения	В объединении	сентябрь	Педагоги Центра
2	Туристский слет воспитанников Центра «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!», посвященный Всемирному дню туризма	ЦТиК, Бардина 5	20.09.2023	Петров Е.А. Пашкова О.С.
3	Муниципальный этап областных соревнований по спортивному туризму («дистанция-пешеходная»)	л/б «Локомотив», ул. Успенская, 91	30.09-01.10.2023	Петров Е.А. Пашкова О.С.
4	«День именинника» Поздравление учащихся коллектива в творческой форме при привлечении актива детского объединения	В объединении	Раз в квартал	Педагоги Центра
5	Первенство города по спортивному ориентированию бегом	с. Сосновка, ул. Целинная, 57	08.10.2023	Петров Е.А. Пашкова О.С.
6	«Новогодняя сказка» Праздничное мероприятие для учащихся объединения с проведением мастер-классов	В Центре	декабрь	педагоги
7	«Птичья столовая». Готовим кормушки для птиц. Кормим птиц.	В объединении	Декабрь, январь, февраль	Попова Г.В. Романовская М.В.
8	Первенство Центра по вязке узлов	В Центре	Декабрь 2023	Петров Е.А. педагоги
9	Праздничные соревнования для воспитанников Центра с по скалолазанию	В Центре	Декабрь 2023	Проскурин А.А. Полянский И.Д.
10	«Рождественские старты» Соревнованиях по спортивному ориентированию «Лабиринт»	В Центре	Январь 2024	педагоги
11	Муниципальный этап областных соревнований «Юный спасатель»	л/б «Локомотив», ул. Успенская, 91	17-18.02.2024	Петров Е.А. Пашкова О.С.
12	Участие в фестивале Дворца творчества «Первые шаги».	ГДД(Ю)Т им. Н.К. Крупской	Февраль 2024	Чубова З.Н. Педагоги
13	День рождения объединения «Юный геолог Кузбасса» Праздничное мероприятие для всех учащихся объединения и их родителей	В объединении	Апрель 2024	Шабалдин И.А.
14	Муниципальный этап областных соревнований по спортивному ориентированию бегом	Кузнецкий район, р. Водопадный	21.04.2024	Петров Е.А. Пашкова О.С.

15	Экскурсия в городской музей (по выбору детей) . Выход посвящается Международному дню музеев	Городские музеи	18 мая	Чубова З.Н. Гуляев И.В.
16	Муниципальный этап областных соревнований по спортивному туризму («дисциплина-водная»)	г. Новокузнецк, р. Томь	19.05.2024	Бакланова В.П. Пашкова О.С.
«Воспитываем социальную активность»				
	Дела, события, мероприятия	Место проведения	Дата проведения	Ответственные
1	Проведение акции «Чистые спортивные дистанции» Подготовка дистанций к соревнованиям, уборка мусора в районе соревнований	Место соревнований - согласно плана мероприятий	Время соревновани й -согласно плана мероприятий	Педагоги
2	Реализация социального проекта «Карта возможностей» совместно с волонтерами из числа учащихся и педагогов Центра и ОУ города	На образовательных площадках партнёров проекта, ГДД(Ю)Т	в течение учебного года	Члены команды проекта Педагоги
3	Участие в городской благотворительной акции «Добрые руки»	В Центре	ноябрь 2023	Педагоги
4	«Моя геологическая коллекция» Проведение в базовых школах силами учащихся объединения геологических мастер-классов по минералогии для ребят, интересующихся геологией	Базовые школы	февраль 2024	Шабалдин И.А.
5	Проведение в базовых школах силами актива объединения соревнований «Спортивный лабиринт»	в базовых школах	согласно плана работы педагогов	Педагоги
6	Участие в ежегодной акции «Георгиевская ленточка» Мастер-класс по изготовлению брошей из георгиевской ленты.	В Центре	май 2024	Попова Г.В.
7	Конкурс-презентация, разработанных пешеходных экскурсий по Бульвару Героев и скверу Жукова.	В школьном музее Базовой школы	май 2024	Савинова Л.А.
8	Участие в Вахте Памяти	В Центре	май 2024	педагоги
9	Участие в акции 3Д «День Добрых Дел»	В Центре	Согласно плана мероприятий	педагоги
10	Участие в акциях и мероприятиях, посвященных 79-ой годовщине Победы в ВОВ 1941-1945гг.	В Центре	Согласно плана мероприятий	педагоги
«Воспитываем вместе»				
1	Родительские собрания для родителей воспитанников Центра	В Центре, в базовых школах	Август-сентябрь 2023	Педагоги
2	Организационное родительское собрание для участников благотворительного фонда	В Центре	Сентябрь 2023	Педагоги

3	Индивидуальное консультирование родителей по вопросам обучения и воспитания	В Центре, в базовых школах	В течение года	Педагоги
4	Встреча с родительским комитетом по решению текущих вопросов	В Центре	Раз в четверть	Беликов В.А. Педагоги
5	Привлечение родителей к участию детей объединения в городских туристско-краеведческих мероприятиях	Согласно плана мероприятий	Согласно плана мероприятий	Педагоги
6	Привлечение родителей к совместным ПВД, выездам на природу, экскурсиям с детьми (выходные, праздничные дни и каникулы)	Согласно плана мероприятий	Согласно плана мероприятий	Педагоги
7	Отчетные родительские собрание в коллективах «Итоги года и моё будущее увлекательное летнее путешествие»	В Центре, в базовых школах	Май-июнь 2024	Педагоги
«Я – Кузбассовец!»				
1	Муниципальный этап областного краеведческого конкурса «Исследователи края»	руч. Водопадный Кузнецкий район	13-15.09.2023	Чубова З.Н. Гуляев И.В.
2	Информационное обеспечение календаря памятных дат и событий программы воспитания МБОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской на 2023/24 учебный год	В Центре	В течении года	Педагоги
3	Областная акция «Люби и знай родной Кузбасс!» I, II этапы (экскурсионные маршруты)	ГАУДО КЦДЮТ	Октябрь-январь	Педагоги
4	Дистанционный городской краеведческий квиз «Люблю и знаю город мой!»	ЦТиК, Бардина 5	17-20.10.2023	Гуляев И.В. Чубова З.Н.
5	Совершение экскурсий, учебно-тренировочных походов по родному краю	Кузнецкое Алатау, Горная Шория	Каникулы, в течении года	Педагоги
6	День матери	В объединениях	27.11.23	Педагоги Центра
7	Дистанционная он-лайн викторина «Туризм и краеведение в Кузбассе»	ЦТиК, Бардина 5	12.12.23	Гуляев И.В. Чубова З.Н.
8	Муниципальный этап областной краеведческой олимпиады	ЦТиК, Бардина 5	24-26.01.24	Гуляев И.В. Чубова З.Н.
9	Муниципальный этап областного заочного конкурса творческих работ «Жизнь в гармонии с природой»	ЦТиК, Бардина 5	15.02.2024	Чубова З.Н. Гуляев И.В.
10	Областной конкурс на знаний государственной символики России и Кузбасса	ГАУДО КЦДЮТЭ	До 1 апреля	Педагоги
11	Городская краеведческая викторина «Мир вокруг нас» (начальная школа)	ЦТиК, Бардина 5	13-14.03.24	Гуляев И.В. Чубова З.Н
12	Районная геологическая олимпиада	ЦТиК, Бардина 5	16-17.04.24	Чубова З.Н. Шабалдин И.А.
13	Областной слёт юных краеведов	«Солнечный туристан»	8-13.07.24	ГАУДО КЦДЮТЭ Гуляев И.В. Загорская Н.С.

Список используемой литературы при составлении программы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации». – Новосибирск: Норматика, 2013. – 128 с. – (Кодексы. Законы. Нормы).

2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ Министерства образования и науки России, Федерального государственного автономного учреждения «Федеральный институт развития образования». - М.,2015. - 21с.

3. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы»

4. Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей. Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» //Нормативные документы образовательного учреждения. – 2008. - №3 . - С.39-42.

5. Лукашов, Ю.В. Спортивное ориентирование: программа для объединений дополнительного образования детей / Ю.В. Лукашов, В.А. Ченцов. – М.: ЦДЮТиК, МО РФ, 2001.

6. Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТур, 2003.

7. Ширинян, А.А Современная подготовка спортсмена ориентировщика / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М.: 2008

Список литературы для педагогов

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алешин. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

2. Алешин В.М. Спортивная картография / В.М. Алешин, В.А. Пызгаев. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007

3. Бардин, К.В. Азбука туризма / К.В. Бардин. – М.: Просвещение, 1982.

4. Болотов, С.Б. Спортивное ориентирование: программа для объединений дополнительного образования. Выпуск 3 / С.Б. Болотов, Е.А. Прохорова. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.

5. Борилькевич, В.Е. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В.Е. Борилькевич, А.И. Зорин, Б.А. Михайлов, А.А. Ширинян.– М.: С.–Петербург, 1994.

6. Васильев, Н.Д. Спортивное ориентирование: учебное пособие / Н.Д. Васильев. – М.: Волгоград: ВГИФК, 1983.

7. Васильев, Н.Д. Подготовка спортсменов–ориентировщиков высокой квалификации: учебное пособие / Н.Д. Васильев. – М.: Волгоград: ВГИФК, 1984.

8. Воронов, Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: учебное пособие / Ю.С. Воронов. – М.: Смоленск: СГИФК, 1995

9. Воронов, Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учебное пособие / Ю.С. Воронов. – М.: Смоленск: СГИФК, 1998.

10. Воронов, Ю.С. Методика обучения юных ориентировщиков технико–тактическим действиям и навыкам: учебное пособие / Ю.С. Воронов, М.В. Николин, Г.Ю. Малахова. – М.: Смоленск: СГИФК, 1998.

11. Дубровский, В.И. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов / В.И. Дубровский. - М.: Физкультура и спорт, 1979.

12. Елаховский, С.Б. Бег к невидимой цели / С.Б. Елаховский. – М.: Физкультура и спорт, 1973.

13. Елаховский, С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С.Б. Елаховский. – М.: Физкультура и спорт, 1981.

14. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика / Е.И. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

15. Иванов, Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию / Е.И. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

16. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика / Колесникова, Л.В. – М.: Советский спорт, 2003.

17. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся / Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур, 1995.

18. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста / А.А. Коструб. – М.: Профиздат,1987.

19. Костылев, В.В. Философия спортивного ориентирования / В.В. Костылев. – М.: 1996.

20. Куликов, В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур, 1997.

21. Кяркяйнен, О. Спортивное ориентирование / О. Кяркяйнен.– М.: 1989.

22. Лосев, А.С. Тренировка ориентировщиков–разрядников / А.С. Лосев.– М.: Физкультура и спорт,1984.

23. Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТур, 2003.

24. Нурмима, В. Спортивное ориентирование / В. Нурмима – М.: ФСО РФ, 1997.

25. Огородников, Б.И. Подготовка спортсменов–ориентировщиков / Б.И. Огородников, А.Н. Кирчо, Л.А. Крохин. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

26. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование: пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990.

27. Ширинян, А.А Современная подготовка спортсмена ориентировщика / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М.: 2008

Список литературы для участников образовательного процесса

28. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика / Колесникова, Л.В. – М.: Советский спорт, 2003.

29. Костылев, В.В. Философия спортивного ориентирования / В.В. Костылев. – М.: 1996.

30. Нурмима, В. Спортивное ориентирование / В. Нурмима – М.: ФСО РФ, 1997.

31. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика / Е.И. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

32. Елаховский, С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С.Б. Елаховский. – М.: Физкультура и спорт, 1981