


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЦДТТ № 1

 Л.Б. Киреева

Приказ № 108/1


от «25» 04 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

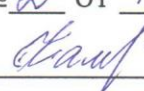
Возраст учащихся: 8-16 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень сложности – базовый

Принята на заседании
педагогического совета ЦДТТ №1
протокол № 4 от 25.04.2023
Секретарь  Рёхина Т.В

Программу разработал(а)
Якупова Эльмира Ривгатовна, педагог
дополнительного образования
в 2020 году

Программа рассмотрена на
методическом совете
Протокол № 2 от 19.04.2023
Секретарь  Камалова Х.Ш.

Ульяновск

ОГЛАВЛЕНИЕ

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ	3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	10
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	26
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	30
ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	36
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	37
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	38
ЛИТЕРАТУРА	39

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

Туристско-краеведческая деятельность является одной из самых доступных и эффективных форм интерактивного развития ребёнка.

Нормативно-методические и правовые документы

Программа составлена на основе следующих регламентирующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение 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”;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. 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»,
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска "Центр детского технического творчества № 1",
- Положение о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования города Ульяновска "Центр детского технического творчества № 1",
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского технического творчества № 1».

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что туристские занятия, походы, экскурсии, правильно подготовленные и проведённые, благотворно влияют на здоровье детей, вместе с тем они обогащают их

знаниями, развивают волю, инициативу, стремление преодолевать трудности, дисциплинируют и организуют. Образовательная программа «Школа безопасности» (базовый уровень) разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании». Программа разработана для организации высокооснащенных мест по туристско-краеведческой направленности.

Данная программа направлена на развитие оздоровительно-познавательной деятельности учащихся. Программа «Школа безопасности» (базовый уровень) предполагает подготовку и проведение занятий, туристских мероприятий (соревнований, походов и т. д.) таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребёнка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природой и социальной средой. При этом адаптация организма ребёнка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объёму, продолжительности и напряжённости в соответствии с полом и возрастом детей.

Новизна программы:

В данной программе интегрированы два вида спорта: спортивное ориентирование и спортивный туризм.

Актуальность программы:

- ✓ заполнение времени учащихся нужным и полезным делом;
- ✓ возможность выбора деятельности исходя из интересов ребёнка;
- ✓ подготовка к самостоятельной жизни.
- ✓ возможность у детей заниматься на свежем воздухе.

Цель программы:

Формирование у детей умений и навыков спортивного туризма и ориентирования

Задачи программы:

✓ *Образовательные:* обучение учащихся основам туризма; привитие интереса к туризму, через массовые туристские мероприятия;

✓ *Развивающие:* способствовать повышению уровня общей и специальной физической подготовки

✓ *Воспитательные:* прививать интерес к регулярным занятиям средствами учебно-тренировочных занятий, массовых физкультурных и других мероприятий, походов, соревнований, способствовать воспитанию волевых и морально-этических качеств.

Направленность данной программы - туристско-краеведческая.

Отличительные особенность данной программы:

Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться на открытом воздухе, на школьном дворе или в парке. Поэтому каждая тема занятий - организация активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещениях и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности учащихся (экскурсии, беседы; коллективные чтения и обсуждения произведений о природе и путешествиях; изготовление поделок из природного материала, рисование природных объектов).

Принципы комплектования учебных групп.

Возраст детей и объем программы - программа рассчитана на 1 год обучения: 1 модуль 64 часа (первое полугодие), 2 модуль 80 часов (второе полугодие) . Предназначена для детей от 8 до 16 лет. (2 часа с перерывами, 2 раза в неделю, 36 недель).

Дети зачисляются в объединение по заявлению от родителей и их согласия на обработку персональных данных детей.

Формы получения образования — очное. Есть возможность получения отдельных тем дистанционно через платформу ЯКласс.

Обучение по программе проводится в разновозрастных группах. Поэтому занятия проводятся как полным составом, так и по подгруппам: 1 раз в неделю общее занятие со всей группой, и занятия с подгруппами по 2 часа в неделю с каждой. Деление на подгруппы происходит с учётом возрастных особенностей и занятий на местности.

Предполагаемые результаты:

Предметные:

Будут знать и уметь:

- значение, виды и роль туризма,
- правила поведения на природе и дома,
- личную гигиену юных туристов,
- топографические знаки;
- определять стороны горизонта,
- составлять родословное дерево,
- достопримечательности села,
- состав личного и группового снаряжения,
- состав аптечки и ремонтного набора, узлы и их значение,
- пользоваться компасом, - ориентироваться на местности,
- оказывать простейшую медицинскую помощь,
- проходить туристскую полосу препятствий,
- выбирать место для бивака в походе,
- рисовать простейшие планы местности своего дома, школьного двора.

Метапредметные:

- умение замечать и исправлять свои ошибки во время изучения данной программы,
- умение проговаривать свои действия перед выполнением специальных заданий,
- уметь анализировать и корректировать свою деятельность и деятельность команды.

Личностные:

- проявление чувства взаимопомощи, коллективизма,
- адекватное отношение к принятым в обществе правилам и нормам поведения - иметь потребность в самореализации,
- иметь понимание необходимости заботливого и уважительного отношения к окружающей среде.

Ожидаемый результат.

К концу года дети должны владеть минимумом туристских знаний и умений, иметь хорошую физическую подготовку.

- уметь ориентироваться на школьной площадке и в парковой зоне;
- уметь собраться в поход выходного дня;
- правильно и грамотно вести себя на природе;
- устраивать бивуак, (ставить палатку, разжигать костер).
- преодолевать туристские препятствия

Воспитанники объединения «Школа безопасности» непосредственно знакомятся с окружающим миром - своей семьёй, своим классом, школой, микрорайоном, ближайшей зелёной зоной. Программа направлена на пропаганду детского туризма в школе, агитацию и проведению спортивно-массовых мероприятий по спортивному туризму и ориентированию. У них формируются начальные навыки туризма и здорового образа жизни, а так же безопасного поведения в окружающем мире.

Уровень освоения программы – базовый.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 модуль

№ п/п	Название раздела, темы	количество часов			формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение	4	4	0	опрос
2	Техника пешеходного туризма	50	19	31	зачет
3	Основы спортивного ориентирования	10	2	8	зачет
	Итого	64	25	39	

2 модуль

№ п/п	Название раздела, темы	количество часов			формы контроля
		всего	теория	практика	
3	Основы спортивного ориентирования	16	6	10	зачет
4	ОФП и СФП	62	4	58	зачет
5	Итоговое занятие	2	1	1	
	Итого	80	11	69	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Теория

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий; организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практические занятия

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия.

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

Оборудование.

Спортивный инвентарь: компасы, свисток; гимнастические палки;

Спортивные снаряды: перекладины; скамейки; гимнастические маты.

Групповое туристское снаряжение: трекинговые палки, каска туристическая

1.2. Воспитательная и оздоровительная роль туризма

Теория

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Практические занятия

Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

1.3. Правила поведения юных туристов

Теория

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр.

Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте).

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов:

«В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья». Юные туристы - хорошие товарищи и коллективисты.

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям.

Практические занятия.

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др.

Оборудование.

Групповое туристское снаряжение: рюкзак объёмом не менее 80 литров, тент от дождя, компас жидкостной, навигационное устройство походного типа, коврик теплоизоляционный, радиостанции, трекинговые палки, каска туристическая

2. Техника пешеходного туризма

2.1. Основы безопасности в природной среде.

Теория

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.).

Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

2.2. Основы безопасности дома и в школе

Теория

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

Практические занятия.

Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в

чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Теория

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия.

Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

Оборудование.

Групповое туристское снаряжение: рюкзак объёмом не менее 80 литров, палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырёхместная, тент от дождя, комплект котелков для приготовления пищи (8,9,10л), компас жидкостной, костровое оборудование, навигационное устройство походного типа, спальный мешок, коврик теплоизоляционный, радиостанции, трекинговые палки, каска туристическая

2.4. Групповое снаряжение и уход за ним

Теория

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и кольшки для палатки. Кухонное и костровое снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Снаряжение для наблюдений за природой и

выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки(экскурсии).Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

Оборудование.

Групповое туристское снаряжение: рюкзак объёмом не менее 80 литров, палатка туристическая с тентом каркасно-дуговая) четырёхместная, тент от дождя, комплект котелков для приготовления пищи (8,9,10л), компас жидкостной, костровое оборудование, навигационное устройство походного типа, спальный мешок, коврик теплоизоляционный, радиостанции, трекинговые палки, каска туристическая

2.5. Питьевой режим на туристской прогулке

Теория

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия.

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии), Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки)

Оборудование.

Групповое туристское снаряжение: рюкзак объёмом не менее 80 литров, палатка туристическая с тентом каркасно-дуговая) четырёхместная, тент от дождя, комплект котелков для приготовления пищи (8,9,10л), компас жидкостной, костровое оборудование, навигационное устройство походного

типа, спальный мешок, коврик теплоизоляционный, радиостанции, трекинговые палки, каска туристическая

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Теория

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

Практические занятия

Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

Оборудование.

Групповое туристское снаряжение: рюкзак объёмом не менее 80 литров, палатка туристическая с тентом каркасно-дуговая) четырёхместная, тент от дождя, комплект котелков для приготовления пищи (8,9,10л), компас жидкостной, костровое оборудование, навигационное устройство походного типа, спальный мешок, коврик теплоизоляционный, радиостанции, трекинговые палки, каска туристическая

2.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Теория

Естественные и искусственные препятствия. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного туриста в команде на соревнованиях.

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила

перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, со снаряжением и без него.

Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

Оборудование.

Спортивный инвентарь: скакалки; эспандеры; секундомер; свисток; судейские флажки;

Спортивные снаряды: перекладины; канат; скамейки; гимнастические маты.

Групповое туристское снаряжение: рюкзак объёмом не менее 80 литров, палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырёхместная, тент от дождя, комплект котелков для приготовления пищи (8,9,10л), компас жидкостной, костровое оборудование, навигационное устройство походного типа, спальный мешок, коврик теплоизоляционный, радиостанции, трекинговые палки, каска туристическая

2.8. Организация биваков и охрана природы

Теория

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков.

Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практические занятия.

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ:

- Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку.
- Упаковка палатки для транспортировки.
- Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

Оборудование.

Групповое туристское снаряжение: рюкзак объёмом не менее 80 литров, палатка туристическая с тентом каркасно-дуговая) четырёхместная, тент от дождя, комплект котелков для приготовления пищи (8,9,10л), компас жидкостной, костровое оборудование, спальный мешок, коврик теплоизоляционный.

3. Основы спортивного ориентирования

3.1. Техничко-тактическая подготовка

Теория

Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Основные направления на стороны горизонта: С, Ю, З, В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Спортивный и туристский компас. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Ориентирования карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Виды ориентирования (заданное направление, по выбору, по маркированной трассе). Виды ориентиров (линейные, точечные, площадные и т.д.).

Практические занятия.

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на взятие азимута на местности. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту на местности, прохождение азимутальных отрезков («Звёздочка», «Бабочки»).

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях. Это углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной

проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения. Техническая разминка. Выбор “нитки” движения. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.

Оборудование.

Спортивный инвентарь: компасы, скакалки; эспандеры; мячи - футбольный, волейбольный, баскетбольный; секундомер; свисток; судейские флажки; гимнастические палки;

3.2. Тактическая подготовка.

Понятие о тактике. Взаимосвязь техники и тактике в обучении и тренировке. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Практические занятия

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения (Упражнения «Выбор пути»). Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Выход на контрольный пункт с различных привязок. Анализ путей движения. Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении.

3.3. Основы топографии и условные знаки спортивных карт.

Теория

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

Практические занятия

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

Оборудование.

Спортивный инвентарь: компасы, скакалки; эспандеры; мячи - футбольный, волейбольный, баскетбольный; секундомер; свисток; судейские флажки; гимнастические палки;

Групповое туристское снаряжение: рюкзак объёмом не менее 80 литров, палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырёхместная, тент от дождя, комплект котелков для приготовления пищи (8,9,10л), компас жидкостной, костровое оборудование, навигационное устройство походного типа, спальный мешок, коврик теплоизоляционный, радиостанции, трекинговые палки, каска туристическая

4. Общая и специальная физическая подготовка.

4.1 Краткое сведение о строениях и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Теория

Краткое сведение о строении человеческого организма. Мышцы, их строение и взаимодействие. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

4.2 Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Теория

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма, ориентирования.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «Спортивной форме», утомление, перетренированности.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля.

4.3 Общая физическая подготовка.

Теория

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие физические качества: равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость, подвижные игры, эстафеты.

Примерный комплекс упражнений для развития равновесия.

1. Стойка ноги врозь, руки в стороны, набивной мяч 2-3 кг на голове:
 - а. Приседать и вставать балансируя руками.
 - б. Становиться на гимнастическую скамейку и сходить с нее.
2. Темповые прыжки на месте и с поворотом в левую и правую сторону.
3. Ходьба по бревну боком с крестными шагами, руки за спину.

4 . Вставать и садиться, отводя руки и ногу вверх - вниз, прогибаясь.

5. Стоять на доске, под которую положен камень. Задача: сохранить равновесие.

Упражнения на развитие гибкости.

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.

- Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и на оборот, не сгибая ноги в коленях.

- Стоя спиной к гимнастической стенке, переходить в положение « мост », опираясь руками на рейки стенки.

- Стоя ноги врозь, вращать обруч на пояснице.

- Стоя поочередно левым - правым боком, опираясь одной рукой на бум, выполнять махи ногой назад.

- Стоя согнувшись, ноги врозь, опираясь руками на горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.

Упражнения на развития силы.

Собственно силовые способности, скоростно - силовые способности /динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила/. Средства развития силы: упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением и т. д. Основные методы развития силы: использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и околопредельных отягощений, изометрических / статических / упражнений.

Примерный комплекс упражнений для развития силы.

- Из упора сидя руки сзади поднимать ноги в угол с последующим возвращением в исходное положение.

- 2. Из упора лежа на полу отжиматься от пола, сгибая и разгибая руки.

- Из основной стойки приседать, поднимая руки с гантелями вперед, вставать на носки, отводя руки назад.

- Лежа на животе, руки за головой, поднимать и опускать туловище,

прогибая спину.

Упражнения на развитие быстроты.

Быстрота / скоростные способности /. Критерий оценки быстроты: латентное время двигательных реакций, скорость одиночного движения, частота движений. Подбор средств для развития быстроты, методы развития быстроты. Объем и интенсивность физических нагрузок для развития быстроты.

Примерный комплекс упражнений для развития быстроты.

- Бег в умеренном темпе с незначительным продвижением вперед, опорная нога выпрямлена. Высоко поднимать бедро маховой ноги.

- Челночный бег на 10-метровых отрезках с выносом прямой ноги.

- Темповые прыжки с ноги на ногу через линейку, Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене.

- Максимально быстрый бег на дистанцию 60м. Возвращение назад шагом.

- Темповые прыжки из круга в различных направлениях.

Упражнения на развитие выносливости.

Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе.

Игры, походы, эстафеты, плавание.

Оборудование.

Спортивный инвентарь: компасы, скакалки; эспандеры; мячи - футбольный, волейбольный, баскетбольный; секундомер; свисток; судейские флажки; гимнастические палки;

Спортивные снаряды: перекладины; канат; скамейки; гимнастические маты.

4.4. Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства учащихся. Основная цель тренировочных походов- приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке(выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого.

Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых учащемуся: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия.

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек- игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых учащемуся.

Упражнения на развитие выносливости.

Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Специально беговые упражнения. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе.

Зачетный поход.

Движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с использованием плана местности или карты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

Оборудование.

Спортивный инвентарь: компасы, скакалки; эспандеры; мячи - футбольный, волейбольный, баскетбольный; секундомер; свисток; судейские флажки; гимнастические палки;

Спортивные снаряды: перекладины; канат; скамейки; гимнастические маты.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Формы обучения

Обучение проводится всем составом объединения.

Учебные занятия в группах проводятся согласно плана распределения учебных часов по разделам программы (учебный план)

В рамках дистанционного обучения на платформе ЯКласс выложены теоретические сведения, практические работы и проверочные работы.

Методы обучения.

При обучении учитываются возрастные и психологические особенности младших школьников, теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием разнообразных методов работы, в том числе игровых. Практические занятия проводятся во время туристско-спортивных мероприятий, экскурсий, а также на местности, в помещении (в классе, спортзале, на спортивных площадках).

При обучении детей по программе используются методы согласно традиционной классификации:

- * практический – опыт, упражнение, учебно-производительный труд;
- * наглядный – иллюстрация, демонстрация, наблюдения учащихся, показ, совместное исполнение.
- * словесный – объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, лекция, дискуссия, указания и команды.

Важнейшими методами закрепления материала соревновательный метод.

Виды занятий: практические, теоретические, комбинированные, контрольные.

Воспитательный компонент.

Необходимым условием успеха воспитательной работы является своевременное начало занятий, правильная их организация, требовательность

к посещаемости и выполнению правил поведения. Важное значение имеет положительный пример педагога.

Для реализации воспитательного компонента программы используются методы воспитания по Ю.К. Бабанскому, в основу классификации которых положена концепция деятельности:

1. Методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера.

2. Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: упражнение, поручение, требование, приучение, создание воспитывающих ситуаций.

3. Методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение.

4. Методы контроля, самоконтроля и самооценки: наблюдение, анализ результатов деятельности.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14). В процессе обучения используется спортивный инвентарь: компасы, скакалки, футбольные мячи, набивные мячи, свисток, секундомер, кубики; и спортивные снаряды: перекладины, скамейки, прыжковая яма, гимнастические маты.

Для реализации данной программы необходимо:

Спортивная база:

- * спортивный зал, соответствующий требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14;
- * раздевалки;
- * туалетные комнаты.

· Спортивный инвентарь:

- * компасы

- * скакалки;
- * Эспандеры;
- * мячи - футбольный, волейбольный, баскетбольный;
- * секундомер;
- * свисток;
- * судейские флажки;
- * гимнастические палки;

Спортивные снаряды:

- * перекладины;
- * канат;
- * скамейки;
- * гимнастические маты.

Групповое туристское снаряжение:

- * рюкзак объёмом не менее 80 литров
- * палатка туристическая с тентом каркасно-дуговая) четырёхместная
- * тент от дождя
- * комплект котелков для приготовления пищи (8,9,10л)
- * компас жидкостной
- * костровое оборудование
- * навигационное устройство походного типа
- * спальный мешок
- * коврик теплоизоляционный
- * радиостанции
- * трекинговые палки
- * каска туристическая

Личное снаряжения для обучающихся для участия в учебно-тренировочных походах и соревнованиях в полевых условиях более 1-го дня

1. Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам)
2. Тренировочный костюм (должен прикрывать локти и колени)

3. Накидка от дождя
4. Штормовой, ветрозащитный костюм
5. Куртка тёплая
6. Шапка тёплая
7. Рукавички или перчатки тёплые
8. Рукавицы брезентовые
9. Свитер тёплый
10. Носки простые и шерстяные
11. Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож)

Информационное-методическое обеспечение

Методические материалы:

- * учебная литература;
- * Регламент по спортивному туризму;
- * учебные плакаты.
- * инструкции по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий, нормативы по ОФП
- * видеозаписи упражнений

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения: 1 год обучения

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 72

Продолжительность каникул: осенние – с 11.10. по 17.10. и с 08.11. по 14.11.; зимние – с 31.12. по 09.01. и с 21.02. по 27.02.; весенние – с 11.04. по 17.04.

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – с 01.09.2022 по 30.12.2022; 2 полугодие – с 10.01.2023 по 31.05.2023

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.					2	Инструктаж по ТБ. История развития туризма.		
2.					2	Воспитательная и оздоровительная роль.		
3.					2	ОФП		
4.					2	Основы безопасности дома и в школе.		
5.					2	Организация бивуаков и охрана природы.		
6.					2	ОФП		
7.					2	СФП		
8.					2	Технико-тактическая подготовка по СО		
9.					2	Основы топографии, условные знаки спортивных карт		
10.					2	ОФП		

11.				2	Технико-тактическая подготовка по СО		
12.				2	Правила движения в походе, преодоление препятствий		
13.				2	ОФП		
14.				2	Правила поведения юных туристов		
15.				2	Основы безопасности дома и в школе.		
16.				2	Правила движения в походе, преодоление препятствий.		
17.				2	ОФП		
18.				2	Основы безопасности в природной среде. ОФП		
19.				2	Основы топографии, условные знаки спортивных карт.		
20.				2	Организация бивуаков и охраны природы.		
21.				2	ОФП		
22.				2	Правила движения в походе, преодоление препятствий.		
23.				2	ОФП		

24.					2	ОФП		
25.					2	Правила движения в походе, преодоление препятствий.		
26.					2	Технико-тактическая подготовка по СО		
27.					2	ОФП		
28.					2	Основы топографии, условные знаки спортивных карт.		
29.					2	СФП		
30.					2	ОФП		
31.					2	Технико-тактическая подготовка по СО		
32.					2	ОФП		
33.					2	ОФП		
34.					2	Правила движение в походе, преодоление препятствий.		
35.					2	ОФП		
36.					2	Технико-тактическая подготовка по СО		
37.					2	Правила движение в походе, преодоление препятствий.		

38.				2	СФП		
39.				2	ОФП		
40.				2	Технико-тактическая подготовка по СО		
41.				2	Правила движение в походе, преодоление препятствий. ОФП		
42.				2	СФП		
43.				2	ОФП		
44.				2	Основы безопасности дома и в школе.		
45.				2	Личное снаряжение и уход за ним.		
46.				2	Правила движение в походе, преодоление препятствий.		
47.				2	ОФП		
48.				2	Технико-тактическая подготовка по СО		
49.				2	СФП		
50.				2	Правила движение в походе, преодоление препятствий. ОФП		
51.				2	ОФП		

52.				2	Групповое снаряжение и уход за ним		
53.				2	Правила движение в походе, преодоление препятствий.		
54.				2	СФП		
55.				2	Технико-тактическая подготовка по СО		
56.				2	ОФП		
57.				2	Индивидуальный и групповой рем.набор		
58.				2	Правила движение в походе, преодоление препятствий.		
59.				2	ОФП		
60.				2	Правила движение в походе, преодоление препятствий.		
61.				2	СФП		
62.				2	Организация бивуаков и охрана природы.		
63.				2	Технико-тактическая подготовка по СО		
64.				2	ОФП		
65.				2	Правила движение в походе, преодоление		

						препятствий.		
66.					2	Технико-тактическая подготовка по СО		
67.					2	Правила движение в походе, преодоление препятствий.		
68.					2	ОФП		
69.					2	Правила поведения юных туристов		
70.					2	Организация бивуаков и охрана природы.		
71.					2	ОФП		
72.					2	Итоговое занятие		

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ДИАГНОСТИКИ

Результативность освоения учащимися программы осуществляется путём диагностического контроля:

- * входная диагностика проводится в начале учебного года;
- * текущая диагностика проводится в середине учебного;
- * итоговая диагностика проводится в конце учебного года.

Диагностика проводится в форме теста по общей физической подготовке. Оценивается количественное и качественное выполнение упражнений.

Показатели оцениваются по пятиуровневой системе:

- * В (высокий)
- * ВС (выше среднего)
- * С (средний)
- * НС (ниже среднего)
- * Н (низкий).

На основе показателей теста у каждого учащегося определяется уровень его физической подготовленности

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке

Упражнения 4-5 класс	Девочки					Мальчики				
	В	ВС	С	НС	Н	В	ВС	С	НС	Н
Челночный бег 3x10м, сек	8.6	9.0	9.5	10.0	10.5	8.8	8.9	9.0	9.1	9.3
Бег 30 м, сек	5.7	5.9	6.0	6.5	7.0	5.5	5.7	5.8	6.0	6.1
Бег 1000 м	6.1	6.3	6.5	7.0	7.10	4.47	5.0	5.46	6.0	6.46
Прыжок в длину с места см	175	170	165	155	150	180	160	170	165	160
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	75	70	105	100	95	90	85
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	130	115	100	90	80	80	70	60	50	40
Подтягивание на перекладине	25	20	17	15	13	5	4	4	3	3
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	21	20	38	25	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	38	36	48	46	45	43	40
Многоскоки — 8 прыжков м.	15	13	11	8	6	17	15	12	11	10

Упражнения 6-7 класс	Девочки					Мальчики				
	В	ВС	С	НС	Н	В	ВС	С	НС	Н
Челночный бег 3x10м, сек	9.0	9.2	9.3	9.8	10.0	8.6	8.7	8.8	8.9	9.0
Бег 30 м, сек	5.4	5.5	5.6	5.8	6.2	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6
Бег 1000 м	4.50	5.5	5.30	6.0	6.10	4.21	5.0	5.19	6.0	6.17
Прыжок в длину с места см	180	175	170	165	160	190	185	180	175	170
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	110	105	100	98	95	120	115	110	107	105
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	110	90	80	70	60	100	90	80	70	60
Подтягивание на перекладине	27	25	23	20	18	6	5	5	4	4
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	40	35	30	27	25	45	43	40	38	35
Приседания (кол-во раз/мин)	50	47	42	40	38	55	52	50	48	45
Многоскоки — 8 прыжков м.	17	15	12	10	8	18	16	15	14	12

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Блок, раздел программы	Дидактический и наглядный материал	Техническое оснащение, инструменты и материалы
Вводное занятие	инструкции по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий, нормативы по ОФП	Секундомер, свисток, гимнастические маты, перекладина.
Общая физическая подготовка	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	скакалки, мячи, перекладины, гантели, координационная лестница, гимнастические палки, мячи, гимнастические маты, секундомер ,свисток
Специальная физическая подготовка	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений	страховочная система, карабины, секундомер, свисток, гимнастические маты
Технико-тактическая подготовка	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений	страховочная система, карабины, спусковое устройство, жумары, веревки, секундомер,свисток
Судейская подготовка	Регламент по спортивному туризму.	секундомер
Итоговое занятие	инструкции по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий, нормативы по ОФП	секундомер, свисток, гимнастические гимнастические маты, перекладины,секундомер

В рамках дистанционного обучения:

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Технико-тактическая подготовка по спортивному ориентированию.
4. Организация бивуаков и охрана природы.
5. Правила поведения юных туристов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации» [электронный ресурс] – режим доступа <http://kremlin.ru/acts/bank/36698>
2. Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей» [электронный ресурс] – режим доступа <http://static.government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf>
3. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» [электронный ресурс] – режим доступа <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” [электронный ресурс] – режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/>
5. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» [электронный ресурс] – режим доступа <http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>

Литература для педагогов

1. Воронов Ю.С. Основы подготовки резерва в ориентировании. Учебное пособие. – М., 2001.

2. Ганьшин В.Н. Простейшие измерения на местности. – М., “Недра”, 1983.
3. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. – М., Физкультура и спорт, 1973.
4. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. – М., Физкультура и спорт, 1981.
5. Костылев В. Философия спортивного ориентирования. – М., 1996.
6. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур. МО РФ, 1997.
7. Лыжный спорт. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1989.
8. Огородников Б.И., Кирчо Л.И., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. – М., Физкультура и спорт, 1978.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать, профессия – тренер. – М., «Издательство Астрель», 2002.
10. Погодяев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2000.
11. Правила соревнований по лыжным гонкам 2001-2005 г. – М., спорт. Академ. Пресс, 2001.
12. Правила соревнований по спортивному ориентированию. – Федерация спортивного ориентирования РФ. 2004.
13. Пронтишева Л.П. Истоки мастерства. Последовательность обучения в 400 упражнениях. – М., “О - вестник”, 1990.
14. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. Учебно-практическое пособие. – М., Физкультура и спорт, 1999.
15. Спортивное ориентирование для детей и молодёжи. Перевод Лосева А.С. – М., 1990.
16. Спортивное ориентирование. Программа для детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М., ЦДЮТК, 2000.

17. Спортивное ориентирование. Программа для объединений дополнительного образования детей. - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
18. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. - М.: "Просвещение", 1990.

Литература для родителей и детей

1. Беляева Н.Т., Юровский С.Ю. Дневник самоконтроля для юношей. - М., Физкультура и спорт, 1984.
2. Зубович С.Ф. О первых шагах в ориентирование. - Минск, "Полымя", 1983.
3. Садикова Н.Б. Туристу школа выживания. 1000 + 1 совет. - Минск, «Современная литература», 2002.