

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Ориентирование и туризм: от основ к мастерству».**

по содержанию является *туристско-краеведческой,*

* по уровню освоения – ***базовой,***
* по форме организации - ***очной, групповой,***
* по степени авторства – ***модифицированной.***

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

* Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
* Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
* Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
* Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
* Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
* Устав МБОУ ДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы;
* «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы».

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время ориентирование и туризм во всех формах своей деятельности способствуют разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитанию патриотизма.

***Значимость программы для муниципалитета*** заключается в том, что данная образовательная программа включает практики образовательного, учебно-исследовательского (экспедиционного) туризма, направлена на развитие города Пензы как центра внутреннего и въездного туризма; образовательная программа разработана в целях охраны, укрепления и повышения уровня здоровья детей.

**Новизна и отличительные особенности** данной программы от уже существующих программ в этой области заключаются в объединении туризма и спортивного ориентирования в одной программе, что позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на соревнованиях, и индивидуальных действий в условиях соревнования по спортивному ориентированию и спортивному туризму воспитывает как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умение принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется возможностью общего разностороннего развития личности обучающегося в процессе предлагаемой ему деятельности. Программа предполагает использование методов активного обучения, что позволяет решать проблемы активизации учебной деятельности.

Туристско-краеведческая деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, совершенствованию его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует становлению сферы предметного общения внутри детского коллектива, формированию позитивных жизненных ценностей.

Занятия туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучения и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на спортивном маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирование общей культуры.

**Цель программы**: Формирование личности ребенка и привитие позитивных жизненных ценностей через занятия спортивным ориентированием и туризмом.

# Задачи программы:

***Обучающие:***

* сформировать базовые технико-тактические знания, умения и навыки по туризму и спортивному ориентированию;
* обучить основам безопасности на занятиях, соревнованиях по спортивному ориентированию и туристических походах.

***Развивающие:***

* развивать физические качества, необходимые для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию и прохождения маршрутов в туристских походах;
* развивать основные интеллектуальные способности, необходимые в ориентировании (память, логическое мышление, вычислительные навыки).

***Воспитательные:***

* прививать осознанную потребность в здоровом образе жизни через регулярные занятия физическими упражнениями;
* прививать культуру совместного труда и общения в коллективе;
* воспитывать командный дух для достижения коллективных целей.

**Адресат программы:**

Образовательная программа «Ориентирование и туризм: от основ к мастерству» рассчитана на детей в возрасте от 8 лет до 12 лет.

В объединение могут быть приняты как впервые приступающие к занятиям спортивным ориентированием дети, так и учащиеся, ранее проходившие начальную подготовку по физкультурно-спортивным или туристско-краеведческим программам, которые включают данный вид деятельности.

Зачисление учащихся на 2 и 3 год обучения возможно при прохождении входящей аттестации.

***Младший школьный возраст (8-10 лет)***

Ведущей деятельностью становится учение, которое влечет за собой новые обязанности, изменяет весь уклад жизни ребенка. Личностным новообразованием является произвольное целеполагание.

Общими характеристиками всех познавательных процессов ребенка становятся их произвольность, продуктивность и устойчивость.

Память в младшем школьном возрасте развивается в двух направлениях – произвольности и осмысленности. Дети непроизвольно запоминают учебный материал, вызывающий у них интерес, преподнесенный в игровой форме, связанный с яркими наглядными пособиями и т.д.

Младшие школьники так же, как и дошкольники, обычно обладают хорошей механической памятью.

Характер младших школьников отличается некоторыми особенностями. Прежде всего, они импульсивны – склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам.

Итак, возрастные особенности детей младшего школьного возраста подразумевают под собой большой резерв развития. Это значит, что с началом новой жизни у ребенка начинают перестраиваться все его сознательные процессы, ребёнок приобретает качества, которые свойственны уже взрослым. У ребёнка завязываются межличностные отношения, и все познавательные процессы становятся устойчивыми и продуктивными.

***Средний школьный возраст (от 11-13 лет)*** - переходный от детства к юности и характеризуется глубокой перестройкой всего организма.

Характерная особенность подросткового возраста - половое созревание организма. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнь ребенка, нарушает внутреннее равновесие, вносит новые переживания, влияет на взаимоотношения мальчиков и девочек.

Стоит обратить внимание на такую психологическую особенность данного возраста, как избирательность их внимания. Это значит, что они откликаются на необычные, захватывающие уроки и дела, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле

Значимой особенностью мышление подростка является его критичность. У ребенка появляется свое мнение, которое он старается демонстрировать как можно чаще. Дети в этот период склонны к спорам и возражениям, слепое следование авторитету взрослого сводится зачастую к нулю.

Средний школьный возраст - самый благоприятный для творческого развития. В этом возрасте учащимся нравиться решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие, самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту.

В этом возрасте важное значение приобретает чувственная сфера. Свои чувства подростки могут проявлять очень бурно, иногда аффективно. Поэтому руководитель должен быть внимателен к внутреннему миру ребенка, больше уделять внимание индивидуальной работе, проблемы ребенка решать наедине с ним. Ему необходимо обратить внимание на формирование нравственных качеств личности и знакомство с примерами положительных идеалов.

Особое значение для подростка в этом возрасте имеет возможность самовыражения и самореализации.

**Объем и сроки реализации**  программы:

Программа рассчитана на 3 года обучения, с общим количеством часов 648, 1 год обучения – 216 часов; 2 год обучения – 216 часов; 3 год обучения – 216 часов.

**Форма реализации** образовательнойпрограммы очная. Основной формой обучения является занятие.

**Режим проведения занятий** соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – 6 часов в неделю (1 учебный час - 45 мин);

2 год обучения – 6 часов в неделю (1 учебный час - 45 мин);

3 год обучения – 6 часов в неделю (1 учебный час - 45 мин);

**Особенности организации образовательного процесса**

**Стартовый**  (*1 год обучения*)

Практическое знакомство с элементами топографии и ориентирования на местности, основами техники и тактики туризма. Изучение основ гигиены и первой помощи. Краеведческая работа в походе изучение природы родного края. Знакомство с основами техники водного туризма.

Программа может включать теоретические занятия, практические тренировки и реальные походы, что позволяет учащимся получить всестороннее понимание туризма и ориентирования на местности.

Занятия состоят из теоретической и практической частей. Теоретическая часть включает краткие пояснения руководителя кружка по темам занятий с показом дидактического материала и приемов работы. Практическая часть занятий состоит из нескольких заданий. На начальном этапе работы осваиваются основные приемы работы с туристским снаряжением и спортивными картами.

**Базовый** (2*- 3 год обучения*)

На втором и третьем году обучения по программе «Ориентирование и туризм: от основ к мастерству» образовательный процесс имеет ряд особенностей, направленных на углубление знаний и развитие практических навыков учащихся.

На втором году обучения акцент делается на углубленном изучении теоретической базы, которая включает:

* топографию и картографию: учащиеся изучают более сложные элементы топографических карт, учатся анализировать рельеф и планировать маршруты с учётом специфики местности.
* методы ориентирования: расширяются знания о методах ориентирования, включая использование GPS-навигаторов, астрономическое ориентирование и другие современные технологии.
* правила безопасности: рассматриваются более сложные ситуации, требующие применения знаний по оказанию первой помощи и выживанию в экстремальных условиях.

Практическая часть программы становится более сложной и разнообразной:

* учащиеся участвуют в многодневных походах, где они должны применять все ранее приобретённые навыки.
* проводятся тренировки по технике передвижения по сложным участкам местности (болота, горные районы, лесные массивы).
* организуются соревнования по спортивному ориентированию, где участники демонстрируют свои навыки в реальных условиях.

*Формы работы на занятиях:*

* *фронтальная* – подача учебного материала всему коллективу обучающихся (лекционный тип занятия);
* *индивидуальная* – самостоятельная работа обучающихся с оказанием педагогом помощи при возникновении затруднений, без уменьшения активности обучающихся и при содействии выработке навыков самостоятельной работы;
* *групповая* – работа, выполняемая группой из трех и более учащихся. Такой труд значительно ускоряет процесс работы над поставленной задачей, позволяет правильно распределять задания, учитывая возраст и индивидуальные способности каждого ребенка.

*Формы проведения занятий:*

* лекция;
* беседа;
* презентация;
* работа в группах;
* игра;
* поход;
* экскурсия;
* соревнования;
* практическая работа.

*Формы подведения итогов по разделам, темам:*

* опрос;
* зачет;
* тестирование;
* контрольные испытания;
* беседа.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

**1 год обучения**

***Предметные:***

*Учащиеся будут знать:*

* основное туристское снаряжение и правила его эксплуатации:
* основные туристские узлы, их применение и назначение;
* основы топографии, топографические карты и масштабы;
* тактику прохождения технических дистанций спортивного ориентирования;
* правила организации страховки, самостраховки и сопровождения на технических этапах спортивного ориентирования;
* правила организации технически сложных этапов спортивного ориентирования;
* технику безопасности при подготовке к походу и на дистанциях спортивного ориентирования;
* основы гигиены и первой доврачебной помощи;
* правила поведения в походе;

*Учащиеся будут уметь:*

* читать и расшифровывать основные топографические знаки;
* ориентироваться по карте и компасу;
* организовывать страховку, самостраховку и сопровождение (лично, связка, группа);
* обеспечивать безопасность при прохождении технических дистанций и во время походов и дистанций спортивного ориентирования, самостоятельно, принимая во внимание параметры дистанций и собственные возможности, принимать решение о прохождении дистанций;
* самостоятельно разрабатывать тактику прохождения дистанции спортивного ориентирования исходя из своих навыков;
* устанавливать основные виды палаток;
* оказывать элементарную доврачебную помощь;
* составлять меню на поход, собирать снаряжение, аптечку, ремонтный набор; самостоятельно укладывать рюкзак, опираясь на список, предложенный педагогом.

**2 год обучения**

***Предметные:***

*Учащиеся будут знать:*

- приемы выбора пути, движение по азимуту;

- основы зимнего ориентирования;

- основы топографии и ориентирования;

- особенности спортивных карт;

- способы измерения расстояний;

- что такое прямая и обратная засечки;

- правила соревнований по спортивному ориентированию.

*Учащиеся будут уметь:*

- самостоятельно ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;

- измерять расстояние глазомерным способом, шагами;

- определять масштаб карты;

- определять азимут с помощью компаса;

- следовать правилам подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий, соревнований;

- самостоятельно выбирать выгодный и безопасный маршрут движения;

- выживать в экстремальных условиях;

**3 год обучения**

***Предметные:***

*Учащиеся будут знать:*

* Базовые навыки работы с веревкой и карабинами для организации безопасной переправы через водные преграды или подъемов/спусков по скалам;
* Методы коррекции курса при движении в разных погодных условиях;
* Способы разжигания костра с минимальным количеством материалов;
* Техника вязания узлов для фиксации веревки и закрепления грузов.

*Учащиеся будут уметь:*

* Выполнять комплекс упражнений общей и специфической физической подготовки;
* Определять направление движения по азимуту;
* Корректировать маршрут по магнитной стрелке компаса даже в сложных условиях (например, в густом лесу или ночью);
* Правильно интерпретировать символы и обозначения на картах разного масштаба;
* Легко находить объекты на местности по карте, такие как реки, тропы, холмы и другие ориентиры;
* Читать рельеф по горизонталям и умеют оценить крутизну склонов;
* Применять верёвочные страховки и другое специальное оборудование при необходимости;
* Выбрать оптимальный маршрут, исходя из особенностей ландшафта;
* Владеть базовой техникой лазания по несложным скальным участкам.

**Метапредметные результаты обучения по программе**

*Учащиеся будут уметь:*

|  |
| --- |
| эффективно взаимодействовать с другими участниками группы; |
| анализировать ситуацию, принимать решения в условиях неопределенности; | |
| выстраивать последовательность выбранных действий по алгоритму. |

**Личностные:**

становление таких личностных качеств, как настойчивость, целеустремленность, уверенность в себе, способность преодолевать трудности и добиваться поставленных целей.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование разделов** | **Кол-во**  **часов всего** | ***Уровни обучения*** | | |
| ***Стартовый уровень*** | ***Базовый уровень*** | |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
|  | Организационный | **18** | 6 | 6 | 6 |
|  | Безопасность | **8** | 8 | 0 | 0 |
|  | Ориентирование | **376** | 94 | 144 | 138 |
|  | Туризм | **108** | 72 | 24 | 12 |
|  | Общая физическая подготовка | **62** | 36 | 0 | 26 |
|  | Специальная физическая подготовка | **76** | 0 | 42 | 34 |
|  | **Итого часов:** | **648** | **216** | **216** | **216** |

**1 год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название разделов/тем** | **Всего**  **часов** | **Теория** | **Практика** | **Форма**  **контроля** |
| 1. | **Организационный.** |  |  |  |  |
| 1.1. | Введение в программу 1 года обучения. Инструктаж по ТБ. | 2 | 2 | 0 | Опрос |
| 2. | **Безопасность.** |  |  |  |  |
| 2.1. | Техника безопасности на занятиях и во время соревнований. | 8 | 4 | 4 | Опрос  Беседа  Наблюдение |
| 3. | **Ориентирование** |  |  |  |  |
| 3.1. | Элементы топографии и ориентирования  на местности | 34 | 8 | 26 | Игра |
| 3.2. | Основы техники и тактики ориентирования | 60 | 14 | 46 | Беседа |
| 4. | **Общефизическая подготовка** |  |  |  |  |
| 4.1. | Физическая культура и специальные упражнения | 14 | 2 | 12 | Контрольные  испытания  беседа |
| 4.2. | Легкая атлетика и подвижные игры | 22 | 2 | 20 | Контрольные  испытания  беседа |
| 1.2. | Промежуточная аттестация. | 2 | 1 | 1 | Контрольные  испытания |
| 5. | **Туризм** |  |  |  |  |
| 5.1. | Основы техники и тактики туризма. | 48 | 18 | 30 | Беседа |
| 5.2. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь. | 14 | 4 | 10 | Тестирование |
| 5.3. | Организация и подготовка похода. | 10 | 4 | 6 | Беседа |
| 1.3. | Промежуточная аттестация. | 2 | 1 | 1 | Контрольные  Испытания  Тест |
|  | **Итого:** | **216** | **60** | **156** |  |

**Содержание программы 1 года обучения**

# Раздел 1. Организационный. Вводное занятие.

*Теория:* История развития туризма. Виды туризма. Ориентирование история развития.

*Контроль:* Знание основ ориентирования и туризма.

# Раздел 2. Безопасность.

# Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях и во время соревнований.

# *Теория:* Правила поведения на занятиях по ориентированию в помещении, в спортзале, на местности. Соблюдение правил дорожного движения. Противопожарная безопасность. Поведение в ЧС. Требования к одежде и обуви для занятий ориентированием, требование к инвентарю и экипировке ориентировщика.

# *Практика:* Умения выстроить безопасный маршрут движения до мест тренировок и соревнований. Умения выбрать наиболее одежду и обувь для занятий ориентированием.

# *Контроль:* Знание правил поведения на занятиях по ориентированию на занятиях по ориентированию. Умение правильно выбрать одежду и обувь для занятий ориентированием

# Раздел 3. Ориентирование.

# Тема 3.1.Элементы топографии и ориентирования на местности.

*Теория:* Спортивная карта. Карта географическая и топографическая. Условные знаки карт.

*Практика:* Изучение и работа с географическими и топографическими картами. Масштаб линейный и численный. Рельеф и горизонтали. Основные условные знаки. Туристский и спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным ориентирам. Снятие азимута. Движение по азимуту. Спортивная карта: условные знаки, цвета, масштаб карты.

*Контроль:* Знание условных знаков карт. Умение двигаться по азимуту.

# Тема 3.2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

*Теория:* Понятие о технике спортивного ориентирования и его видов.

*Практика:* Отметка на КП. Расположение спортивной карты при движении. Использование компаса в ориентировании. Легенды КП. Скорость передвижения на дистанции. Линейные и тормозные ориентиры. Выбор пути движения между КП. Раскладка сил на дистанции. Соревнования по ориентированию.

*Контроль:* Знание о технике спортивного ориентирования. Умение передвигаться на дистанции.

# Раздел 4. Общефизическая подготовка.

# Тема 4.1. Физическая культура и специальные упражнения.

*Теория:*Понятия общей физической подготовки. Значение физической подготовки для развития выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Взаимосвязь физподготовки спортсмена с интеллектуальной, технической, тактической, психологической подготовкой. Формы физподготовки: упражнения, игры, соревнования, походы и т.д. Разминка, заминка, их значение и содержание. Общие правила поведения во время тренировок. Одежда и обувь для физкультурных занятий. Режим физподготовки, питьевой режим, возрастные нагрузки, контрольные нормативы на первом году обучения. Индивидуальные планы физической подготовки.

*Практика:* Специальные упражнения. Для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе. Участие в массовых физкультурных соревнованиях «Лыжня России», «Кросс нации».

# *Контроль:* Знание различных форм физической подготовки. Умение правильно выполнять физические упражнения и индивидуальный план физической подготовки.

# Тема 4.2. Легкая атлетика.

*Теория.* Правила и инструктаж перед выполнением прыжков, метания меча, упражнений на спортивных снарядах, во время подвижных игр и преодоления специализированных полос препятствий.

*Практика.* Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивания». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность. Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Преодоление специализированных полос препятствий.

*Контроль.* Знание правил поведения и безопасности во время выполнения физических упражнений. Умение правильно выполнять физические упражнения легкой атлетики.

# Раздел 5. Туризм.

# Тема 5.1. Основы техники и тактики туризма.

*Теория.*Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для летних и зимних походов. Индивидуальные наборы: костровой, ремонтный, аптечка. Групповое снаряжение: палатки, топоры, пилы, посуда, оборудование для костра. Уход за снаряжением, правила хранения.

*Практика.* Укладка рюкзаков, выбор и подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением.

*Контроль:* Знание что такое туризм и личное и групповое снаряжение. Умение использовать туристское снаряжение.

# Раздел 1.2. Промежуточная аттестация.

*Теория:* Тест на знания основ спортивного ориентирования.

*Практика:* Контрольные испытания. Туристский маршрут.

*Контроль:* Знание основ спортивного ориентирования. Умение применения правил организации страховки, самостраховки и сопровождения на технических этапах; читать и расшифровывать основные топографические знаки; собирать снаряжение, аптечку, ремонтный набор; самостоятельно укладывать рюкзак, опираясь на список.

# Раздел 5.2. Основы гигиены и первая помощь.

*Теория:* Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в полевых условиях. Виды травм и этапы оказания первой помощи.

*Практика:* Оказание первой помощи при травмах конечностей, кровотечениях, ожогах, обморожениях.

*Контроль:* Знание видов травм и этапы оказания первой помощи. Умение оказать первую помощь при травмах конечностей, кровотечениях, ожогах, обморожениях.

# Тема 5.3. Организация и подготовка похода.

*Теория:* Правила техники безопасности в походе. План подготовки к походу. Распределение обязанностей в группе. Знакомство с инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий).

*Практика:* Сбор личного и командного снаряжения для похода.

*Контроль:* Знание Правил техники безопасности в походе. Умение собрать личное и командное снаряжение для похода.

# Раздел 1.3. Промежуточная аттестация.

*Теория:* Опрос по теме «Определение сторон света с помощью компаса».

*Практика:* Контрольные испытания. Туристский маршрут.

*Контроль:* Знание как определить стороны света с помощью компаса.

Умение обеспечивать безопасность при прохождении технических дистанций и во время походов, самостоятельно, принимая во внимание параметры дистанций и собственные возможности, принимать решение о прохождении дистанций; составлять меню на поход; Умение составить и планировать маршруты походов по Пензенской области.

**2 год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название разделов** | **Всего**  **часов** | **Теория** | **Практика** | **Форма**  **контроля** |
| 1. | Организационный. |  |  |  |  |
| 1.1. | Введение в программу 2 года обучения. Инструктаж по ТБ. | 2 | 2 | 0 | Опрос |
| 2. | Ориентирование |  |  |  |  |
| 2.1. | Движение по азимуту. Отработка навыков движения. | 42 | 6 | 36 | Тестирование |
| 2.2. | Тактико-технические приемы выбора пути движения. | 32 | 6 | 26 | Контрольные  испытания |
| 2.3. | Факторы, влияющие на выбор пути и скорость движения. | 18 | 6 | 12 | Контрольные  испытания |
| 1.2. | Промежуточная аттестация. | 2 | 1 | 1 | Контрольные  испытания  Тест |
| 2.4. | Легенды, применяемые в спортивном ориентировании. | 10 | 4 | 6 | Беседа |
| 2.5. | Зимнее ориентирование. Особенности зимнего Ориентирования. Планшетки для зимнего ориентирования. | 42 | 8 | 34 | Контрольные  испытания |
| 3. | Туризм | 24 | 8 | 16 | Беседа  Контрольные  испытания |
| 4. | Специальная физическая подготовка. | 42 | 6 | 36 | Контрольные  испытания |
| 1.3 | Промежуточная аттестация. | 2 | 0 | 2 | Контрольные  испытания |
|  | **Итого:** | **216** | **47** | **169** |  |

**Содержание программы 2 года обучения**

# Раздел 1. Организационный.

# Тема. Введение в программу 2 года обучения. Инструктаж по ТБ.

*Теория:* Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с содержанием второго года обучения. Ознакомление с календарем соревнований Федерации спортивного ориентирования. Инструктаж по технике безопасности.

*Контроль:* Знание техники безопасности при работе со специальным оборудованием.

# Раздел 2. Ориентирование.

# Тема. Движение по азимуту. Отработка навыков движения.

*Теория:* Понятие обратного азимута.

*Практика:* Отработкапоследовательности действий при определении азимута по компасу. Отработкапоследовательности действий при снятии азимута с карты с заданным направлением.

*Контроль:* Знание понятия обратного азимута. Умение действовать при определении и снятии азимута.

# Раздел 2. Ориентирование.

# Тема. Тактико-технические приемы выбора пути движения.

*Теория:* Понятие о тактико-технических приемах выбора пути движения.

*Практика:* Способы движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, комбинированный способ. Раскрыть смысл и назначение каждого способа.

*Контроль:* Знание о тактико-технических приемах выбора пути движения. Умение двигаться по азимуту, по сопутствующим ориентирам, комбинированным способом.

# Раздел 2. Ориентирование.

# Тема. Факторы, влияющие на выбор пути и скорость движения.

*Теория:* Картографические факторы: загруженность карты, ее читаемость, масштаб, высота сечения, возраст карты и т.д.

*Практика:* Технические: проходимость леса, грунт, растительность, пересеченность местности, размеры ориентиров, линейные ориентиры.

*Контроль:* Знание что такое картографические факторы. Умение использовать технические факторы ориентирования.

# Раздел 1.2. Промежуточная аттестация.

*Теория:* Тестирование по тактико-техническим приемам выбора пути движения.

*Практика:* Контрольные испытания. Туристский маршрут.

*Контроль:* Знание тактико-технических приемов выбора пути движения.

Умение пройти определенный маршрут за заданное время.

# Раздел 2. Ориентирование.

**Тема.**  **Легенды, применяемые в спортивном ориентировании.**

*Теория:* Легенды, применяемые в спортивном ориентировании. Назначение легенд в спортивном ориентировании. Оформление легенд в виде таблиц. Расшифровка столбцов таблицы: номер КП, обозначение КП, объект КП /расшифровка условного знака: группы рельефа, скалы, камни, растительность, искусственные сооружения/.

*Практика:* Правила пользования легендой.

*Контроль:* Знание легенды, применяемых в спортивном ориентировании. Умение использовать правила пользования легендой на практике.

# Раздел 2. Ориентирование.

# Тема. Зимнее ориентирование. Особенности зимнего Ориентирования. Планшетки для зимнего ориентирования.

*Теория:* Зимнее ориентирование. Особенности зимнего ориентирования. Планшетки для зимнего ориентирования. Понятия о зимних видах ориентирования. Ориентирование по маркированной дистанции.

*Практика:* Спринт. Эстафеты. Эстафеты по заданной дистанции. Ориентирование по выбору. Отметка контрольных пунктов.

*Контроль:* Знание зимних видов ориентирования. Знания способов ориентирования по маркированной дистанции. Знание разновидностей планшеток, устройств, применяемых материалов. Умение пройти эстафету по заданной дистанции.

### Раздел 3. Туризм.

*Теория:* Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Требования к месту бивака, жизнеобеспечение: наличие питьевой воды, безопасность - удаленность от населенных пунктов, - комфортность - продуваемость поляны и т. д.

*Практика:* Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в тумане.

*Контроль:* Знание о туристическом быте. Умение развести костер в сырую погоду.

# Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

*Теория:* Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег). Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения на снарядах, полосы препятствий).

*Практика:* Специальные упражнения для развития координации движений. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития скоростной выносливости (ускорения).

*Контроль:* Знание основ специальной физической подготовки и техники бега ориентировщика. Умение правильно скоординировать положение ног, положение рук и туловища. Применять особенности бега в лесу и по пересеченной местности.

# Раздел 1.3. Промежуточная аттестация.

*Практика:* Прохождение участка трассы с установленными контрольными пунктами с использованием карты и компаса. Точное определение своего местоположения на карте, быстрое нахождение контрольных пунктов.

*Контроль:* Умениепройти участок трассы с установленными контрольными пунктами.

**3 год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Количество часов** | | | **Форма контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Организационный. |  |  |  |  |
| 1.1. | Введение в программу 3 года обучения. Инструктаж по ТБ. | 2 | 2 | 0 | Беседа |
| 2. | Спортивное ориентирование. | 78 | 8 | 70 | Контрольные  испытания. Опрос |
| 2.1. | Тактическая подготовка. | 38 | 10 | 28 | Контрольные  испытания. Опрос |
| 1.2. | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 | Контрольные  Испытания. Тест |
| 2.2. | Работа над ошибками соревнований. | 22 | 6 | 16 | Беседа |
| 3. | Туризм. | 12 | 2 | 10 | Опрос |
| 4. | Общая физическая подготовка. | 26 | 4 | 22 | Контрольные  испытания. |
| 5. | Специальная физическая подготовка. | 34 | 6 | 28 | Контрольные  испытания. |
| 1.3. | Аттестация по завершению обучения по программе | 2 | 1 | 1 | Контрольные  Испытания. Тест. |
|  | **Итого:** | **216** | **40** | **176** |  |

**Содержание программы 3 года обучения**

**Раздел 1. Организационный.**

**Тема 1.1. Введение в программу 3 года обучения. Инструктаж по ТБ.**

*Теория.* Знакомство с основными разделами обучения по программе 3 года обучения. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

*Контроль.* Знание правил безопасного поведения на занятиях с физической активностью.

**Раздел 2. Спортивное ориентирование.**

*Теория.* Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие "памяти карты". Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование. Правила соревнований, основные разделы.

*Практика.* 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.

*Контроль.* Знание технических приемов и способов ориентирования. Умение двигаться в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

**Раздел 2. Спортивное ориентирование.**

**Тема 2.1. Тактическая подготовка.**

*Теория:* Понятие тактики спортсмена во время прохождения спортивной дистанции. Выбор пути движения между контрольными пунктами (ориентирами): по длине, простоте выполнения, проходимости на дистанциях. Обоснование выбора привязки.

*Практика:* Контрольные упражнения по выбору оптимального пути движения.

*Контроль.* Знание тактики спортсмена во время прохождения спортивной дистанции. Умение выполнять упражнения по выбору оптимального пути движения.

# Раздел 1. Организационный.

# Тема. 1.2. Промежуточная аттестация.

*Теория:* Тестирование по теме «Легенды спортивного ориентирования»

*Практика:* Контрольные испытания. Туристский маршрут углубленного уровня.

*Контроль:* Знание тактических вопросов ориентирования. Умение пройти дистанцию спортивного ориентирования углубленного уровня.

**Раздел 2. Спортивное ориентирование.**

**Тема 2.2. Работа над ошибками соревнований.**

*Теория.* Просмотр видеофрагментов соревнований. Анализ ошибок, выбор оптимальных траекторий прохождения дистанций. Оценка и самооценка.

*Практика.* Отработка выводов на практике, используя карты и реальные условия.

*Контроль.* Знание правил проведении соревнований по спортивному ориентированию. Умение отрабатывать ошибки на практике.

**Раздел. 3 Туризм.**

*Теория:*  Технические приемы, применяемые в туризме. Правила организации самостраховки, страховки, сопровождения.

*Практика:* Отработка основных технических приемов. Наведение перил. Спуск, подъем, вертикальный спуск, вертикальный подъем, навесная переправа, наклонная навесная переправа, крутонаклонная навесная переправа, параллельные перила, переправа по бревну, вертикальный горизонтальный маятник. Прохождение технических этапов, блоков этапов, дистанций. Вязание узлов. Работа в связках, группах. Организация сопровождения и страховки на технических этапах. Наведение перил связкой, группой. Наведение блоков этапов (лично, связкой, группой). Прохождение блоков этапов со страховкой, самостраховкой, сопровождением. Подготовка к соревнованиям. Использование специального туристского снаряжения при преодолении препятствий. Карабины, жумары, спусковые устройства и т.д. Страховочные системы. Отработка навыков использования туристского снаряжения.

*Контроль:* Знание что такое туризм и правила самостраховки. Умение использовать туристское снаряжение.

**Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП).**

*Теория.* Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения (ОРУ). Физические качества: равновесия, гибкость, сила, быстрота, выносливость, подвижные игры, эстафеты.

*Практика.* Упражнения на развития равновесия и координации движений. Упражнение на полу. Па уменьшенной опоре, На гимнастической скамейке, па бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами. Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности занимающихся.

Упражнения на развитие силы. Всевозможные упражнения с предметами (гимнастическими палки, набивные мячи, гантели и др.). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. 11одтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи рук. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.). Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Вег с высоким подниманием бедра и т. д.

Упражнения, направленные на развитие быстроты. Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор присев. Выбрасыванием ногами предмета. Приседание на двух ногах, на одной ноге с дополнительной опорой. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе и др.

Упражнения, развивающие общую выносливость. Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег по песку, кочкам. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Ходьба и бег по мелководью и др.

*Контроль.* Знание о необходимых физических качествах ориентировщика. Умение правильно выполнять упражнения на развитие гибкости, выносливости, силы и быстроты.

**Раздел 5.**  **Специальная физическая подготовка (СФП).**

*Теория.* Совершенствования техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию выносливости, силы, скоростно-силовых возможностей лыжника - ориентировщика. Изученные ранее упражнения выполняются с изменением темпа, при переменной скорости в различных условиях скольжения.

*Практика.* Упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега».

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками.

Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием на скользящей опоре).

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами.

Упражнения, направленные на овладение координацией движения рук и ног в лыжных ходах. Кроме указанных упражнений совершенствуется техника попеременных и одновременных и коньковых ходов, спусков, поворотов в движение.

Имитационные и подводящие упражнения для техники лыжных ходов.

Работа с резиновыми эспандерами или блоками.

Шаговая или прыжковая имитация в польём различной крутизны без палок.

Имитационные упражнения на месте с отягощениями и без них.

Специальные подготовительные упражнения на склоне для классических и коньковых способов передвижения.

Передвижение на лыжероллерах различными способами при помощи папок.

Передвижение на лыжероллерах попеременными ходами без палок.

*Контроль.* Знание техник передвижения на лыжах. Умение правильно выполнять упражнения в различных техниках движения на лыжах.

# Раздел 1. Организационный.

# Тема. 1.3. Аттестация по завершению обучения по программе.

*Теория:* Тестирование по теме «Использование ориентиров для определения своего местоположения, решение задач на ориентирование в природной среде».

*Практика:* Прохождение всех технических этапов, организация самостраховки и сопровождения, способность самостоятельно и правильно навести технические этапы.

*Контроль:* Знание по теме «Спортивное ориентирование». Умение проходить технические этапы и организовывать самостраховку.

**Воспитывающая деятельность**

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;

2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы «Ориентирование и туризм: от основ к мастерству» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания МБОУДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы и включает следующие направления:

* гражданско-патриотическое и правовое воспитание;
* духовно-нравственное, эстетическое воспитание;
* физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
* экологическое воспитание;
* популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы «Ориентирование и туризм: от основ к мастерству»

**Рабочая программа воспитания по образовательной программе**

**«Ориентирование и туризм: от основ к мастерству»**

**Подпрограмма «Формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы»**

**Цель** – создание условий в учреждении дополнительного образования, способствующих укреплению физического, нравственно-психического здоровья обучающихся (воспитанников), формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи:**

- совершенствование и реализация системы мер, формирующих у детей и молодежи мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни;

- формирование у обучающихся мотивации к здоровому образу жизни, ответственного, бережного отношения к своему здоровью;

- развитие у обучающихся лидерских качеств и умений самостоятельно работать со сверстниками по продвижению ЗОЖ.

**Формы воспитательной работы** – беседы, интерактивные игры, дискуссии, конференции, дебаты по темам, связанным с физкультурой и спортом; спортивные конкурсы; встречи, посвященные физкультурному движению и спорту; интеллектуальные олимпиады на спортивную тематику; читательские конференции по спортивной тематике; организация и участие в социально-значимых мероприятиях, в том числе приуроченных к календарным профилактическим датам.

**Планируемые результаты:**

- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;

- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;

- понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;

- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения.

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Объем учебных часов по годам обучения** | **Всего учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Режим работы** |
| 1 | 216 | 36 | 108 | 6 часов в неделю |
| 2 | 216 | 36 | 108 | 6 часов в неделю |
| 3 | 216 | 36 | 108 | 6 часов в неделю |

**Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе**

Формы аттестации: наблюдение, опрос, контрольное задание, контрольные испытания.

Для оценивания результативности обучения по программе используются следующие показатели: теоретическая подготовка учащихся, практическая подготовка, общеучебные умения и навыки (метапредметные результаты), личностное развитие учащихся в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

Применяется 10- бальная шкала (низкий уровень: 1 – 3 балла, средний уровень: 4 – 7 баллов, высокий уровень: 8 – 10 баллов).

Оценивание результативности обучения проводится: входящая (предварительная) аттестация 1–2 недели учебного года, промежуточная аттестация на 15–16 недели и на 34–35 недели учебного года. По итогам реализации программы проводится аттестация по завершению программы.

Материалы по промежуточной аттестации и аттестации по завершению программы представлены в *Приложении № 2-8.*

**Контрольно- измерительные материалы**

**Критерии оценки**

***1 год обучения***

***Учащиеся будут знать:***

* основное туристское снаряжение и правила его эксплуатации:
* основные туристские узлы, их применение и назначение;
* основы топографии, топографические карты и масштабы;
* тактику прохождения технических дистанций;
* правила организации страховки, самостраховки и сопровождения на технических этапах;
* правила организации технически сложных этапов;
* основные приемы при наведении этапов, блоков этапов (связкой, группой и лично);
* технику безопасности при подготовке к походу и на маршруте;
* основы гигиены и первой доврачебной помощи;
* правила поведения в походе;

***Учащиеся будут уметь:***

* читать и расшифровывать основные топографические знаки;
* ориентироваться по карте и компасу;
* организовывать страховку, самостраховку и сопровождение (лично, связка, группа);
* обеспечивать безопасность при прохождении технических дистанций и во время походов, самостоятельно, принимая во внимание параметры дистанций и собственные возможности, принимать решение о прохождении дистанций;
* самостоятельно разрабатывать тактику прохождения дистанции исходя из своих навыков;
* устанавливать основные виды палаток;
* оказывать элементарную доврачебную помощь;
* составлять меню на поход, собирать снаряжение, аптечку, ремонтный набор; самостоятельно укладывать рюкзак, опираясь на список, предложенный педагогом.

***2 год обучения:***

***Учащиеся будут знать:***

- приемы выбора пути, движение по азимуту;

- основы зимнего ориентирования;

- основы топографии и ориентирования;

- особенности спортивных карт;

- способы измерения расстояний;

- что такое прямая и обратная засечки;

- правила соревнований по спортивному ориентированию.

***Учащиеся будут уметь:***

- самостоятельно ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;

- измерять расстояние глазомерным способом, шагами;

- определять масштаб карты;

- определять азимут с помощью компаса;

- следовать правилам подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий, соревнований;

- самостоятельно выбирать выгодный и безопасный маршрут движения;

- выживать в экстремальных условиях;

***3 год обучения:***

***Учащиеся будут знать:***

* базовые навыки работы с веревкой и карабинами для организации безопасной переправы через водные преграды или подъемов/спусков по скалам;
* методы коррекции курса при движении в разных погодных условиях;
* способы разжигания костра с минимальным количеством материалов;
* технику вязания узлов для фиксации веревки и закрепления грузов.

***Учащиеся будут уметь:***

* выполнять комплекс упражнений общей и специфической физической подготовки;
* определять направление движения по азимуту;
* корректировать маршрут по магнитной стрелке компаса даже в сложных условиях (например, в густом лесу или ночью);
* правильно интерпретировать символы и обозначения на картах разного масштаба;
* легко находить объекты на местности по карте, такие как реки, тропы, холмы и другие ориентиры;
* читать рельеф по горизонталям и умеют оценить крутизну склонов;
* применять верёвочные страховки и другое специальное оборудование при необходимости;
* выбрать оптимальный маршрут, исходя из особенностей ландшафта;
* владеть базовой техникой лазания по несложным скальным участкам.
  1. **Критерии оценки реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | **Наименование критерия** |
| **Предметные** | **Теория** | Основы топографии и ориентирования; |
| Условные знаки топографических карт; |
| Правила соревнований по спортивному ориентированию; |
| Особенности туристического похода; |
| Виды доврачебной помощи. |
| **Практика** | Ориентир на местности при помощи карты и компаса; |
| Измерение расстояния глазомерным способом; |
| Определения азимута с помощью компаса; |
| Оказание первой доврачебной помощи; |
| Владение элементарными туристическими навыками; |
| Работа со справочным материалом и литературой по истории города. |
| **Метапредметные** | | Развитие способности эффективно взаимодействовать с другими участниками группы; |
| Умение анализировать ситуацию, принимать решения в условиях неопределенности; |
| Выстраивать последовательность действий по алгоритму; |
| **Личностные** | | Становление таких личностных качеств, как настойчивость, целеустремленность, уверенность в себе, способность преодолевать трудности и добиваться поставленных целей. |

* 1. **Критерии оценки для входной диагностики**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2 год обучения** | | **Наименование критерия для входящей аттестации** |
| Предметные | Теория | Знание основного туристского снаряжения и правила его эксплуатации;  Знание основ топографии, топографические карты и масштабы; |
| Знание тактики прохождения технических дистанций; |
| Знание основных сведений о природе и географии Пензенской области; |
| Знание основы гигиены и первой помощи; |
| Знание видов туризма |
| Практика | Умение читать и расшифровывать основные топографические знаки; |
| Умение ориентироваться на местности по карте и компасу; |
| Умение устанавливать основные виды палаток; |
| Умение оказывать элементарную доврачебную помощь; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3 год обучения** | | **Наименование критерия для входящей аттестации** |
| Предметные | Теория | Знание приемов выбора пути, движение по азимуту; |
| Знание основ зимнего ориентирования; |
| Знание способов измерения расстояний; |
| Знание тактико-технических приемов выбора пути движения. |
| Практика | Умение определять масштаб карты; |
| Умение измерять расстояние глазомерным способом, шагами; |
| Умение определять азимут с помощью компаса; |
| Следовать правилам подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий, соревнований; |

* 1. **Оценочные материалы**

**Оценивание предметных результатов обучения по программе:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели**  **(оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Методы диагностики** | **Степень выраженности оцениваемого качества** | | |
| **Низкий уровень**  **(1-3 балла)** | **Средний уровень**  **(4-7 баллов)** | **Высокий уровень**  **(8-10 баллов)** |
| Теоретические знания по основным разделам программы | Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям | Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др. | Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой | Объем усвоений знаний составляет более | Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период |
| Практические умения и навыки, предусмотренные программой | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | Контрольное задание | Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию | Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога | Учащийся овладел в полном объеме практическими умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно |

* 1. **Оценивание метапредметных и личностных результатов обучения по программе**:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели**  **(оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Методы диагностики** | **Степень выраженности оцениваемого качества** | | |
| **Низкий уровень**  **(1-3 балла)** | **Средний уровень**  **(4-7 баллов)** | **Высокий уровень**  **(8-10 баллов)** |
| Учебно-познавательные умения | Самостоятельность в решении познавательных задач | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога | Учащийся выполняет работу с помощью педагога | Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений |
| Учебно-организационные умения и навыки | Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога | Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль | Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль |
| Учебно-коммуникативные умения и навыки | Самостоятельность в решении коммуникативных задач | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога | Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей | Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество |
| Личностные качества | Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению | Наблюдение | Сформировано знание на уровне норм и правил,  но не использует на практике | Сформированы, но не достаточно актуализированы | Сформированы в полном объеме |

* 1. **Условия реализации программы**

**Материально-технические ресурсы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Количество** |
|  | Учебная аудитория (групповые занятия) | 1 |
|  | Доска школьная (магнитно-маркерная) | 1 |
|  | Стол письменный | 1 |
|  | Стул ученический | 15 |
|  | Раковина для мытья рук | 1 |
|  | Колонки (звуковые) | 1 комплект |
|  | Страховочные системы | 15 |
|  | Каски | 15 |
|  | Карабины | 15 |
|  | Компостеры | 20 |
|  | Призма | 10 |
|  | Компас | 15 |
|  | Палатка туристическая | 3 |
|  | Веревка | 50 м |
|  | Жумар | 15 |
|  | Спусковое устройство | 15 |

**Информационные ресурсы**: оргтехника, интернет-ресурсы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Количество** |
|  | Компьютер (планшетный) | 1 шт. |
|  | Флэш-накопитель (USB) | 1 шт. |
|  | Интернет-соединение |  |

**Методические ресурсы**:

*Дидактическое обеспечение:*

* наглядные материалы по темам занятий;
* методические рекомендации по проведению походов, инструкции по проведению походов, Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Регламент вида спорта «Спортивный туризм»;
* правила и руководства для проведения соревнований.

*Методическое обеспечение программы:*

Для решения задач, поставленных в программе, необходимо:

* использовать различные методические приёмы обучения;
* учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей;
* давать материал в системе, от простого к сложному;
* учитывать местные условия, возможности заготовки материала, национальные традиции;
* сочетать коллективные и индивидуальные формы и способы работы детей на занятиях.

**Кадровые ресурсы**: педагог дополнительного образования.

**Использование дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительной общеобразовательной программы**

Возможна реализации программы в дистанционном формате. Занятия проходят на площадке социальной сети ВКонтакте в сообществах объединений и на платформе Zoom. При разработке дистанционного занятия принимается во внимание изолированность учащихся. Учебные материалы сопровождаются необходимыми пояснениями и инструкциями. Предусмотрена консультационная зона, которая позволяет учащимся задавать вопросы.

**Список литературы:**

**Информационные ресурсы:**

* <http://www.tssr.ru/>– официальный сайт Федерации спортивного туризма России;
* <http://www.tmmoscow.ru/>– сайт «Спортивный туризм в Москве и России», посвящённый соревнованиям по спортивному туризму;
* <https://fcdtk.ru/>– официальный сайт Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения.

**Литература для педагога:**

1. Винникова, Е.В. Прикладная физическая культура. Спортивное ориентирование: учебно- методическое пособие / Е.В. Винникова, А.Н. Павлов, А.А. Худик, С.В. Худик. – Красноярск: СФУ, 2017. – 64 с.
2. Воронова, В.В. История развития спортивного ориентирования: учебное пособие / В.В. Воронова. – Смоленск: СмолГУС, 2022. – 89 с.
3. Константинов, Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования: учебное пособие/ Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 329 с. Краткий справочник туриста. Автор-составитель Ю.А. Штюрмер. 3-е изд., с изм. и доп.- М.: Профиздат, 2005.
4. М.Расторгуев «Альпинистские узлы», М.: РИО ЦНИИОИЗ,-2007г.
5. Педагогика школьного туризма. Константинов Ю.С., Куликов В.М.: Учебно-методическое пособие. 2-е издание, дополненное. – М.: ФЦДЮТиК, 2006, 208 с.
6. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 мая 2017 года № 403. Москва 2017 год.
7. Правила соревнований по спортивному ориентированию. М., 2004.
8. Рожинский М.М, Катковский Г.Б. Оказание доврачебной помощи. М.:
9. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2000-2004 гг. 2004-2008 гг. М.
10. Узлы. Способы вязания и применение. Авт.-состав. В.В. Новиков. М.: ООО

«Издательство Лабиринт Пресс», 2003.

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник/Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. – М.: Юнити, 2017. - 288 c.

**Литература для детей и родителей:**

1. Из истории детского туризма в Росси. 1918-2008 годы.Автор-составитель Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008гг.).- М.: ФЦДЮТиК, 2008.-312 с., ил.
2. Константинов, Ю.С. Безопасность жизнедеятельности. Ориентирование: учебное пособие / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. – М.: Юрайт, 2019. – 329 с.
3. [Лаппо Н.В. и др. Ориентирование - спорт для всех](https://www.studmed.ru/lappo-n-v-i-dr-orientirovanie-sport-dlya-vseh_b095bd717c0.html)/ Н.В. Лаппо и др. – Минск: Конкурс, 2014. — 64 с.
4. Путенихин, В.П. Спортивное ориентирование бегом. Психофизика мастерства: секреты подготовки в вопросах и ответах / В.П. Путенихин. – Уфа: Информреклама, 2015. – 180 с.
5. Словарь юного туриста-краеведа. Константинов Ю.С., Персин А.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. /Под общей редакцией доктора педагогических наук Ю.С.Константинова). Словарь юного туриста-краеведа. Учебно-методическое пособие. – ФЦДЮТиК, ЦПВиСППДМ, МАДЮТК. –М.: 2014. – 208 с.

*Приложение 1*

**Примерный план мероприятий по программе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **К новым успехам**  Воспитание понимания ценности знаний и практических навыков, стремление к самосовершенствованию | | | |
| Событие | Форма | Решаемые задачи | Срок |
| Городские соревнования по туризму и спортивному ориентированию  «Турслет» | Городские соревнования | Создание благоприятных условий для реализации физических способностей учащихся. | май |
| Городскиее соревнования по спортивному туризму в закрытых помещениях  «Российский Азимут» | Городские соревнования | Создание благоприятных условий для реализации физических способностей учащихся | октябрь |
| Городские соревнования по спортивному  ориентированию | Городские соревнования | Создание благоприятных условий для реализации творческого потенциала  учащихся | В течение года |
| **Мы вместе**  Содействие успешной адаптации детей в социуме посредством приобретения опыта межличностной культуры общения, создание комфортной среды в объединении | | | |
| Родительский день | Открытое занятие для родителей | Приобщение детей к общечеловеческим ценностям в процессе  совместной деятельности | ноябрь |
| Праздники:   * Новый год и Рождество * Международный   женский день 8 Марта | Праздник | Создание благоприятных условий для реализации творческого потенциала обучающихся | В течение года |
| * День защитника Отечества |  |  | февраль |
| «Радуга талантов» | Творческий отчет | Создание благоприятных условий для реализации творческого потенциала  обучающихся | июнь |
| Учебно- тренировочный поход | Поход | Обобщение полученных умений и навыков и их применение. | июнь |
| **Где родился – там и пригодился**  Формирование гражданской позиции учащихся, воспитание любви к родному краю, бережного отношения к культурному наследию | | | |
| «Мой край родной» | Краеведческая экскурсия  Викторина | Воспитание любви к родному краю | В течение года |
| «Все профессии  важны, все профессии нужны» | Встреча с интересным человеком | Знакомство с  профессиями, связанными с деятельностью  объединения | В течение года |
| **Безопасность и здоровье**  Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни | | | |
| Маршрут  безопасности | Игровая программа | Развитие навыков  безопасного поведения | В течение года |
| Безопасность в каникулы | Беседа | Развитие навыков  безопасного поведения | В течение года |
| Всемирный день здоровья | Праздник | Развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния  здоровья | В течение года |

# *Приложение 2*

**Выполнение практической части промежуточной аттестации 1го года обучения.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** | **Результат выполнения** |
| **Определение сторон света с помощью компаса** | Затрудняется в определении сторон света, плохо понимает способы работы с компасом. |
| Самостоятельно определяет стороны света с помощью компаса с корректировкой педагога. |
| Самостоятельно определяет стороны света с помощью компаса. |
| **Составление маршрута по карте, расчет расстояний и времени, определение точек назначения. Движение по заданному азимуту.** | Знает некоторые способы составления маршрута, применяет их с подсказкой педагога. |
| Знает большую часть способов составления маршрута и умеет правильно его применять. |
| Знает все способы составления маршрутов, умеет правильно их применять. |
| **Использование городских ориентиров для определения своего местоположения, решение задач на ориентирование в городской среде.** | Способен по подсказкам педагога определить свое местоположение.  На практике данное упражнение вызывает сложности. |
| Хорошо владеет навыками городских ориентиров. Некоторые практические действия могут вызывать  затруднения, которые решаются с помощью педагога. |
| Отлично владеет навыками городских ориентиров. Решение задач на ориентирование в городской среде не вызывают затруднений. |

*Приложение 3*

**Выполнение практической части промежуточной аттестации 2го года обучения.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** | **Результат выполнения** |
| **Самостоятельность работы во время КТМ** | Затрудняется в преодолении этапов маршрута, тактику их  прохождения разрабатывает с помощью педагога. |
| Самостоятельно преодолевает этапы маршрута и  разрабатывает тактику их прохождения с корректировкой педагога. |
| Самостоятельно преодолевает этапы маршрута и разрабатывает тактику их прохождения. |
| **Правильность работы с туристским снаряжением** | Знает некоторые предметы снаряжения, применяет их с  подсказкой руководителя. |
| Знает большую часть снаряжения и умеет правильно его  применять. |
| Знает весь перечень снаряжения, умеет правильно его применять на практике. |
| **Применение практических навыков** | Способен по подсказкам педагога поставить один вид палатки, с помощью педагога развести огонь, связать 1-2 основных туристских узла. Применение на практике туристских навыков вызывает затруднения, требуется помощь педагога. |
| Хорошо владеет навыками постановки хотя бы одного вида палатки, разведения огня, вязки основных туристских узлов. Некоторые практические действия могут вызывать затруднения, которые решаются с помощью педагога. |
| Отлично владеет навыками постановки основных видов  палаток, разведения огня, вязки туристских узлов и т.д. Данные действия не вызывают затруднений. |
| **Правильность ориентирования по карте** | Знает некоторые уловные знаки, ориентирует карту с помощью педагога, передвигается в основном по дорожкам и тропинкам, не выбирая иных вариантов маршрута до КП. |
| Знает большинство условных знаков карты, умеет ориентировать карту и передвигаться приблизительно по маршруту, указанному на карте, выходит на КП не сразу, но по оптимальной или близкой к ней траектории. |
| Знает условные знаки карты, умеет ориентировать карту и передвигаться согласно маршруту, указанному на карте,  точно выходя на КП по наилучшей траектории. |
| **Прохождение технических этапов** | Проходит технические этапы медленно с поддержкой педагога, может допускать ошибки, которые исправляет с подсказкой педагога, может организовать самостраховку. Наведение технических этапов выполнить не может. |
| Правильно, но не очень быстро проходит большую часть технических этапов, в случае ошибки, способен самостоятельно ее исправить, способен организовать самостраховку и навести некоторые технические этапы с подсказкой педагога. |
| Правильно и быстро проходит все технические этапы, способен организовать самостраховку и сопровождение, способен самостоятельно и правильно навести технические этапы. |

# *Приложение 4*

**Тест для промежуточной и итоговой аттестации 1 года обучения**

1. **Что такое спортивное ориентирование**

А) вид спорта, в котором спортсмен проходит дистанцию по азимуту

Б) вид спорта, в котором спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении при помощи карты и компаса.

В) вид спорта, в котором участник проходит дистанцию при помощи карты и компаса.

1. **Назовите виды зимних дистанций:**

А) нитка, маркированная дистанция, заданное направление, по выбору.

Б) маркированная дистанция, заданное направление, ski-атлон.

В) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.

1. **Назовите виды летних дистанций:**

А) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.

Б) нитка, маркированная дистанция, заданное направление.

В) «Иван Сусанин», нитка, заданное направление, по выбору, по памяти.

1. **На сколько групп делятся условные знаки:**

А) 9

Б) 7

В) 4

1. **Что такое легенда КП?**

А) Краткое описание КП относительно его ориентира

Б) Привязка КП

В) Хорошо заметный ориентир

1. **Назовите виды средств отметки:**

А) Чип, компостер, игла, карандаш

Б) Компостер, игла, карандаш

В) Чип, игла, карта

1. **Как на местности оборудуется знак КП**

А) Бакин

Б) Компостер и номер

В) Бакин, номер, средство отметки

1. **Что такое азимут:**

А) Краткое описание КП относительно его ориентира

Б) Угол между направлением на север и на какой-либо предмет

В) Конечный ориентир, помогающий выйти на КП

1. **Вы опоздали на старт, ваши действия:**

А) Сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию

Б) Получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем

В) Не выходить на старт

1. **Вы пришли на чужой КП, ваши действия:**

А) Отметить в резервной клетке

Б) Не отмечаясь бежать на свой КП

В) Посмотреть номер, и бежать дальше

### Какая сторона горизонта обозначается на карте вверху?

А) север

Б) юг

В) запад

Г) восток

### Когда можно ориентироваться по компасу?

А) только в солнечную погоду

Б) в любую погоду и в любое время суток В) только ночью

### Что такое рельеф?

А) суша и вода

Б) ровная поверхность

В) совокупность всех неровностей

### Что определяют с помощью компаса?

А) расстояние

Б) виды осадков

В) стороны горизонта

г) температуру воды

### Азимут 45\* соответствует направлению на …

А) север

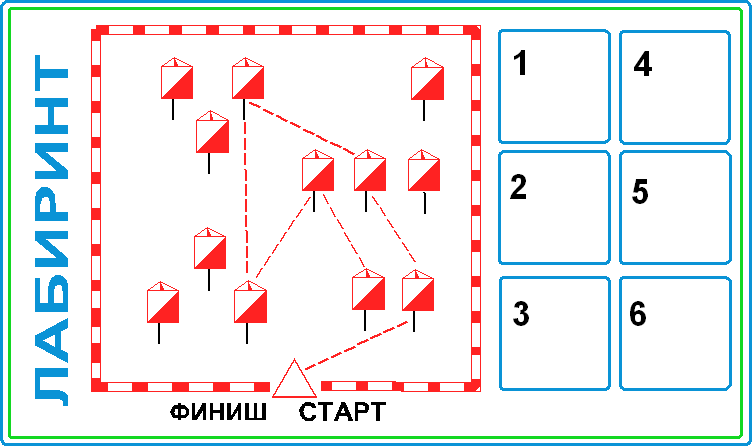
Б) северо-запад

В) юг

Г) северо-восток

*Приложение* 5

**Игра-тест «Лабиринт» для входного учебного контроля на 2 и 3 год обучения.**

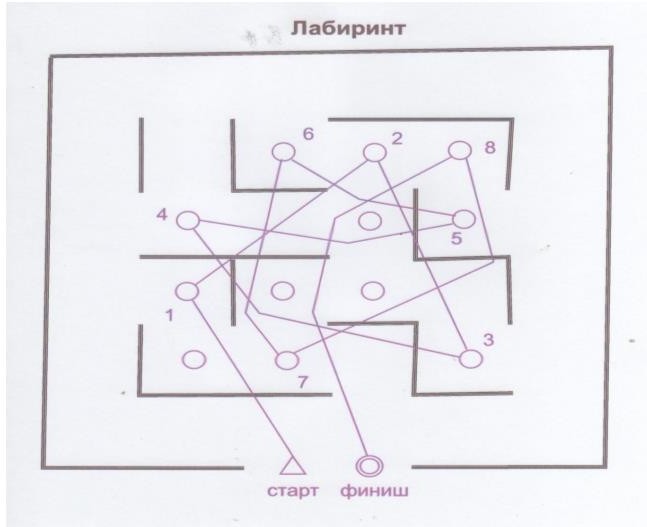
На местности установлен лабиринт в виде ограждения размером 12 на 12 метров и контрольные пункты. Задание: пройти лабиринт по предложенной карте с отметкой на контрольных пунктах без учета времени. В клеточке под номером записать соответствующую запись на призме (номер или букву). Бинарная оценка: лабиринт пройден – «выполнено»; лабиринт не пройден – «не выполнено».

*Приложение 6*

# Игра-тест «Лабиринт» для промежуточной аттестации 1-2-3 годов обучения.

На местности установлен лабиринт в виде ограждения размером 12 на 12 метров и контрольные пункты. Задача: пройти лабиринт по предложенной карте на время, сделав отметки на всех контрольных пунктах.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Оценка результата** | | |
| **удовлетворительно** | **хорошо** | **отлично** |
| 1 год | 7 минут | 4 минуты | 3 минуты |
| 2 год | 6 минут | 3 минуты | 2 минуты |
| 3 год | 5 минут | 2 минуты | 1 минута |



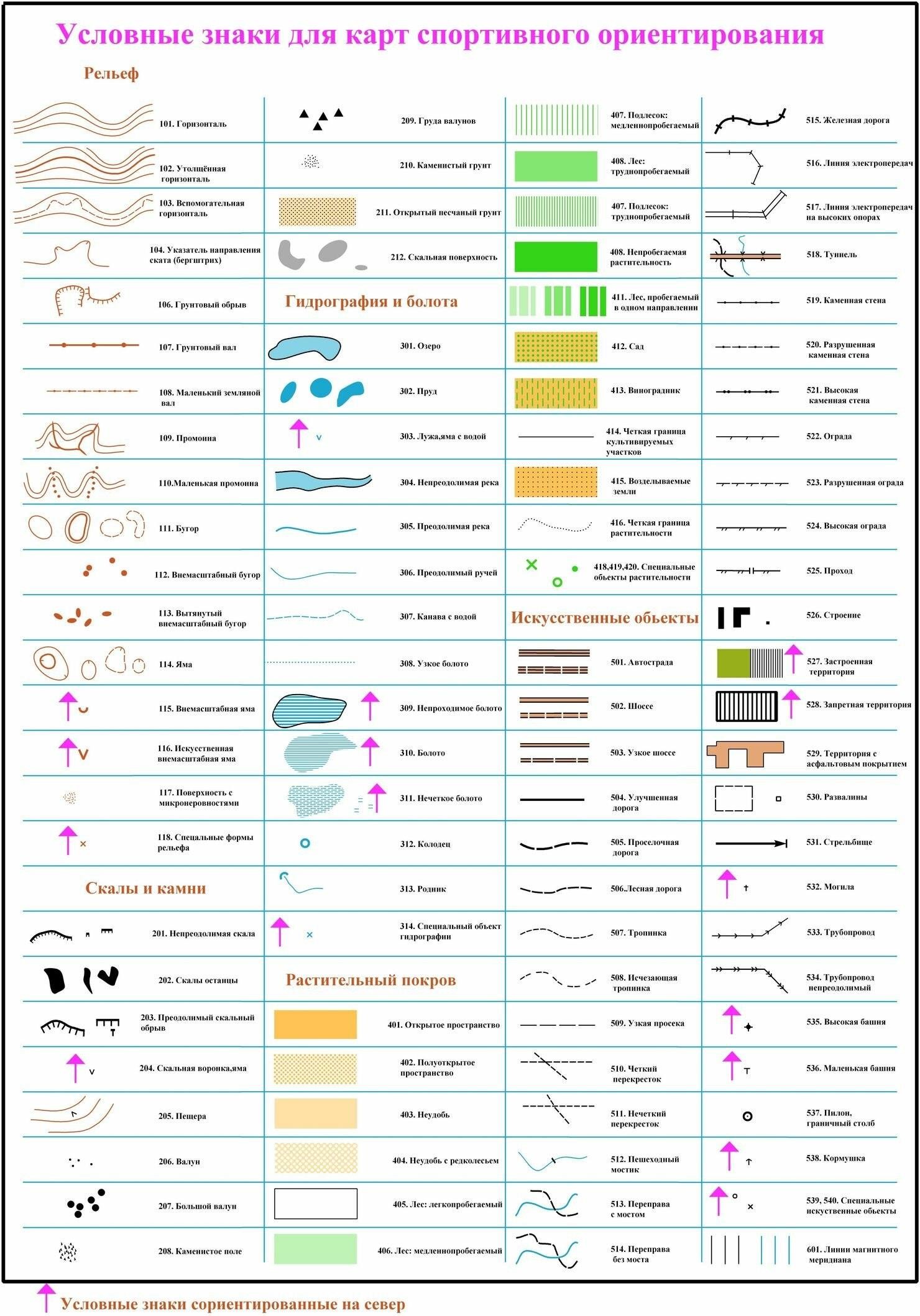
*Приложение 7*

# Тест «Условные знаки спортивных карт» для промежуточной аттестации 1-2-3 годов обучения.

Оценка:

Из десяти предложенных знаков из таблицы необходимо назвать значение минимального количества для дифференцированной оценки:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Оценка результата | | |
| удовлетворительно | хорошо | отлично |
| 1 год | 3 | 5 | 7 |
| 2 год | 6 | 7 | 8 |
| 3 год | 9 | 9 | 9 |



*Приложение 8*

