


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАЛИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНО  
Педагогическим советом  
МБОУ Калиновская  
СОШ  
Протокол №2  
«23»03.2024 г

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ  
Калиновская СОШ  
 /Сосунович Т.Ю./  
«23» 03.2024 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Туризм»**

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Срок реализации программы:** 1 год

**Тип программы:** общеобразовательная

**Вид программы:** модифицированная

**Уровень:** стартовый

**Возраст учащихся:** 9-14 лет

**Составитель:** Абдураманов Сейтметет  
Энверович

**Должность:** Педагог дополнительного  
образования

**ID программы в навигаторе:** 22390

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Программа «Туризм» является *модифицированной* и составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование», разработанной педагогом дополнительного образования МБОУ ДО «ЦДЮТ» Симферопольского района А.Ю. Ведмецким и утвержденной приказом директора МБОУ ДО ЦДЮТ Симферопольского района Т.И. Кирияк от 24 марта 2023 №67; имеет модификации и дополнения исходя из требований учреждения дополнительного образования, на базе которого она используется.

Настоящая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральным законом Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указом Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Стратегией научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Национальным проектом «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования,

основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

– Приказом Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);

– Федеральным законом Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

– Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

– Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

– Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

– Приказом Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказом Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- Распоряжением Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Постановлением Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;
- Постановлением Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;
- Постановлением Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;
- Письмом Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;
- Уставом МБОУ Калиновская СОШ;

Программа относится к **туристско-краеведческой направленности**, так как предназначена для изучения основ краеведения, топографии и спортивного ориентирования на местности, что позволяет учащимся расширить свой кругозор и с любовью относиться ко всему, что их окружает.

### **Актуальность программы**

Отличительная особенность этой программы - её реализация в рамках регионального проекта "Успех каждого ребёнка", национального проекта "Образование". Программа востребована в современных условиях, как со

стороны родителей, так и самих учащихся. В настоящее время дети проводят много времени в школе, за компьютером, находясь в условиях замкнутого помещения. Учебно-воспитательная деятельность данной Программы большей частью организована на природе, общение с которой воспитывает в детях любовь и бережное отношение к окружающему миру.

Программа направлена на формирование общей культуры, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии и занятиях физической культурой и спортом, духовно-нравственное и трудовое воспитание, социализацию и профессиональную ориентацию учащихся

**Новизна программы** заключается в оптимальном сочетании физического и интеллектуального развития личности ребенка при занятиях спортивным ориентированием в условиях учреждения дополнительного образования детей.

Спортивное ориентирование – это вид деятельности, которым могут заниматься дети разного уровня физического развития без перегрузок и потери интереса к занятиям. Это наиболее органическое сочетание физического и умственного начал, исключительная эффективность способа снятия нервных перегрузок, а также физкультурно-оздоровительного средства для ребенка любого возраста и уровня подготовки.

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

**Отличительная особенность программа** заключается в том, что структура занятий построена таким образом, что теоретические знания учащийся получает одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным и целесообразным. Подготовка спортсменов рассматривается как комплексный, системный учебно-тренировочный процесс, ориентированный на оздоровление воспитанников, привлечение к здоровому

образу жизни, а также стремление к достижению высоких спортивных результатов, о чем свидетельствуют научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием на различных этапах подготовки и выполнении норм на присвоение спортивных разрядов спортивной классификации.

**Адресат программы:** учащиеся в возрасте от 9 до 14 лет, независимо от пола, проявляющие интерес к занятиям туризмом и спортом, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В этом возрасте упражнения для развития скоростных способностей нужно менять как можно чаще, иначе многократное повторение одного и того же упражнения приводит к образованию двигательного динамического стереотипа. Систематическое выполнение упражнений с большой амплитудой движения дает возможность успешно совершенствовать гибкость. Особое место занимают двигательные действия циклического характера: бег в медленном темпе, прыжки со скакалкой, ходьба и бег с грузом, спортивное ориентирование.

Очень важно при регулировании нагрузок учитывать пол, возраст и уровень физической подготовленности занимающихся. Основные задачи подготовки туристов этой возрастной группы - укрепление здоровья детей, воспитание физических способностей; закрепление рациональной осанки; специализация в выбранном виде туризма; выполнение юношеских разрядов; рост спортивного мастерства на основе участия в соревнованиях.

Для обучения по программе комплектуются разновозрастные группы. Программа подготовлена по принципу доступности учебного материала и соответствия его объема возрастным особенностям. Создаются условия для дифференциации и индивидуализации обучения в соответствии с уровнем предварительной подготовки, возрастными, психофизическими особенностями.

**Объем и срок освоения программы.** Программа реализуется в течение одного учебного года продолжительностью в 36 недель (I полугодие – 17 недель, II полугодие – 19 недель) и рассчитана на 72 часа.

**Уровень программы** – базовый. Данный уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые предполагают развитие и совершенствование у учащихся специализированных знаний по туризму, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления данной программы.

**Формы обучения:** Основная форма реализации программы – очная групповая. Предусмотрена возможность обучения с применением дистанционных технологий при возникновении обоснованной необходимости (электронная почта, мессенджеры в социальной сети ВКонтакте, чат в мессенджере Сферум и т.д.).

**Особенности организации образовательного процесса.** Организация образовательного процесса происходит в группах с индивидуальным

подходом. Группы разновозрастные. Состав группы: постоянный. Во время отработки навыков по спортивному ориентированию возможно деление группы на подгруппы с целью более эффективной работы.

Создаются условия для дифференциации и индивидуализации обучения в соответствии с творческими способностями, одаренностью, возрастом и психофизическими особенностями состояния здоровья детей.

Родитель (законный представитель) обязан подать заявку для зачисления на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе через АИС «Навигатор дополнительного образования детей Республики Крым (приказ МОНМ РК от 16.07.2021г. №1204 «Об автоматической информационной системе Республики Крым «Навигатор дополнительного образования детей Республики Крым») с последующим предоставлением письменного заявления на зачисление, согласия на обработку данных, медицинской справки с допуском к занятию туризмом.

В течение учебного года возможны отчисления и зачисления отдельных учащихся. Причинами для отчисления могут быть частые пропуски по болезни (более 50% занятий) и связанное с этим отставание по учебной программе, изменение режима занятий по основным школьным предметам, систематические серьезные нарушения правил поведения, а также личное желание учащегося и/или его родителей (опекунов). Зачисление новых учащихся в случае появления вакантных мест осуществляется на основе входного контроля, предусмотренного программой. Программа предусматривает вариативность, как дидактических принципов, так и элементов инновационных методов обучения, направленных на формирование личности.

На занятиях применяются разнообразные формы обучения в зависимости от возраста учащихся. Среди них: репродуктивные (воспроизводящие), тренинговые (развитие знаний, приобретение умений и навыков), объяснительно-иллюстративные (рассказ, объяснение, беседа, иллюстрация, дискуссия и др.), дискуссионные, проблемно-поисковые (исследовательские, поисковые) методы обучения.

**Виды занятий**, применяемые в работе по реализации программы:

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

туризма и ориентированию;

- учебные экскурсии;

- учебно-тренировочные походы и т.д.

В первые недели занятий проводятся родительские собрания, на которых сообщается о плане работы объединения, расписании занятий и личном снаряжении для практических занятий.

Весь учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение и совершенствование теоретических знаний, практических умений и навыков в соответствии с уровнем обученности групп.

При проведении практических занятий предпочтение отдается подвижным и спортивным играм с элементами туризма, краеведческим исследованиям на природе, посещение историко-культурных объектов.

Педагог, учитывая уровень подготовки, возраст, интересы учащихся, в установленном порядке может вносить изменения в распределение учебного времени на изучение отдельных тем программы. Необходимым условием организации экскурсий и практических занятий на местности является соблюдение санитарно-гигиенических требований и техники безопасности.

При планировании теоретических и практических занятий, экскурсий, путешествий и соревнований учитываются сезонные изменения погоды.

**Режим занятий** построен на принципах открытости, добровольности, сотрудничества. Каждый участник представляет реальную цель, конкретную пользу, работая в этом направлении, реализуя эту работу через походы, экскурсии, тренировки, соревнования и другие виды туристско-краеведческой деятельности.

Общее количество часов в год составляет *72 часа*. Занятия проводятся 2 раза в неделю согласно расписанию, утвержденному директором школы, включая каникулярное время. Продолжительность одного занятия составляет 1 академический час (по 45 минут).

Во время перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления глаз и т.д. выполняются комплексы упражнений.

Продолжительность экскурсий, походов определяется с учетом психофизиологического развития и допустимой нагрузки и составляет в академических часах:

- экскурсий, проводимых посёлке, селе, в окрестностях села – 4 часа,

- однодневные экскурсии, предусматривающие выезд за посёлок, село – 8 часов,

- двухдневные экскурсии – 14 часов,

- трехдневные экскурсии – 22 часа.



## 1.2. Цели и задачи программы

**Целью программы** является развитие и совершенствование физических качеств и жизненно важных умений и навыков учащихся посредством обучения спортивному ориентированию.

### **Задачи программы:**

#### *1) образовательные:*

- обучить основным терминам и технологиям спортивной и туристической деятельности;
- познакомить с правилами безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций;
- совершенствовать систему базовых знаний, умений и навыков в области спортивного ориентирования и туризма, позволяющих преодолевать препятствия средней сложности и участвовать в соревнованиях;
- овладеть базовыми навыками работы с оборудованием, позволяющим организовать страховку и соблюдать технику безопасности;
- развить и совершенствовать навыки свободного использования различных приёмов, техник и оборудования по преодолению препятствий;
- обучить основам рационального использования специального оборудования, материалов и инструментов;
- развить навыки подготовки и проведения спортивных соревнований широкого спектра (по общефизической подготовке, туризму, ориентированию и др.).

#### *2) развивающие:*

- развивать чувство патриотизма, эмоциональное восприятие окружающего мира и действительности;
- развивать творческую активность детей путём создания собственных упражнений, сценариев тренировок и соревнований на основе повтора, вариации, импровизации;
- развивать самостоятельность, креативность, пространственное мышление;
- развивать способность к эксперименту, к планированию своих действий в процессе реализации творческого замысла;
- способствовать профессиональному самоопределению учащихся путём выстраивания индивидуальной образовательной траектории.

#### *3) воспитательные:*

- повысить мотивацию к самосовершенствованию, познанию и творчеству;
- формировать культуру взаимоотношений;
- способствовать формированию готовности вести активный и здоровый образ жизни;
- сформировать устойчивую мотивацию к самореализации средствами общефизической и спортивной подготовки, участия в туристских походах и соревнованиях различной сложности;
- поддерживать у детей интерес к здоровому образу жизни, спорту, к профессиям тренера-инструктора, альпиниста, спасателя;
- воспитать любовь к родному краю и бережное отношение к природе.

### 1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательный потенциал программы состоит в том, что применяемые интерактивные формы и методы обучения помогают увлечь детей, замотивировать их на активное участие, достижение результатов, коллективную работу и побудить их к осознанному овладению практическими приёмами работы в области спортивного ориентирования.

Важным аспектом воспитательного потенциала программы является привитие интереса к спорту и здоровому образу жизни, к самостоятельной творческой работе, а также формирование физической и коммуникативной культуры.

Обучение по программе представляет большие возможности для профессиональной ориентации воспитанников, вводя детей в мир таких профессий, как инструктор, альпинист, спасатель, судья спортивных соревнований.

Важный воспитательный эффект состоит в том, что учащиеся активно овладевают коммуникативной культурой, учатся коллективизму, взаимопомощи и ответственности.

Сотрудничество и ответственность за общее дело становятся необходимостью, ведь на обучение принимаются дети с разным уровнем подготовки и общего развития.

**Цель воспитательной работы:** создание благоприятной среды для повышения личностного роста учащихся, их развития и самореализации.

**Задачи воспитательной работы:**

- расширение и углубление знаний учащихся по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, физической подготовке;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
- воспитание потребности в занятии физической культурой, спортом, совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека;
- воспитание чувства гражданственности, патриотизма, терпимости, трудолюбия, целеполагания, мотивационной деятельности;
- формирование духовно-нравственных качеств личности (доброта, честность, воля к победе, ответственность).

**Ожидаемые результаты:**

- вовлечение большого числа учащихся в деятельность данного направления и повышение уровня сплоченности коллектива;
- улучшение психического и физического здоровья учащихся;
- сокращение детского и подросткового травматизма;
- развитие разносторонних интересов и увлечений детей.

**Формы проведения воспитательных мероприятий:** беседа, игра, викторина, соревнование, видеоэкскурс, акция, мастер-класс, обучающие занятия.

**Воспитательные мероприятия по количеству участников:** групповые, парные, индивидуальные.

**Воспитательные мероприятия по содержанию воспитания:** познавательные, духовно-нравственные, культурно-досуговые, гражданско-патриотические, профилактические.

**Методы воспитательного воздействия:** словесные, практические и др.

## 1.4. Содержание программы

### 1.4.1. Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1		Беседа
2	Общие темы	4	2	2	Викторина
3	Техника безопасности. Первая доврачебная помощь	2	1	1	Практическое задание
4	История туризма и ориентирования	3	2	1	Беседа
5	Развитие профессиональных качеств ориентировщика (наблюдение, зрительная память и т.д.)	5	1	4	Учебно-тренировочные дистанции
6	Основы техники и тактики ориентирования	20	5	15	Учебно-тренировочные дистанции
7	Гигиена, закаливание, режим питания. Сведения о строении организма	2	1	1	Практическое задание
8	Контроль, самоконтроль и анализ тренировочных занятий и соревнований	9	3	6	Беседа, спортивные соревнования
9	Правила соревнований по ориентированию	13	5	8	Беседа
10	Снаряжение ориентировщика	2	1	1	Беседа
11	Краеведение	10	6	4	Творческое задание
12	Подведение итогов.	1		1	Тестирование, беседа
	<b>Итого часов:</b>	<b>72</b>			

## 1.4.2. Содержание учебного плана

### Тема 1. Вводное занятие –

*Теория.* Цели и задачи обучения. Техника безопасности. Знакомство с коллективом. Выявление базовых знаний об объединении.

*Практика.* Просмотр видео. Обсуждение.

*Форма контроля:* беседа.

### Тема 2. Общие темы -

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

*Практика.* Интеллектуальная викторина. Выполнение тестовых заданий. Обсуждение.

*Форма контроля:* викторина.

### Тема 3. Техника безопасности. Первая доврачебная помощь

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

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

*Форма контроля:* практическое задание.

### Тема 4. История туризма и ориентирования –

*Теория.* Спортивное ориентирование как отдельный вид спорта, его место в системе спорта Российской Федерации. Эмоциональность, оздоровительный характер ориентирования, его связь с природой. Развитие ориентирования в системе туризма, образования и спорта.

*Практика.* Просмотр познавательных видео. Обсуждение. Подготовка докладов, презентаций.

*Форма контроля:* беседа.

### Тема 5. Развитие профессиональных качеств ориентировщика – 28 часов

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

*Практика.* Занятия по развитию зрительной памяти, наблюдательности, внимания. Методы анализа результата тренировок и соревнований по

ориентированию. Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции, методы записи и анализа. Идеальное время. Коэффициентный метод оценки по отношению ко времени победителю и идеальному времени. Индивидуальный и групповой методы разбора прохождения дистанции.

*Форма контроля:* учебно-тренировочные дистанции.

#### **Тема 6. Основы техники и тактики ориентирования**

*Теория.* Понятие о технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Значение своевременного и полного усвоения основ техники ориентирования на местности. Основы топографической подготовки ориентировщиков. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Условные знаки топографических и спортивных карт. Местность, ее классификации, изображение рельефа.

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

*Форма контроля:* учебно-тренировочная дистанция.

#### **Тема 7. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена.**

Сведения о строении организма

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

*Практика.* Интеллектуальная викторина. Познавательная игра «Быть здоровым – это стильно!». Составление индивидуального режима питания. Беседа.

*Форма контроля:* практическое задание.

#### **Тема 8. Контроль, самоконтроль и анализ тренировочных занятий и соревнований**

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

*Практика.* Субъективные данные самоконтроля, самочувствия, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Выполнение практических заданий. Тренировочные занятия. Спортивные соревнования.

*Форма контроля:* беседа, спортивные соревнования.

#### **Тема 9. Правила соревнований по ориентированию**

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

*Практика.* Разбор правил соревнований. Тестирование. Спортивное соревнование.

*Форма контроля:* беседа, спортивные соревнования.

#### **Тема 10.** Снаряжение ориентировщика

*Теория.* Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет. Одежда и обувь ориентировщиков. Вспомогательное снаряжение. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по ориентированию. Размещение спортсменов.

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

*Форма контроля:* беседа.

#### **Тема 11.** Краеведение

*Теория.* Физико-географическое положение Крыма. Растительный мир Крыма. Животный мир Крыма. Азовское море. Средневековый Крым. История Ленинского района.

*Практика.* Экскурсия. Наблюдение. Составление отчета. Обсуждение.

*Форма контроля:* творческое задание.

#### **Тема 12.** Подведение итогов

*Практика.* Проверка конечных результатов обучения, выявление степени овладения учащимися системой знаний, умений и навыков, полученных во время изучения программы. Составление творческого отчета за учебный год. Обсуждение.

*Форма контроля:* тестирование, беседа.

## 1.5. Планируемые результаты

К концу обучения по программе учащиеся *будут знать*:

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

К концу обучения по программе учащиеся *будут уметь*:

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

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

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



## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Календарный учебный график (Приложение 3.6).**

Продолжительность учебного года – 36 недель (I полугодие – 17 недель, II полугодие – 19 недель); с сентября по май.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором школы, включая каникулярное время. Зимние каникулы – с 29 декабря по 8 января.

Начало учебных занятий не ранее 09.00, окончание – не позднее 20.00. В период до 10 сентября в объединении проводится комплектование групп.

При необходимости с целью вычитки программного материала в полном объеме учебный год может быть продлен (с учетом требований п.п. 1, п.б, ст. 28 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ).

В случае вычитки программы до окончания учебного года в оставшиеся даты проводятся занятия воспитательного и общеразвивающего характера.

Календарно-тематическое планирование (Приложение 3.3) разрабатывается педагогом самостоятельно в соответствии с требованиями, закрепленными в локальных актах школы. В случае переносов, уплотнений занятий педагогом дополнительного образования заполняется лист корректировки (Приложение 3.4.).

## Условия реализации программы

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

- для теоретических занятий: ноутбук, топографические карты, раздаточные материалы, карта Республики Крым;
- для практических занятий:

#### групповое снаряжение:

Коврик туристический пенный 15 шт, рюкзаки туристические 15 штук, палатка 5 штук, тент 2 шт, спальный мешок 15 шт.

**Информационное обеспечение.** Во время занятий и информационно-просветительских мероприятий используются обучающие, познавательные и профилактические видеофильмы; аудио-, фото, интернет-источники:

1. Литература по туризму [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://budetinteresno.info/lit.htm>
2. Туристическая библиотека «Всё о туризме» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tourlib.net/>
3. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (раздел «Краеведение») [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urok.1sept.ru/local-history>

**Кадровое обеспечение.** Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование, обладать профессиональными знаниями, знать специфику дополнительного образования (соответствовать требованиям профстандарта «Педагог дополнительного образования»), иметь практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей. Вспомогательный кадровый состав при реализации данной программы не требуется.

**Методическое обеспечение** включает в себя: методическую литературу и методические разработки для обеспечения образовательного и воспитательного процесса (календарно-тематическое планирование, планы-конспекты занятий, годовой план воспитательной работы, сценарии воспитательных мероприятий и т.д.), которые являются приложениями к программе, а также являются образцом для разработки учебно-воспитательного комплекса. Оригиналы хранятся у педагога дополнительного образования и используются в образовательном процессе.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных пособий, раздаточных материалов, с использованием эффективных методик преподавания.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (учебный кабинет, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке). В период осенних, зимних, весенних, летних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Формы учебной деятельности предусматривают два вида организации воспитанников:

1) *организационная форма*: занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, коллективная, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению (спортивные тренировки, практические и зачетные занятия);

2) *свободная форма*: имеют характер расширенного активного досуга (экскурсии, соревнования, игры, праздники).

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Во время проведения практических занятий учащиеся приходят в спортивной форме (закрытая обувь, свитшот с закрытыми локтями, спортивные штаны, закрывающие колени).

Весь учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков в соответствии с уровнем обученности групп.

Программа предполагает использование различных *методов обучения*: словесный метод (беседа, рассказ и др.); наглядный метод (показ упражнений, фотографий, видеоматериалов и др.); метод анализа и синтеза и других методов.

Внедрение таких современных педагогических технологий, как: развивающего обучения, игровых технологий, личностно-ориентированного подхода в обучении, метод проектов, информационно-коммуникационных технологий, педагогики сотрудничества – способствует оптимизации образовательного процесса и повышению его качества. Используемая методика работы создает наиболее благоприятные возможности для развития физической активности, творческих способностей учащихся.

*Формы занятий*, планируемые по каждой теме, разделу, различны: беседы, экскурсии, игры, тренировка, соревнования, творческие задания по изученным темам, разделам, просмотр видеофрагмент, беседа, опросы.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса варьируются. Педагог широко использует *метод игры*:

- игры: дидактические, развивающие, познавательные, подвижные;
- игры на развитие внимания, памяти, глазомера;
- игра-конкурс, игра-путешествие; ролевая игра;
- настольные, компьютерные игры, игры-конструкторы.

Во время проведения практических занятий учащиеся находятся в спортивной форме (закрытая обувь, свитшот с закрытыми локтями,

спортивные штаны, закрывающие колени).

**Педагогические технологии:** групповые технологии, здоровье сберегающие технологии, технология коллективной творческой деятельности, коммуникативная, дифференцированного обучения, проблемного обучения, игровой деятельности.

*Формы и методы организации деятельности учащихся на занятиях:*

1) *словесные:* рассказ, объяснение, беседа, диспут, работа с книгой, дискуссия, лекция;

2) *наглядные:* использование оборудования спортивного зала, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов, карт, графического изображения;

3) *практические:* спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

#### **Алгоритм учебного занятия**

- подготовка спортивного зала к проведению занятия (проветривание, подготовка необходимого инвентаря);
- организационный момент (приветствие детей, настраивание учащихся на совместную работу, актуализация опорных знаний);
- теоретическая часть (объявление темы занятия, цели и задач, объяснение теоретического материала);
- разминка перед выполнением физической нагрузки;
- практическая часть
- закрепление изученного материала (выполнение упражнений и заданий по теме, игры);
- окончание занятий (рефлексия, подведение итогов занятия).

## Формы аттестации и контроля

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

С целью выявления уровня освоения программы проводится:

- *входной контроль* – проводится с целью определения первоначального уровня развития детей (беседа); период проведения – сентябрь;
- *промежуточный контроль* – с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей за первое полугодие (беседа, тестирование, соревнования, выполнение практических заданий); период проведения – декабрь;
- *итоговый контроль* – с целью определения результатов обучения по окончании учебного года проводится в форме тестирования или портфолио (результаты текущего контроля, протоколы соревнований, грамоты, приказы или фотоотчеты о походах, экскурсиях; выполнение практических заданий); период проведения – май;
- *текущий контроль* – осуществляется постоянно с целью контроля освоения материала на текущий момент по той или иной теме (беседа, наблюдение, выполнение практических заданий, викторины и соревнования, прохождение дистанции, вязка узлов и т.д.)

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** наблюдение, практические задания, соревнования; аналитический материал, таблица мониторинга результатов, протоколы соревнований видеозапись, фото, грамота, сертификат, материал анкетирования/тестирования, отзывы.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** проведение мероприятия (конкурса, соревнования, слета, мастер-класса и т.д.), открытое занятие, фото- и видеоотчеты.

## Список литературы

### *Основная литература*

#### *Список литературы для учащихся:*

1. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 2019 г, 399 с.
2. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 2019 г., 440 с.
3. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 2020 г, 256 с.
4. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 2019 г, 121с.
5. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 2019 г, 176 с.
6. Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
7. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : УФактория, 2020 г., 606 с.
8. Попчиковский В. Ю. и др. Туристские спортивные маршруты. М.: Профиздат, 2019 г
9. Штюмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 2021 г

#### *Список литературы для родителей:*

1. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 2021 г, 176 с
2. Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 2019 г, 128 с.
3. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург.: УФактория, 2020 г., 606
4. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М.: Физкультура и спорт, 2021 г, 143 с.

#### *Список для педагога:*

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 2018.
2. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 2019.
3. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 2018.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 2019.
5. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 2020.
6. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 2020.
7. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 2020.

#### *Интернет-ресурсы:*

1. Литература по туризму [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://budetinteres№.info/lit.htm>

2. Туристическая библиотека «Всё о туризме» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tourlib.net/>

3. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (раздел «Краеведение») [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urok.1sept.ru/local-history>

### **Дополнительная литература**

*Для педагога:*

1. Воронов, Т.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 2018. – 44 с.
2. Воронов, Н..С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. -Смоленск: СГИФК, 2018. – 42 с.
3. Воронов, Н. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное: пособие. – Смоленск: СГИФК, 2018. – 74 с.
4. Маслов, А.Г., Константинов, Н..С., Дрогов, И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДИОТур, 2019. – 127 с.

*Для учащихся:*

1. Дублянский, В.Н., Илюхин, В.В. Вслед за каплей воды (в пещерах Крыма) / В.Н. Дублянский, В.В. Илюхин. – М.: Мысль, 2018.
2. Ена, В.Г. Заповедные ландшафты Крыма. - Симферополь: Таврия, 2021.
3. Закалдаев, Н.В., Пешком по Крыму или Крымские тропы / Н.В. Закалдаев. – Киев: Атика, 2020.
4. Матюшин Г.Н. Историческое краеведение / Г.Н. Матюшин. – М.: Просвещение, 2017.
5. Скрыгин, Л. Н. Морские узлы / Л.Н. Скрыгин. – М: Транспорт, 2022г, 128 с.
6. Штюмер, Ю.А. Краткий справочник туриста / Ю.А. Штюмер. – М. «Просвещение», 2018.

*Для родителей:*

1. Маслов, Н.В. Духовные и нравственные основы образования и воспитания. Белгород: Самшит-издат, 2019 г, 504 с.
2. Стельникова, О.М. Осознанное родительство- взгляд в будущее. Материалы для бесед с родителями и старшеклассниками / Классный руководитель. – 2020 г, 134 с.
3. Сухомлинский, В.А. Как воспитать настоящего человека. М.: Педагогика, 2021 г, 228 с.
4. Щуркова, Н.Е., Баранова, Е.Ф. (соавтор заключительной главы). Лекции о воспитании. / М.: Центр «Педагогический поиск», 2019г, 208с.

## Раздел 3. Приложения

### 3.1. Оценочные материалы

Характеристика уровней оценивания таблицы мониторинга:

*Низкий уровень:*

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

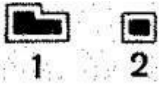

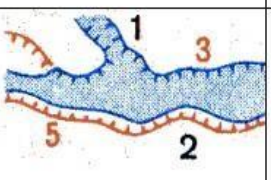

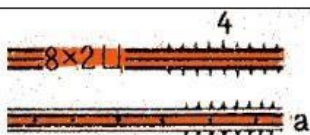
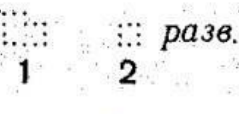



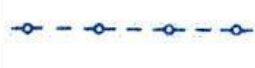
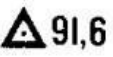
*Средний уровень:*

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

Высокий уровень:

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

### Карточки топографических знаков

1		2	$\begin{array}{r} \downarrow 5043,0 \\ \times \\ \downarrow (IV-X) \end{array}$	3	
4		5		6	
7		8		9	
10		11		12	



## Задания для контроля успеваемости

Нормативы	Возраст спортсменов													
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Мальчики</b>														
Бег 60 м, с	10,6	10,2	9,8	9,5	9,3	9,2	-	-	-	-	-	-	-	-
Бег 100 м, с	-	19,6	18,8	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	13,0	12,8	12,5	12,3	12,2	12,1
Бег 300 м, с	70	65	62	59	57	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Бег 400 м, с	-	-	80	75	70	67	65	63	61	59	58	57	56	55
Бег 600 м, мн.)	-	-	-	-	-	2,00	1,50	1,40	1,30	-	-	-	-	-
6-минутный бег, м	-	-	1300 <sup>1</sup>	1400	1500	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12-минутный бег, м	-	-	-	2800	2900	3000	3100	3150	3200	3250	3280	3300	3320	33 <sup>10</sup>
Прыжок в длину с места, см	НО	150	160	170	180	200	220	230	240	250	-	-	-	-
Тройной прыжок, см	-	-	450	460	520	560	600	650	700	760	-	-	-	-
Прыжок в верх, толканием 2-ма ногами, см	25	30	35	40	45	50	55	58	61	64	-	-	-	-
Бег 1000 м, мн.	-	-	4,10	3,50	3,40	3,30	3,20	3,10	3,05	3,02	2,59	2,57	2,55	2,52
Бег 3000 м, мн.	-	-	-	-	12,30	12,20	12,00	11,40	11,10	10,50	10,30	10,1	9,50	9,40
Бег 5000 м, мн.	-	-	-	-	-	-	-	19,20	18,20	17,40	17,20	17,1	16,55	16,40
<b>Девочки</b>														
Бег 60 м, с	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,7	-	-	-	-	-	-	-
Бег 100 м, с	-	20,4	19,8	19,2	18,8	18,4	18,0	17,8	17,5	17,2	16,8	16,2	15,8	15,5
Бег 300 м, с	72	70	65	62	59	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Бег 400 м, с	-	-	85	81	78	74	71	69	67	65	64	63	62	61
Бег 600 м, мн.	-	-	-	-	-	-	2,20	2,10 <sup>1</sup>	2,00	1,50	-	-	-	-
6-минутный бег, м	-	-	1200	1300	1400	1500	-	-	-	-	-	-	-	-
12-минутный бег, м	-	-	-	2600	2700	2800	2900	3000	3100	3150	-	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	110	130	140	150	160	180	200	210	220	230	-	-	-	-
Тройной прыжок, см	-	-	420	440	460	510	540	580	690	680	-	-	-	-
Прыжок в верх, толканием 2-ма ногами, см	20	24	29	33	38	42	47	50	53	55	-	-	-	-
Бег 1000 м, мн.	-	-	4,50	4,10	4,00	3,55	3,50	3,45	3,40	3,35	3,32	3,30	3,28	3,26
Бег 3000 м, мн.	-	-	-	-	8,30	8,20	8,10	8,05	8,00	-	-	-	-	-
Бег 5000 м, мн.	-	-	-	-	-	-3,10	12,50	12,4	12,30	12,20	12,05	11,45	11,20	11,00

### Промежуточный контроль

#### *Тестовые задания (10 вопросов), на знание правил и регламента спортивного туризма*

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

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

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

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

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

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

4. Должен ли страхующий находиться на самостраховке?

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

5. Набор и трудность препятствий характеризует ..... дистанции?

1. Класс 2. Ранг 3. Категорию

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

1. Кол-во человек = кол-ву веревок +1;

2. Кол-во человек = кол-ву веревок;

3. Достаточно командной страховки пострадавшему.

7. В пределах этапа/блока этапов может находиться...

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

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

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

9. Кто может снять участника с дистанции?

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

10. Любое нарушение участник исправляет:

1. Самостоятельно, находясь неподвижно

2. Самостоятельно, в движении

3. После преодоления препятствий

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

## Итоговый контроль

### Тестовые задания краеведческого характера

1. Самым крупным хищником горнолесной зоны Крыма является:

1. Лисица и Барсук; 2. Медведь; 3. Койот.

2. Самое ядовитое растение горнолесной зоны Крыма?

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

3. Высшая точка Крыма – гора....

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

4. Большая часть Крымских гор сложена:

1. Известняками; 2. Конгломератом, 3. Гранитом

5. При выходе на маршрут в горнолесную зону Крыма, необходимо зарегистрироваться:

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

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

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

7. В случае обнаружения участником клеща необходимо?

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

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

1. с Севера; 2. с Юга; 3. С Запада

9. Какое явление наиболее опасно в Крымских горах:

1. Селевой поток; 2. Ветер 3. Ливни

## 3.2. Методические материалы

### План-конспект занятия

*Тема занятия:* "Технико-тактическая и беговая подготовка на местности"

*Цель занятия:* измерение расстояний на местности во время бега по дорогам тропам, просекам, по лесу различной проходимости.

*Задачи занятия:*

- совершенствование умений и приобретение навыков в определении направления движения с помощью компаса;
- совершенствование техники передвижения в заданном направлении с помощью компаса;
- определять расстояния до различных предметов и ориентиров на местности.

*Тип занятия:* закрепление знаний, умений и навыков.

*Вид занятия:* практическое занятие.

*Формы работы:* групповая и индивидуальная.

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

### Ход занятия

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

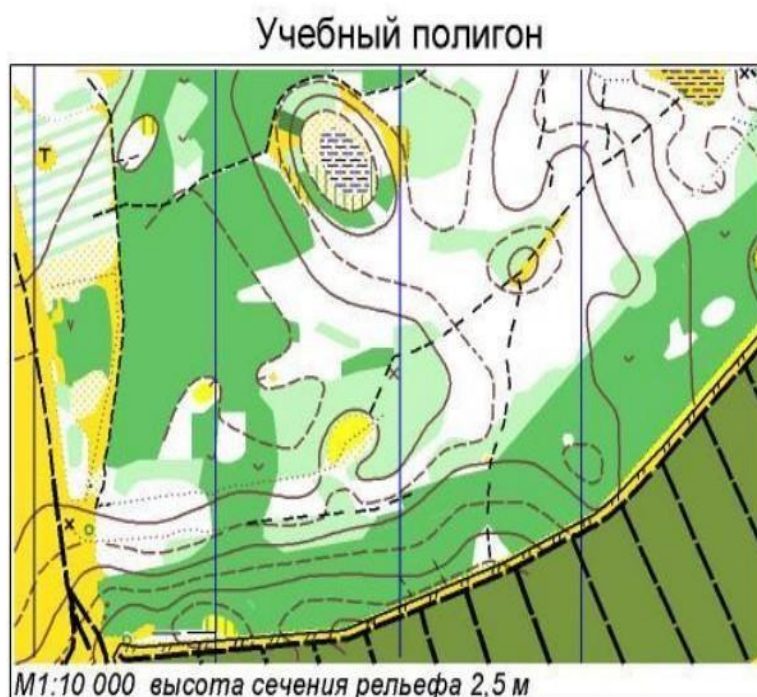


Рис.1

По периметру условного прямоугольника 200м x 300м (одна из сторон ориентирована по магнитному меридиану) очень точно определяются и «обозначаются» на местности (цифрами - шифрами от 1 до 9) точки- КП (учебные призмы) (рис.2 и рис.3) и центр тренировок.

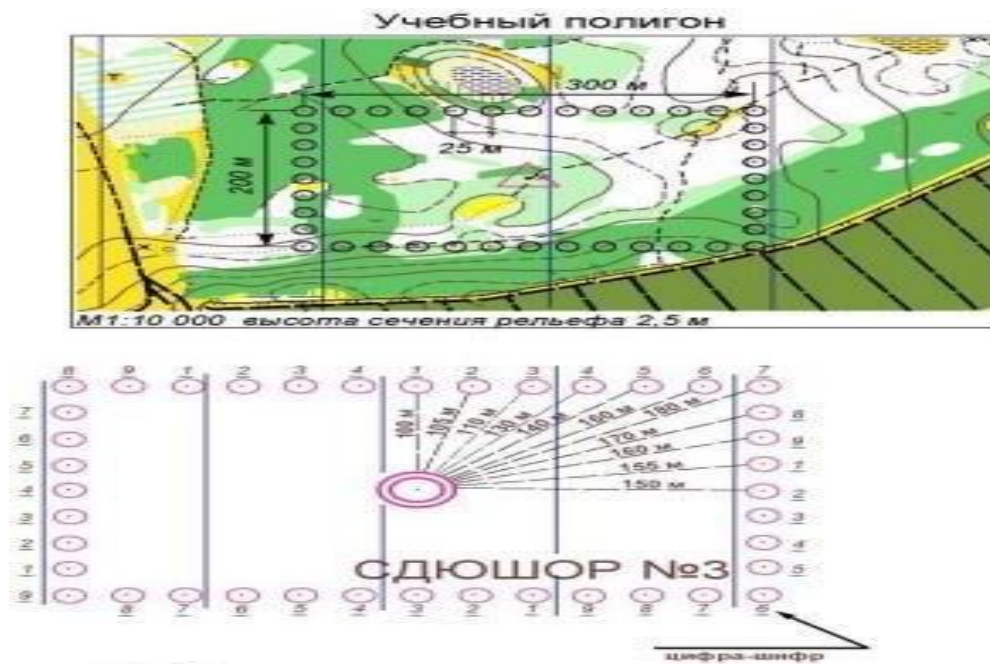


Рис.2

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

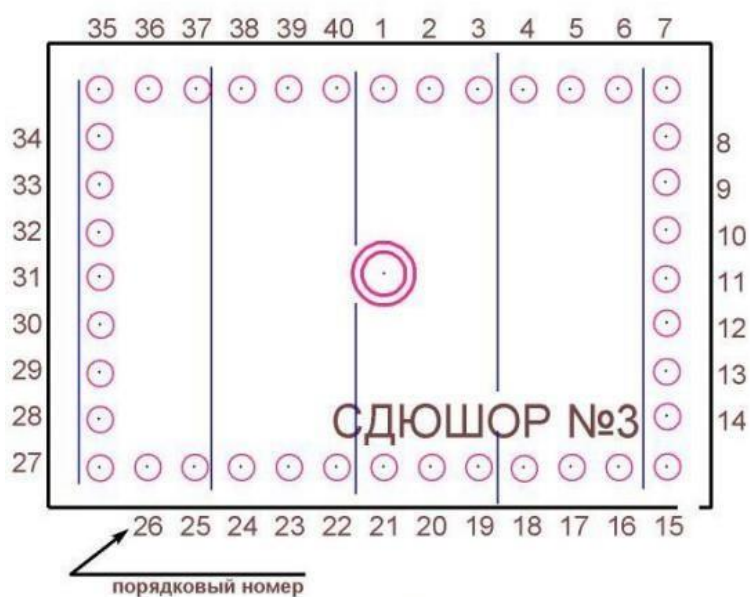


Рис.4

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

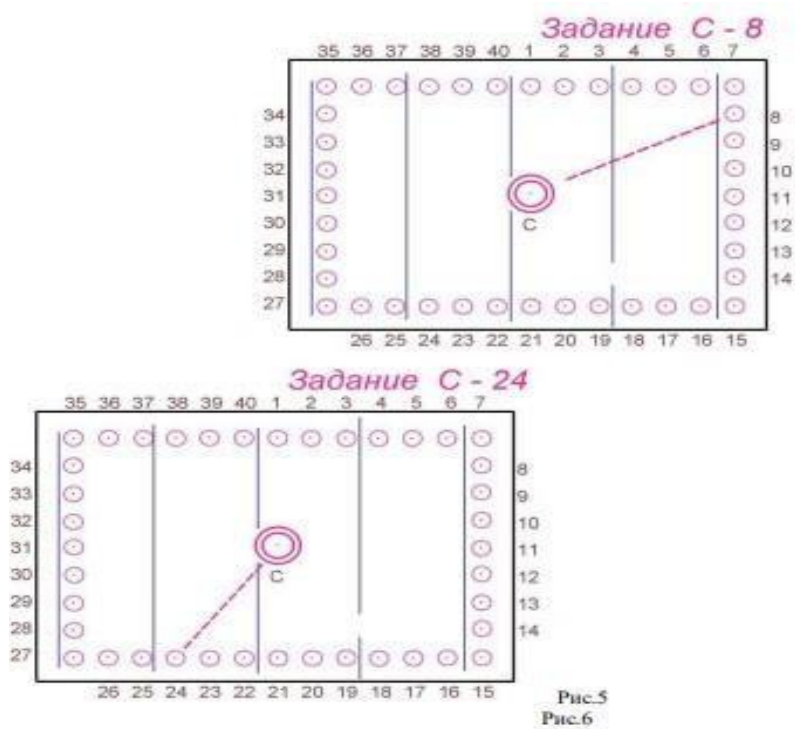


Рис.5  
Рис.6

### Содержание УТЗ:

**1 вариант:** Для выполнения задания учащимся выдаются тренировочные карты.

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

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

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

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

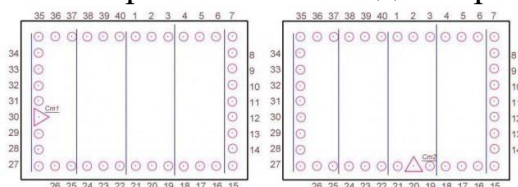


Рис.7

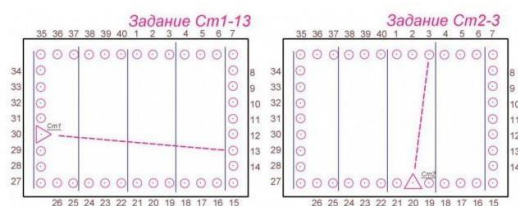


Рис.8

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

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

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

*Примечание:*

1. Для многократного проведения, предложенного УТЗ, необходимо подготовить стационарный полигон и только после подготовки полигона приступать к проведению тренировок;

2. С помощью компаса и мерной ленты точки - КП очень тщательно «привязываются» к местности и «увязываются» между собой (ориентирование сторон условного прямоугольника строго по линии магнитного меридиана облегчает эту задачу);

3. Точки – КП (стационарные), хорошо видимые с 10-20 м со всех сторон (на высоте 1,5- 2,0 м можно покрасить деревья яркой краской и нанести цифру-шифр).

## Сценарий мероприятия, посвященного Всемирному дню туризма

**Цель мероприятия:** развитие интереса учащихся к туристической деятельности, здоровому образу жизни.

**Задачи мероприятия:**

- формирование знаний о туризме, о выживании в природных условиях как основы для развития творческого потенциала личности;
- формирование основы здорового образа жизни;
- формирование эмоционально-положительного отношения друг к другу, чувства коллективизма.

**Оборудование:** ноутбук, проектор, музыкальные колонки, карточки с изображениями, жетоны.

### Ход мероприятия

Ребята! Сегодня отмечается всемирный день туризма. Путешествовать, как же это отлично! Нет ни одного человека на земле, который бы не любил странствовать по свету. Праздник любого, кто ощущает себя туристом, и не важно, будет это поездка к ближайшей лесной опушке или в экзотическую страну. В этот день можно поздравить всех, кто связан с путешествиями и туризмом: экскурсоводы, туроператоры, работники гостиниц.

*Просмотр видеоролика («Что такое туризм»)*

Сегодня мы отправимся в увлекательное путешествие. А каким другим словом можно заменить слово “путешествие”? *(Поход)*

Каждый из вас знает, что в поход отправляются те, кто не боится дальних дорог, кто с нетерпением ждёт новых встреч с солнцем, ветром, костром, палаткой и интересными людьми.

А как называют таких людей? *(Туристы)*

Сегодняшнюю нашу встречу, мы и посвятим таким людям.

А путешествовать будем по нашему краю.

Но прежде, необходимо подготовиться к путешествию. Для этого предлагаю поучаствовать в конкурсах, а самых активных участников ждёт вознаграждение.

**Конкурс «Загадки про туризм»**

В кармане моем –  
замечательный друг:

Он знает, где север, и знает, где юг.

*(Компас)*

Два ремня висят на мне,

Есть карманы на спине.

А в поход пойдешь со мной –

Я повисну за спиной.

*(Рюкзак)*

Он в походе очень нужен,  
Он с кострами очень дружен.  
Можно в нем уху сварить,  
Чай и кофе вскипятить.  
(Котелок)

На привале нам помог:  
Суп варил, картошку пек.  
Для похода – хорошо,  
Но с собой не понесешь.  
(Костер)

Назовите вещи, которые туристу необходимо положить в рюкзак.  
(Свитер, консервы, кружка, фонарь, полотенце, компас, фотоаппарат, аптечка, тушёнка и др.)

Каждому туристу необходимо знать «секреты рюкзака», именно это мы и попробуем выяснить.

### **Конкурс «Секрет рюкзака»**

1. Верен ли следующий вывод: чем дальше от спины отодвинут рюкзак, тем тяжелее нести? (Да)
2. Какие вещи лучше класть на дно рюкзака? (Мягкие: одеяла, полотенца.)
3. Где в рюкзаке должны находиться самые тяжёлые вещи? (Под лямками вверху).
4. Как с рюкзаком легче идти? (Слегка наклонившись вперёд).
5. Почему в рюкзаке для хлеба определяется место вверху? (Чтоб не крошился).
6. Определите место в рюкзаке для сыпучих продуктов. (В середине рюкзака).

Итак, рюкзаки готовы. Можно идти в поход.

А можно ли, если неизвестен прогноз погоды? (Нет)

Верно. Туристу необходимо знать сводку погоды.

Внимание! Приготовьтесь к следующему конкурсу **«Прогноз погоды»**.

1. Вечерний ветер стих. Дым от костра поднимается столбом. К вечеру на траве появилась роса. У реки стало холоднее. Какая будет погода? (хорошая, солнечная).
2. Вокруг луны появился большой белый круг, а звёзды на небе начинают мерцать. Что это значит? (Будет ненастная погода).
3. Вытянутые длинными узкими полосками с запада быстро движутся облака. Ветер, обычно стихающий к вечеру, усиливается. Какую погоду следует ожидать? (Ненастную).
4. Ласточки и стрижи летают низко над землёй. Цветы сильно пахнут. К чему бы это? (К дождю).

Что ожидает ребят на туристской тропе? Конечно, новые задания. Маршрут нашего похода проложен от вопроса к вопросу.

### **Викторина**



1. Почему в пути привалы для отдыха у туристов должны быть непродолжительными?

(Если отдыхать долго, мышцы ног твердеют, идти становится труднее)

2. Почему туристам во время ходьбы рекомендуется дышать носом?

(Меньше жажда)

3. Почему туристы делают канавки вокруг палатки?

(Для стока воды на случай дождя)

4. Кто в походе самый главный? (Руководитель похода)

5. Что делает замыкающий в туристской цепочке?

(Следит за тем, чтобы никто не отстал)

6. Отчего лечит подорожник?

(Останавливает кровотечение; применяется, если кто-то натёр ногу, при укусе осы)

7. Зачем для похода спички покрывают парафином или лаком для ногтей?

(Чтобы уберечь от влаги)

Какой же поход без костра? Чтобы разжечь его необходимо знать ряд правил.

### ***Конкурс «Костер по всем правилам»***

1. Что такое разжиг? (Это топливо, которое легко воспламеняется).

2. Какое топливо не годится для разжиги? (Осиновые ветки, хвойные зелёные ветки.).

3. Что является прекрасной разжигой? (Сухие ветки, сухая трава).

4. С какой стороны разжигают костёр? (С подветренной).

5. Костёр разжигается сверху или снизу? (Снизу).

Молодцы вы прошли все поставленные перед вами задачи! Мы гордимся вами. А сейчас я бы хотела напомнить вам ***заповеди туриста:***

1. Нельзя понять смысл туризма, сидя дома.

2. Дорогу осилит идущий.

3. Если ты услал – помоги товарищу, и тебе станет легче.

4. Каким бы маленьким не был оставшийся кусочек хлеба – в походе его делят на всех.

5. Плохой поход бывает у плохих туристов.

6. Успех похода полностью зависит от его подготовки.

Вот и подошло к концу наше путешествие. Скажите ребята, вам понравилось путешествовать? Будем заниматься туризмом?

*Награждение победителей по итогам конкурсов.*

Туристы – отважные люди,  
Для них не бывает преград,  
Желаем больших приключений,  
Чтоб жизнь, на все СТО удалась!

### Календарно-тематическое планирование объединения Туризм

№	Название темы занятия	Количество часов			Дата по расписанию		Примечание (корректировка)	Формы контроля
		всего	т	п	По плану	По факту		
<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (2 ч.)</b>								
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Просмотр видеофрагментов				Сентябрь			Беседа
<b>Общие темы</b>								
2	Общие понятия о физической культуре и спорте. Профорientация. График соревнований в новом учебном году				Сентябрь			
3	Физкультура и спорт. Интеллектуальная викторина				Сентябрь			Викторина
<b>Техника безопасности. Первая доврачебная помощь</b>								
4	Основные причины возникновения опасности. Техника безопасности.				Сентябрь			
5	Меры предупреждения опасности. Правила проведения пешеходных туристских путешествий. Сигналы бедствия.				Сентябрь			
6	Действия участников похода в экстремальных ситуациях. Оказание доврачебной помощи. Практическое задание				Сентябрь			Практическое задание
7-8	Экскурсия в краеведческий музей.				Сентябрь			
<b>История туризма и ориентирования</b>								
9	Спортивное ориентирование как отдельный вид спорта. История туризма и ориентирования				Октябрь			
10	Развитие ориентирования в системе туризма, образования и спорта.				Октябрь			
11	Подготовка докладов и презентации «История туризма»				Октябрь			

12	Выступления с докладами, презентациями. Обсуждение.				Октябрь			Беседа
<b>Развитие профессиональных качеств ориентировщика (наблюдение, зрительная память и т.д.)</b>								
13	Тренировка и ее роль в повышении спортивного мастерства. Техническая и тактическая подготовка в различные периоды тренировки				Октябрь			
14	Занятие по развитию зрительной памяти, наблюдательности, внимания.				Октябрь			
15	Разбор путей прохождения дистанции.				Октябрь			
16 - 18	Туристский поход на мыс Казантип.				Октябрь			
19	Творческий отчет				Ноябрь			
20	Хронометраж прохождения дистанции, методы записи и анализа.				Ноябрь			
21	Индивидуальный и групповой методы разбора прохождения дистанции.				Ноябрь			
22 - 24	Туристский поход в с. Нижнезаморское.				Ноябрь			
25	Прохождение учебно-тренировочных дистанций				Ноябрь			Учебно-тренировочные дистанции
26	Творческий отчет				Декабрь			
<b>Основы техники и тактики ориентирования</b>								
27	Понятие о технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков.				Декабрь			
28	Основы топографической подготовки ориентировщиков.				Декабрь			
29	Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия.				Декабрь			

30 - 32	Экскурсия в музей пгт Ленино.				Декабрь			
33	Условные знаки топографических и спортивных карт.				Январь			
34	Местность, ее классификации, изображение рельефа.				Январь			
35	Измерение расстояний на карте и местности				Январь			
36	Измерение расстояния на местности в зависимости от рельефа, растительности				Январь			
37- 39	Поход на Генеральские пляжи.				Январь			
40	Прохождение тренировочных дистанций				Февраль			
41- 42	Туристский поход в окрестностях Ленинского района.				Февраль			Учебно-тренировочные дистанции
43	Творческий отчет.				Февраль			
<b>Гигиена, закаливание, режим питания. Сведения о строении организма</b>								
44	Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом.				Февраль			
45	Строение организма. Особенности режима питания спортсмена.				Февраль			
46	Интеллектуальная викторина. Познавательная игра «Быть здоровым – это стильно!»				Февраль			
47	Практическое задание: составление индивидуального режима питания				Март			Практическое задание
<b>Контроль, самоконтроль и анализ тренировочных занятий и соревнований</b>								
48 - 50	Туристский выезд в бухту Широкую				Март			
51	Врачебный контроль и самоконтроль. Медицинское свидетельство спортсменов-ориентировщиков				Март			

52	Субъективные данные самоконтроля				Март			
53	Тренировочное занятие. Спортивные соревнования				Март			Беседа, спортивные соревнования
54 - 56	Выездная тренировка по спортивному туризму				Апрель			
<b>Правила соревнований по ориентированию</b>								
57	Правила соревнований по ориентированию				Апрель			
58	Виды, способы проведения и характер соревнований.				Апрель			
59	Судейская коллегия.				Апрель			
60	Права и обязанности участников.				Апрель			
61	Тестирование				Апрель			
62	Спортивное соревнование				Апрель			
63	Творческий отчет				Май			Беседа
<b>Снаряжение ориентировщика</b>								
64	Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет. Одежда и обувь ориентировщиков.				Май			
65	Вспомогательное снаряжение. Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.				Май			
66 - 67	Выездная тренировка				Май			Беседа
<b>Краеведение</b>								
68	Физико-географическое положение Крыма. Растительный мир Крыма. Животный мир Крыма.				Май			
69 - 70	Азовское море. Экскурсия				Май			
71	История Ленинского района. Творческое задание. Составление отчета				Май			Творческое задание
<b>Подведение итогов</b>								
72	Итоговое занятие				Май			Тестирование, беседа
<b>Всего</b>		<b>72</b>						



### 3.5. План воспитательной работы объединения туристско-краеведческой направленности Туризм

№	Наименование	Направление	Время проведения	Дата по факту	Место проведения	Ответственный
1	Проведение инструктажа по ТБ	Профилактическое	сентябрь		МБОУ Калиновская СОШ	Абдураманов С.Э..
2	Родительское собрание	Работа с семьей	сентябрь		МБОУ Калиновская СОШ	Абдураманов С.Э..
3	Беседа с учащимися «Нет терроризму!»	Профилактическое	сентябрь		МБОУ Калиновская СОШ	Абдураманов С.Э..
4	Мероприятие, посвященное Всемирному дню туризма	Культурно-досуговое	сентябрь		МБОУ Калиновская СОШ	Абдураманов С.Э..
5	Познавательная игра «Знает вся моя семья, Знаю ПДД и я ...»	Познавательное, профилактическое	сентябрь		МБОУ Калиновская СОШ	Абдураманов С.Э..
6	Программа «Здоровый Я-здоров и семья»	Познавательное, профилактическое	сентябрь		МБОУ Калиновская СОШ	Абдураманов С.Э..
7	Познавательная программа «Семейные традиции» к Году семьи	Познавательное, духовно-нравственное	октябрь		МБОУ Калиновская СОШ	Абдураманов С.Э..
8	Мастер-класс по туризму	Познавательное	октябрь		МБОУ Калиновская СОШ	Абдураманов С.Э..
9	Конкурс видеопоздравлений ко Дню учителя	Культурно-досуговое	октябрь		МБОУ Калиновская СОШ	Абдураманов С.Э..
10	Беседы с учащимися и родителями о здоровом образе жизни	Работа с семьей	ноябрь		МБОУ Калиновская СОШ	Абдураманов С.Э..
11	Спортивно-развлекательная программа «Супермама!» ко Дню матери	Культурно-досуговое	ноябрь		МБОУ Калиновская СОШ	Абдураманов С.Э..
12	Информационно-познавательный час "День народного единства"	Познавательное, гражданско-патриотическое	ноябрь		МБОУ Калиновская СОШ	Абдураманов С.Э..
13	Патриотический час «Есть мужество, доступное немногим», посвященный Дню Неизвестного солдата	Гражданско-патриотическое	декабрь		МБОУ Калиновская СОШ	Абдураманов С.Э..
14	Интерактивная игра «Знай правила дорожного движения!».	Познавательное, профилактическое	декабрь		МБОУ Калиновская СОШ	Абдураманов С.Э..
15	Беседа «Пиротехника – от забавы до беды»	Профилактическое	декабрь		МБОУ Калиновская СОШ	Абдураманов С.Э..
16	Акция «Любимая семейная новогодняя игрушка» к Году семьи	Познавательное	декабрь		МБОУ Калиновская СОШ	Абдураманов С.Э..
17	Викторина «Азбука здоровья»	Познавательное, профилактическое	январь		МБОУ Калиновская СОШ	Абдураманов С.Э..
18	Творческий конкурс «Красота родного края» (ко Дню Республики Крым)	Познавательное, культурно-досуговое	январь		МБОУ Калиновская СОШ	Абдураманов С.Э..

19	Туристские соревнования ко Дню защитника Отечества	Гражданско-патриотическое	февраль		МБОУ Калиновская СОШ	Абдураманов С.Э..
20	Интеллектуальная викторина «Родной край»	Познавательное	март		МБОУ Калиновская СОШ	Абдураманов С.Э..
21	Познавательный час «Наш русский Крым», посвященный Дню воссоединения Крыма с Россией	Познавательное, гражданско-патриотическое	март		МБОУ Калиновская СОШ	Абдураманов С.Э..
22	Беседа «В гостях у вежливости»	Духовно-нравственное	апрель		МБОУ Калиновская СОШ	Абдураманов С.Э..
23	Профилактическая программа «ЗОЖ и я – лучшие друзья!»	Познавательное, профилактическое	апрель		МБОУ Калиновская СОШ	Абдураманов С.Э..
24	Беседа «Памятники Великой Отечественной войны»	Гражданско-патриотическое	май		МБОУ Калиновская СОШ	Абдураманов С.Э..

План воспитательной работы в рамках реализации данной программы корректируется в соответствии с Планом воспитательной работы МБОУ КАЛИНОВСКАЯ СОШ на каждый учебный год.



