

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Принята на педагогическом совете
Протокол № 11
от «01» июля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «СОШ № 4»
Ильина Е.В. Федорова
2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня

**«Школьный туризм с элементами спортивного
ориентирования»**

Возраст обучающихся: 10 – 15 лет
Срок реализации программы: 1 год
Автор составитель программы:
Путова Ю. П.

Великий Новгород
2024

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Принята на педагогическом совете
Протокол № 11
от «01» июля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «СОШ № 4»
_____ / Е.В. Федорова
«__» _____ 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня**

**«Школьный туризм с элементами спортивного
ориентирования»**

Возраст обучающихся: 10 – 15 лет
Срок реализации программы: 1 год
Автор составитель программы:
Путова Ю. П.

Великий Новгород
2024

РЕЦЕНЗИЯ _____ ФИО _____
_____ должность
_____ дата

СОГЛАСОВАНО _____ ФИО _____
Подпись ответственного лица
_____ дата

Сведения о внесении изменений в программу:
_____ дата
Внесенные в программу
изменения рассмотрены педагогическим советом
протокол № _____ от _____

Структура программы

№	Разделы программы	стр.
	Титульный лист	1
	Структура программы	3
1.	Комплекс основных характеристик программы	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	10
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	11
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2.	Условия реализации программы	11
2.2. 1	Кадровое обеспечение программы	11
2.2. 2.	Материальное обеспечение программы	11
2.3.	Формы аттестации	12
2.4.	Методические материалы	13
2.5.	Список литературы для педагога	16
2.6.	Список литературы для учащихся	16
3.	Приложение	17

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Школьный туризм с элементами спортивного ориентирования», физкультурно-спортивной направленности, ознакомительного уровня.**

Программа разработана в соответствии с нормативными требованиями на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 года № 629;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые);

с учетом:

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и Плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Устава МАОУ «СОШ № 4», утвержденного постановлением Администрации Великого Новгорода от 06.04.2015 г. № 1394;
- Положения о дополнительном образовании детей муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 4», утвержденного приказом директора от 08.07.2021 № 202-п.

Актуальность программы в том, что используются современные космические технологии, данные которых можно применять для сравнения, как было, и что и как изменяется. Особое внимание уделяется прогнозированию перспектив развития ландшафта и выработке рекомендаций по его дальнейшему наиболее рациональному хозяйственному использованию.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Новизна в основе школьного туризма лежат фундаментальные, неустаревающие принципы образования и воспитания: гуманно - демократический, концептуально - методологический, системно - целостный (системно – интегрированный), творчески развивающий, личноно - ориентированный, созидающе – деятельностный. Туризм и спортивное ориентирование помогают учащимся в освоении учебных дисциплин по основам различных наук. Успех любого похода, экскурсии или путешествия во многом зависит от того, насколько хорошо путешественник сумеет определить, где он находится и в каком направлении следует идти дальше, т.е. от умения ориентироваться на местности.

Умение ориентироваться на местности приобретается в постоянном общении с природой, благодаря развитию наблюдательности и привычке быстро замечать и

запоминать характерные детали местности. Человек, который хорошо знает природу, свободно читает её закрытые для непривычного глаза «письмена».

Туризм воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности.

Школьный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др.

Походы и занятия спортивным ориентированием на незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества.

Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности, как школьного туризма, так и спортивного ориентирования. Занятия в кружке содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, участвовать в городских соревнованиях по спортивному ориентированию, экологических акциях и пропагандировать экологическую культуру среди местного населения.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что программа комплексная и даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, жизненные принципы и интерес к познанию окружающего мира.

Отличительные особенности данной программы.

Программа отличается от уже существующих разнообразием видов деятельности. Она включает:

- максимальное использование соревновательных форм в построении учебных занятий;
- участие родителей в процессе обучения и совместных мероприятиях (слетах, походах);
- тщательный подбор спортивного инвентаря и его дифференцирование в соответствии с задачами;
- организация практической деятельности детей преимущественно на местности (в непосредственном контакте с природной средой).

Программа адресована детям от 10-15 лет. Для обучения принимаются все желающие без предъявления требований к уровню подготовки.

Численный состав объединений не менее 12-15 человек, характер состава постоянный, одно- или разновозрастной.

Объем, сроки, режим освоения программы:

Учебно-воспитательный процесс осуществляется в очном формате 1 год. Общая продолжительность обучения составляет 68 часов.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 2 академических часа (45 минут каждое занятие). Во время занятий предусмотрены 10-минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха, проветривания спортивного зала.

Формы занятий:

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются следующие методы и формы работы:

- Поисково - исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях)
- Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях
- Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей
- Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Формы работы:

- проведение соревнований по спортивному ориентированию
- участие в туристических слётах
- участие в военно-спортивных играх
- проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы
- участие в экскурсиях и однодневных походах
- проведение экологических акций в пригородных районах и самом городе

1. 2. Цель и задачи программы

ЦЕЛЬ: формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности; создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

ЗАДАЧИ:

1. в области образования

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

2. в области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке
- гуманное отношение к окружающему миру
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости

3. в области физической подготовки:

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями)
- участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

1.3. Содержание программы Учебный план

Раздел	1 год обучения		
	Всего	Теория	Практика
Организационный период (одна неделя)	-	-	-
Тема 1. Вводное занятие. Введение в образовательную программу.	2	1	1
Тема 2. Определение расстояний простейшими способами («походные эталоны»).	4	1	3
Тема 3. Ориентирование по Солнцу, звёздам и местным признакам.	4	2	2
Тема 4. Поход выходного дня	10	3	7
Тема 5. Топография и ориентирование	8	3	5
Тема 6. Краеведение. История Новгорода и Новгородской области. Выполнение краеведческих заданий.	8	4	4
Тема 7. Физическая подготовка (учебные соревнования, спортивные игры на природе). Туристская техника.	16	2	14
Тема 8. Поведение на соревнованиях, в походах и на туристических слётах. Организация бивака и приготовление пищи. Обеспечение безопасности	8	2	6
Тема 9. Зелёная аптека. Доврачебная медицинская помощь. Приёмы самоконтроля.	8	3	5
Форма аттестации	Соревнование между командами		
Итого:	68	21	47

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы.	Количество часов.			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационный период (одна неделя)	-	-	-	
2	Тема 1. Вводное занятие. Введение в образовательную программу.	2	1	1	Сдача нормативов по ОФП
3	Тема 2. Определение расстояний простейшими способами («походные эталоны»).	4	1	3	Тестирование
4	Тема 3. Ориентирование по Солнцу, звёздам и местным признакам.	4	2	2	Доклад
5	Тема 4. Поход выходного дня	10	3	7	Презентация, видео- и фотоматериалы
6	Тема 4.1. Организация и подготовка похода.	8	2	6	
7	Тема 4.2. Анализ похода и его итоги	2	1	1	
8	Тема 5. Топография и ориентирование	8	3	5	Зачёт

9	Тема 6. Краеведение. История Новгорода и Новгородской области. Выполнение краеведческих заданий.	8	4	4	Доклады, презентации
10	Тема 7. Физическая подготовка (учебные соревнования, спортивные игры на природе). Туристская техника.	16	2	14	Сдача нормативов
	Тема 8. Поведение на соревнованиях, в походах и на туристических слётах. Организация бивака и приготовление пищи. Обеспечение безопасности	8	2	6	Тестирование, отчёт
	Тема 9. Зелёная аптека. Доврачебная медицинская помощь. Приёмы самоконтроля.	8	3	5	Тестирование, доклады.
	Итого:	68	5	63	

Содержание программы

1. Тема № 1. Вводное занятие – 2 часа

Теория: Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного образа жизни. **(1 час)**

Практика: Диагностика общей физической подготовки учащихся, разучивание простого комплекса физических упражнений. **(1 час)**

2. Тема № 2. Определение расстояний простейшими способами – 4 часа

Теория: Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальнометры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) **(1 час)**

Практика: Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). **(3 часа)**

3. Тема № 3. Ориентирование по Солнцу, звёздам и местным признакам. Ориентир по аэрофотоснимкам – 4 часа.

Теория: Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. **(2 часа)**

Практика: Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. **(2 часа)**

4. Тема № 4. Поход выходного дня – 10 часов.

Организация и подготовка похода – 8 часов.

Теория: Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения.

Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. **(2 часа)**

Практика: Укладка в рюкзак личного снаряжения. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров.

Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. **(6 часов)**

После похода **анализ его и итоги – 2 часа.**

Теория: Обсуждение выявленных проблем **(1 час)**

Практика: Просмотр видео- и фотоматериалов **(1 час)**

5. Тема № 5. Топография и ориентирование – 8 часов.

Теория: Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Компас и его устройство. **(3 часа)**

Практика: Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. **(5 часов)**

6. Тема № 6. Краеведение. История Новгорода и Новгородской области. Выполнение краеведческих заданий – 8 часов.

Теория: Великий Новгород как древний русский город, изменения в топографии края, связанные с историческими фактами. **(4 часа)**

Практика: Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. **(4 часа)**

7. Тема № 7. Физическая подготовка. Туристская техника – 16 часов.

Теория: Правила безопасности при занятиях физической подготовкой. Правила подвижных спортивных игр. **(2 часа)**

Практика: Подъём и спуск спортивным способом. Преодоление препятствий. Переправа по бревну и параллельно натянутым верёвкам. Преодоление условного «болота». Вязка узлов. Игры на местности. **(14 часов)**

8. Тема № 8. Поведение на соревнованиях, в походах и на туристических слётах. Организация бивака и приготовление пищи. Обеспечение безопасности – 8 часов.

Теория: Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. **(2 часа)**

Практика: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Поход с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты. **(6 часов)**

9. Тема № 9. Зелёная аптека и доврачебная помощь – 8 часов.

Теория: Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках лекарственные и ядовитые растения края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Состав походной аптечки. **(3 часа)**

Практика: Умение отличать в походе, на экскурсии лекарственные и ядовитые растения края. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. **(5 часа)**

1.4. Планируемые результаты программы

	Планируемые результаты	Показатели	Формы оценки
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> – формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; – воспитание морально-этических и волевых качеств; – дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей 	<ul style="list-style-type: none"> - сформированы чувства патриотизма, уважения к культуре своего народа; - принимает и понимает ценность здорового и безопасного образа жизни; - самостоятельно оценивает и принимает решения с учетом гражданских и нравственных ценностей. 	Наблюдение. Беседа.
Метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> – умение организовать самостоятельные занятия, а также, с группой товарищей; – умение организовывать и проводить мероприятия по туризму в классе, во дворе, в оздоровительном лагере. 	<ul style="list-style-type: none"> - делится своими мыслями и новыми идеями с другими; - с интересом ищет новые варианты решения поставленных задач; - умеет делать выводы и умозаключения. 	Наблюдение Беседа. Просмотр. Участие в играх
Предметные	<ul style="list-style-type: none"> – знать об особенностях зарождения, истории туризма; – знать о физических качествах и правилах их тестирования; – выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом; – уметь читать карты; – знать основы личной гигиены, причины травматизма и правила его предупреждения. 	<p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - строить простейшие укрытия; - разрабатывать схему маршрута; - знает, как организовать питание в населенном пункте; - знает технику преодоления естественных препятствий; - подводить итоги многодневного похода; - умеет читать топографическую карту; - принимает участие в соревнованиях по ориентированию; - знает исторические, географические особенности своего и соседних районов, использует карты и другую литературу для составления походного маршрута; - умеет выполнять общественно полезную работу в путешествии, приведение в порядок памятников истории и 	Наблюдение. Беседа. Просмотр. Участие в соревнованиях и играх.

		культуры.	
--	--	-----------	--

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Срок обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2024	31.05.2025	34	34	68	1 раз в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающим **профессиональными компетенциями в области:** умения ставить цели и задачи в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся, умения перевести тему занятия в педагогическую задачу, вовлечь обучающихся в процесс формулирования целей и задач, мотивирования обучающихся создавать ситуации, обеспечивающие успех в учебной деятельности, создавать условия обеспечения позитивной мотивации обучающихся, **адекватно подбирать приемы и методы работы в рамках одного занятия или цикла занятий**, принимать решения в педагогических ситуациях, реализовать педагогическое оценивание.

2.2.2. Материальное обеспечение программы:

Дидактические материалы:

- спортивные карты,
- бланки карт-схем спортивного лабиринта,
- комплект обучающих таблиц-плакатов – «Первая медицинская помощь при различных травмах»,
- видеофильмы «Первая помощь пострадавшему»,
- учебники, книги, пособия, статьи (публикации),
- CD- диски, аудиокассеты,
- видеозаписи учебно-тренировочного процесса, соревнований, массовых мероприятий.

Методические рекомендации:

- http://turist.edu.yar.ru/konkursi_v_tsentre/turizm_normativnie_dokumenty/1_pravila_provedeniya_sorevnovaniy.pdf - Правила проведения и организации туристских соревнований среди учащихся;
- <http://infopedia.su/7x5a09.html> - Техника и тактика в туризме;
- <https://turclub-pik.ru/blog/kak-vyazat-turisticheskie-verevochnye-uzly/> - Туристические узлы: схемы, описания;
- <http://turizmyvaetrznm.com/спортивный-туризм/туристические-узлы> - Туристические узлы, их предназначение;
- <http://zatumanom.ru/articles/lyzhi/pravila-sorevnovanij-start-hronometrazhfinish-i-rezultaty/> - Правила соревнований - старт, хронометраж, финиш и результаты.

Материально-техническое обеспечение

- Условные знаки спортивных карт.
- Цветные учебно – топографические карты масштаба 1:5000, 1:10000. 1:25000.
- Расчлененные спортивные карты.
- Учебные плакаты: формы рельефа местности и их изображение на карте, план местности и условные знаки, план и рисунок местности.
- Спортивные цветные карты.
- Средства отметки- чипы.

2.2.3. Формы аттестации

Способы оценки результативности освоения программы.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование.

Формы текущего контроля – промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Форма аттестации. Форма демонстрации образовательных результатов – итоговая аттестация проводится в конце обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Вводный (первичный) контроль проводится на первых занятиях с целью выявления образовательного уровня и уровня физической подготовки. Осуществляется в форме собеседования и выполнения ряда физических упражнений.

Теоретическая часть. Собеседование.

1. Что такое туризм?
2. Какими качествами должен обладать турист?
3. Чем отличается туризм «пеший» от «водного»?
4. Что такое поход?
5. Что надо знать и уметь в походе?
6. Нужна ли в походе физическая подготовка?
7. Что будешь делать, если потеряешься в лесу?
8. Принимал ли участие в туристских мероприятиях (соревнования, поход, профсорбы)?

Критерии оценивания:

<i>общекультурный</i>	<i>прикладной</i>	<i>творческий</i>
затрудняется отвечать на вопросы	на все вопросы отвечает односложно	ответы на вопросы полные, с пониманием, о чем говорит

Зачет в форме решения кейса «Спортивное ориентирование»

Спортивное ориентирование. Условные знаки.

- Для туристов карта – самый верный проводник. Научившись ее "читать", легко определить характер местности, выбрать правильный и наиболее экономичный путь движения. Но для того, чтобы грамотно "читать" карту необходимо хорошо знать условные знаки - "азбуку карты". Чтобы хорошо прочесть книгу, нужно знать только 33 буквы, а для чтения карты существует свыше 150 условных знаков.

- Какие условные знаки используются при спортивном ориентировании?

- Что делать:

1. Изучите условные знаки.
2. Определите каким цветом обозначаются объекты, связанные с водой?
3. Каким цветом обозначается рельеф?
4. Каким цветом обозначаются объекты, сделанные человеком?
5. Выполни задание по спортивной карте (приложение 2).
6. Составь топографический диктант, используя свои знания о топографических условных знаках. Сочини сказку, рассказывая о путешествии сказочного героя. Например, о колобке. По каким дорогам и лесам он катился, что видел на своём пути, какие препятствия преодолевал.

Что понадобится для исследования – условные знаки. Что посмотреть – приложение 2-3.

2.4 Методическое обеспечение программы.

Вместе со словесными методами (рассказ, объяснение, беседа), используются наглядно-иллюстративные (показ, демонстрация наглядных пособий, видов бросков) и практические (упражнение).

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Вводное занятие. Современное спортивное ориентирование	Беседа.	словесно-иллюстративный наглядный	Опрос учащихся.
Техника безопасности. Гигиена спортсмена	Беседа	словесно-иллюстративный наглядный	Контрольные упражнения, соревнования.
Правила соревнований по спортивному ориентированию	Беседа.	словесно-иллюстративный наглядный	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Общая физическая подготовка	Практическая работа под руководством педагога	Тренировка	Контрольные упражнения, соревнования.
Техническая и тактическая подготовка	Практическая работа под руководством педагога	Тренировка	Контрольные упражнения, соревнования.
Итоговые мероприятия.	Практическая работа под руководством педагога	Тестовые контрольные задания и упражнения	Контрольные упражнения, соревнования.
Подготовка похода, экскурсии, экспедиции. Подведение итогов.	Беседа Практическая работа под руководством педагога.	словесно-иллюстративный наглядный репродуктивный частично-поисковый	Контрольные упражнения, соревнования.
Туристское снаряжение.	Беседа Поход Практическая работа	словесно-иллюстративный наглядный репродуктивный	Контрольные упражнения, соревнования.

	под руководством педагога.	частично-поисковый	
Питание в походе.	Беседа Поход Практическая работа под руководством педагога	словесно-иллюстративный наглядный репродуктивный частично-поисковый	Контрольные упражнения, соревнования.
Топография и ориентирование.	Беседа Самостоятельная практическая работа. Практическая работа под руководством педагога Соревнования. Игра	словесно-иллюстративный наглядный репродуктивный частично-поисковый	Контрольные упражнения, соревнования.
Туристские соревнования.	Беседа Соревнования	словесно-иллюстративный репродуктивный частично-поисковый	Контрольные упражнения, соревнования.
Итоговые мероприятия.	Самостоятельная практическая работа. Практическая работа под руководством педагога Конкурс Соревнования	репродуктивный частично-поисковый исследовательский	Опрос учащихся.
Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры.	Беседа Экскурсия Прогулка	словесно-иллюстративный наглядный частично-поисковый исследовательский	Контрольные упражнения, соревнования.
Первая помощь пострадавшему	Объяснительно-иллюстративный. Проблемное изложение. Репродуктивный. Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Поход выходного дня	Контрольные упражнения, соревнования.

Условия реализации программы.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Для проведения таких занятий необходим специально оборудованный класс.

На начальных этапах тренировки следует планировать только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Средства обучения.

Используется поэтажная план-схема здания школы, на которой нанесены дистанции соревнований. План-схема черно-белая или цветная, карты-схемы территорий школьных участков, дворов, скверов, детских площадок, стадионов и т.п. (желательно в цветном варианте), цветные карты парков, больших скверов, лесных окраин населенных пунктов, выполненные в условных знаках международной федерации ориентирования.

Вспомогательными средствами обучения в данной методике являются маршрутные программированные листы (эвристики) и “контрольники” (основа действий каждого спортсмена на маршруте).

Маршрутные программированные листы – это поэтапное описание прохождения каждого из учебных маршрутов с перечислением наиболее характерных ориентиров, встречающихся на трассе, подробным растолкованием действий спортсменов – ориентировщиков на перегонах и в районах КП.

“Контрольники” – это количество использованных маршрутных листов (чем меньше, тем лучше).

Все карты, схемы, планы должны быть в количестве 3-4 единиц на группу. Степень их использования - 36% от продолжительности программы.

Основные требования к местности и дистанциям во время занятий с детьми.

Местность для упражнений с элементами ориентирования и проведения соревнований по ориентированию (полигон) должна соответствовать возрасту, уровню квалификации и физической подготовленности участников. Не должно быть участков, представляющих опасность для жизни учащихся, район должен быть ограничен со всех сторон.

Требования к дистанциям.

1. Рисунок трассы по форме: треугольник, четырехугольник, прямоугольник, трапеция, ромб.
2. Контрольные пункты располагаются равномерно. Первый КП – недалеко от старта. Большие ориентиры – впереди или после КП. Из точки КП не должно быть видно лишней информации, только необходимая. Не должно быть никаких параллельных или аналогичных ситуаций.
3. Ориентиры – крупные, понятные, хорошо заметные на местности и хорошо читаемые на карте объекты, единственные в этом районе.

2.5 Список литературы для педагога

1. Нормативная:

1.1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.

1.2. В.И. Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.

2. Туризм:

2.1. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

2.2. Ю.С. Константинов «Туристская игротка». - М.: Владос, 2000г.

3. Топография и ориентирование. Туристская техника:

3.1. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.

4. Подготовка и проведение похода:

4.1. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.

4.2. А.Ю. Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.

5. Краеведение:

5.1. И.А. Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974гю

5.2. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989г.

6. Зелёная аптека:

6.1. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.

7. Медицина:

7.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г

2.6 Рекомендуемый список литературы для обучающихся

1. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.

2. А.М. Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.

3. Календарно - тематический план

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	сентябрь	Значение туризма и спортивного ориентирования	лекция	1	собеседование
2	сентябрь	Диагностика общей физической подготовки учащихся	тренировка	1	Сдача нормативов по ОФП
3	сентябрь	Приближённые измерения на местности. Походные эталоны	лекция	1	Тестирование
4	сентябрь	Измерение расстояний на карте и на местности	практическое занятие	1	Планы, схемы
5	сентябрь	Создание простейших планов и схем (класса, этажа)	практическое занятие	1	
6	сентябрь	Создание простейших планов и схем (школьной территории)	практическое занятие	1	
7	сентябрь	Определение сторон горизонта по Солнцу.	семинар	1	Доклады, сообщения.
8	сентябрь	Ориентирование по Луне и звёздам.	семинар	1	
9	октябрь	Ориентирование по местным признакам.	игра	1	
10	октябрь	Ориентирование без компаса и карты.	игра	1	
11	октябрь	Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе.	инструктаж	1	Презентация, видео- и фотоматериалы
12	октябрь	Возможные опасности при движении.	инструктаж	1	
13	октябрь	Ориентирование вдоль линейных ориентиров.	поход	1	
14	октябрь	Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.	поход	1	
15	октябрь	Чтение объектов с линейных ориентиров.	поход	1	

16	октябрь	Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.	поход	1		
17	октябрь	Кратчайшие пути, срезки.	поход	1		
18	октябрь	Экологическая культура в пути и на месте стоянки.	поход	1		
19	октябрь	Анализ итогов похода. Обсуждение выявленных проблем.	дискуссия	1		
20	октябрь	Анализ итогов похода. Просмотр видео- и фотоматериалов.	дискуссия	1		
21	ноябрь	Масштаб карты (численный, именованный и линейный).	лекция	1		Зачёт
22	ноябрь	Условные знаки спортивной карты и чтение карты.	чтение карты	1		
23	ноябрь	Компас и его устройство.	лекция	1		
24	ноябрь	Работа с компасом и картой.	чтение карты	1		
25	ноябрь	Определение по компасу азимута.	практическое занятие	1		
26	ноябрь	Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности.	практическое занятие	1		
27	декабрь	Ориентирование по карте и схеме.	практическое занятие	1		
28	декабрь	Ориентирование по карте и схеме. Уточнение схем.	составление плана	1		
29	декабрь	Великий Новгород как древний русский город.	семинар	1	Доклады, презентации	
30	декабрь	Изменения в топографии края, связанные с историческими фактами.	семинар	1		
31	декабрь	Изменения в топографии города.	семинар	1		
32	декабрь	Ономастика, топонимы, урбанонимы, годонимы...	игра-викторина	1		
33	январь	Подготовка экскурсии по микрорайону.	дискуссия, планирование	1		
34	январь	Проведение экскурсии по микрорайону.	экскурсия	1		

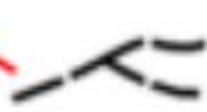
35	январь	Краеведческие наблюдения, сбор и оформление краеведческого материала.	экскурсия	1	Сдача нормативов, соревнования
36	январь	Ведение полевого дневника.	экскурсия	1	
37	февраль	Правила безопасности при занятиях физической подготовкой.	инструктаж	1	
38	февраль	Правила подвижных спортивных игр.	инструктаж	1	
39	февраль	Подъём и спуск спортивным способом.	тренировки	1	
40	февраль	Преодоление препятствий.	тренировки	1	
41	февраль	Переправа по бревну и параллельно натянутым верёвкам.	тренировки	1	
42	февраль	Преодоление условного «болота».	тренировки	1	
43	февраль	Вязка узлов.	тренировки	1	
44	февраль	Игры на внимание, сообразительность, координацию.	игра	1	
45	март	Эстафеты с преодолением препятствий.	игра	1	
46	март	Эстафеты с прыжками и бегом в различной комбинации.	игра	1	
47	март	Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.	игра	1	
48	март	Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.	игра	1	
49	март	Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.	тренировки	1	
50	март	Упражнения для развития силы и силовой выносливости.	тренировки	1	
51	апрель	Упражнения на развитие быстроты.	тренировки		
52	апрель	Ориентирование на коротких этапах с	игра		

		тормозными ориентирами.				
53	апрель	Личное и групповое туристское снаряжение.	инструктаж	1	Тестирование, отчёт	
54	апрель	Распределение временных и постоянных обязанностей в группе.	инструктаж	1		
55	апрель	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание физических качеств.	тренировки	1		
56	май	Упражнения для развития выносливости.	поход	1		
57	май	Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.	поход	1		
58	май	Использование мелкомасштабной и крупномасштабной карты.	поход	1		
59	май	Бег с картой.	поход	1		
60	май	Физическая подготовка, направленная на воспитание ловкости, силовой выносливости.	поход	1		
61	май	Лекарственные и ядовитые растения края.	лекция	1		Тестирование, доклады.
62	май	Съедобные грибы и ядовитые.	лекция	1		
63	май	Состав походной аптечки.	лекция	1		
64	май	Меры предупреждения переутомления. Основы самомассажа.	практическое занятие	1		
65	май	Оказать помощи при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава.	поход	1		
66	май	Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых.	поход	1		
67	май	Простейшие повязки.	поход	1		
68	май	Транспортировка пострадавшего.	поход	1		



Подпиши на каком объекте стоит каждый КП. И соедини написанное слово с соответствующим условным знаком.



1.	Дорожка	
2.	_____	
3.	_____	
4.	_____	
5.	_____	

УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ



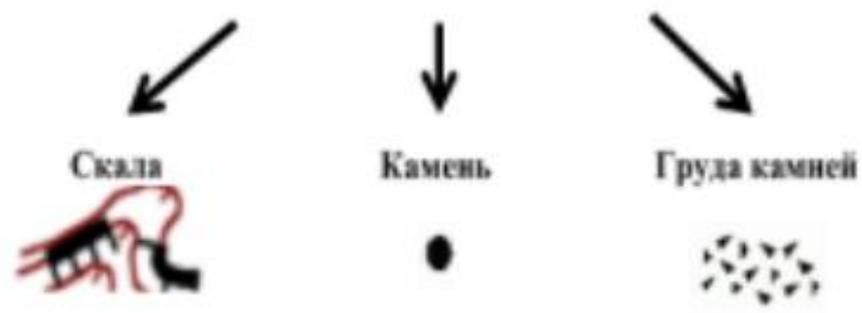


УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ



Найди на карте «Старт», «Финиш»
и посчитай, сколько КП надо взять

Камни и скалы






Чем отличается медленно пробегаемый лес, сложно пробегаемый лес и непробегаемый лес.

Словарь ориентировщика

АЗИМУТ - в спортивном ориентировании угол, образованный между направлением на юг и направлением движения, отсчитываемый по часовой стрелке.

БЕРГШТРИХ - указатель скатов на горизонталях.

БРОВКА - линия рельефа, ограничивающая верхнюю часть склона.

БУГОР - изолированная коническая или куполообразная возвышенность с резко выраженной подошвенной линией высотой свыше 10 метров; высотой до 10 метров - бугорок, а немасштабная по размерам в плане – микробугорок.

ВЕРШИНА - высшая точка формы рельефа.

ВЗЯТИЕ КП - действия спортсмена в окрестностях КП, завершившиеся обнаружением знака КП и отметкой имеющимися знаками контроля.

ВОДОРАЗДЕЛ - линия рельефа, соединяющая самые высокие точки двух противоположных склонов положительных элементов и форм рельефа.

ВПАДИНА - углубление, имеющее со всех сторон склоны.

ВЫСОТА СЕЧЕНИЯ РЕЛЬЕФА (h) - расстояние по вертикали между двумя соседними секущими плоскостями одного уровня.

ВЫСТУП - возвышение на склоне, поперечный профиль которого имеет незначительный наклон или горизонтален.

ГЕНЕРАЛИЗАЦИЯ - обобщенный показ однотипных ориентиров.

ГОРИЗОНТАЛЬ (рельефа) - линия пересечения секущей плоскости одного уровня с поверхностью склона, спроектированная на горизонтальную поверхность.

ГРЯДА - узкая, вытянутая возвышенность с крутыми склонами, плоской или круглой вершинной поверхностью и резко выделенной подошвенной линией.

ДЕТАЛИ РЕЛЬЕФА - бугры, холмы, гряды, впадины, седловины, террасы, выступы, бровки, подошвы, уступы, блюдца, лощины, промоины, ямы, овраги, скалы.

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВКИ - включает дату, место и характер тренировки, длину дистанции и число КП, вид соревнований, результат, ошибки, сон, аппетит и т. д.

ДНО - низшая точка отрицательной формы рельефа.

«ЗЕЛЕНКА» - труднопроходимый участок леса на местности.

ИНФОРМАЦИЯ О ДИСТАНЦИИ - включает сведения: вид соревнований, фамилию начальника дистанции, километраж и количество КП, перепада высот (набор высоты), систему отметки, порядок старта и интервал минут, контрольное время нахождения участника на дистанции, сведения о карте, опасные места на трассе, границы района соревнований со всех сторон, состояние трассы и температуру.

КАРТА (СПОРТКАРТА) - точное, подробное уменьшенное изображение участка земной поверхности на бумаге, выполненное специальными условными знаками.

КОНТРОЛЬНАЯ КАРТА - карта с образцами легенд и нанесенными элементами дистанции: стартом, стартом ориентирования, КП, финишем.

КОНТРОЛЬНОЕ ВРЕМЯ - время, в течение которого участник соревнований может находиться на дистанции.

КОНТРОЛЬНЫЙ ПУНКТ - место установки призмы и средства отметки (компостер или электронная станция).

КОРЧ - вывороченный из почвы корень упавшего дерева, хорошо опознаваемый на местности.

ЛОЩИНА - вытянутое углубление, имеющее с трех сторон пологие, обычно задернованные склоны.

МАРКИРОВКА - разметка дистанции цветными флажками или лентами.

МАСШТАБ - показывает, сколько метров местности соответствует одному сантиметру карты.

МИКРООБЪЕКТ - точечный небольшой линейный или площадный ориентир, хорошо опознаваемый на местности.

«МОЛОКО» - участок местности, не имеющий ориентиров.

МЫС - место изгиба линейного ориентира или контура с углом менее 45 градусов (озера, болота, леса).

НАСЫЩЕННОСТЬ КАРТЫ - определяется количеством нанесенной информации на единицу площади. Генерализация уменьшает насыщенность карты.

ОБРАЗЕЦ КАРТЫ - вывешивается на старте для начинающих спортсменов без нанесенных КП.

ОБРЫВ - крутой не задернованный земляной склон.

ОБЪЕКТ - предмет местности, элемент рельефа, деталь какого-либо компонента ландшафта.

ОБЪЕКТ КП - ориентир, на котором (около которого) установлен знак КП.

ОПЕРЕЖАЮЩЕЕ ЧТЕНИЕ КАРТЫ - применяется с момента взятия КП, при выборе маршрута движения к очередному КП, позволяет спортсмену выбрать опорные ориентиры на этапе, наметить основной и запасной варианты движения.

ОПОРНЫЕ (КЛЮЧЕВЫЕ) ОРИЕНТИРЫ - позволяют ориентировщику определить свое точное местоположение на карте (вершина холма, перекресток троп, микрополяна, бугорок, мостик, точечные ориентиры).

ОРИЕНТИР - характерный объект местности, с помощью которого спортсмен легко определяет свое местоположение.

ОРИЕНТИР ТОРМОЗЯЩИЙ (ПРЕГРАЖДАЮЩИЙ) - вытянутый перпендикулярно линии движения площадный или линейный ориентир (река, дорога, поле, озеро, болото, гора, лес).

ОРИЕНТИРЫ РАССЕЙВАЮЩИЕ - а) отвлекающие (кромки болота и леса, элементы рельефа); б)преграждающие (озера, болота, заросли леса, скалы).

ОСЫПЬ - площадь, покрытая камнями.

ОЦЕНКА ДИСТАНЦИИ - производится по длине этапов и всей трассы, количеству КП, сопутствующими ориентирами и препятствиями, сумме перепадов высот, местами установки призм КП, возможности выбора максимально выбора вариантов прохождения на этапе, наличием труднодоступных и опасных мест на дистанции.

ПРЕВЫШЕНИЕ - разность высот двух точек.

ПОДОШВА - линия рельефа, ограничивающая основание склона.

ПОИСК КП - известны три варианта поиска КП: по периметру, спираль и челночный.

ПОЛИГОН - участок местности со стационарными КП, на котором проводят тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

ПРИВЯЗКА - конечный ориентир, с которого берется КП.

ПРИЗМА КОНТРОЛЬНОГО ПУНКТА - бумажный или тканевый знак красно-белого цвета по диагонали размером 30х30 см.

ПРОМОИНА - вытянутое углубление незначительной длины, имеющее с трех сторон крутые незадернованные склоны.

ПРОХОД - продолговатое, узкое понижение между двумя склонами двух соседних положительных форм рельефа, открытое с двух сторон.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4",
Федорова Елена Владимировна, Директор

13.12.24 13:29 (MSK)

Сертификат 056646AD779B8A28D58AC329DD027162