

Департамент образования администрации г. Иркутска  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного  
образования города Иркутска «Дворец детского и юношеского творчества»

РЕКОМЕНДОВАНА  
решением методического  
совета МАОУ ДО г. Иркутска  
«Дворец творчества»  
протокол № 1 от 07.09.2021

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ г. Иркутска  
СОШ № 18  
Н.Г. Одинец  
«07» 09 2021г



УТВЕРЖДЕНА  
приказом по МАОУ ДО  
г. Иркутска «Дворец  
творчества»  
от 07.09.2021 № 121/1-ОД

А.М. Кутимский

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Туризм и спортивное ориентирование»**

**Адресат программы:** дети 7-17 лет  
**Срок реализации:** 1 год  
**Направленность:** туристско-краеведческая  
**Разработчик программы:**  
Ярославцев Кирилл Вячеславович,  
педагог дополнительного образования

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
1.1. Информационные материалы о программе.....	3
1.2. Направленность программы .....	3
1.3. Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы .....	3
1.4. Отличительные особенности программы.....	4
1.5. Цель и задачи.....	4
1.6. Адресат программы .....	5
1.7. Срок реализации программы .....	6
1.8. Форма обучения .....	6
1.9. Режим занятий.....	6
1.10. Особенности организации образовательной деятельности .....	6
2. Комплекс основных характеристик образования .....	7
2.1. Объем программы .....	7
2.2. Содержание программы .....	7
2.3. Планируемые результаты.....	13
3. Комплекс организационно-педагогических условий.....	14
3.1. Учебный план.....	14
3.2. Календарный учебный график .....	15
3.3. Аттестация учащихся. Оценочные материалы. ....	16
3.4. Методические материалы .....	17
3.5. Иные компоненты.....	21
3.5.1. Условия реализации программ .....	21
3.5.2. Список литературы .....	22
3.5.3. Приложения (на электронном носителе).....	22
3.5.4. Календарно-тематический план (на электронном носителе) .....	22

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Информационные материалы о программе**

Дополнительная общеразвивающая программа «Туризм и спортивное ориентирование»

составлена на основе личного опыта составителя программы, с учетом опыта коллег, с использованием Интернет-ресурсов, в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ с изменениями;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11. 2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», зарегистрированное в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.12.2020 № 61573.

### **1.2. Направленность программы**

Туристско-краеведческая.

### **1.3. Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы**

Занятия туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристском маршруте и активной деятельности учащихся в естественных природных условиях, что особенно важно в современных условиях, когда дети ведут малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на здоровье детей.

Активная и самостоятельная деятельность учащихся в походных условиях туристского маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте. Обучение туризму и спортивному ориентированию предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление учащихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

Спортивное ориентирование – это достаточно молодой и самостоятельный вид спорта. Ориентирование является необходимым и обязательным элементом действий в туристском походе, поэтому занятия спортивным ориентированием способствуют совершенствованию умений передвигаться по незнакомой местности с помощью компаса и карты. В силу своей специфики – занятий на открытом воздухе и, как правило, в лесной зоне, спортивное ориентирование имеет большой оздоровительный потенциал. Соревнования по ориентированию - это индивидуальный вид спорта, требующий от участника самостоятельности, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной обстановки.

Объединение туризма и спортивного ориентирования в одной программе позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях туризмом, и ориентированием, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Сочетание коллективных действий в туристской группе

на маршруте или на туристских соревнованиях, и индивидуальных действий в условиях соревнований по спортивному ориентированию воспитывает как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умения принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

Туризм и спортивное ориентирование дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный образ жизни, познавая окружающий мир. Между туризмом и краеведением полный практический контакт и единство целей, при которых в условиях родного края туристы часто становятся краеведами, а краеведы туристами.

#### **1.4. Отличительные особенности программы**

***Содержание программы относится к базовому уровню.***

В отличие от типовых государственных программ по туризму, краеведению и спортивному ориентированию для дополнительного образования настоящая программа имеет следующие особенности:

- программа направлена на обучение основам туризма и спортивного ориентирования в едином комплексе с целью выявления устойчивого интереса у детей к определенному виду или направлению и дальнейшей специализации в нем;
- типовые программы узко специализированы и не учитывают региональную специфику.

Обучение по программе строится с учетом следующих региональных особенностей:

- традиционно-сложившейся системы спортивно-массовых мероприятий по туризму и спортивному ориентированию;
- социально-региональной специфики;
- географических и природных особенностей.
- в отличие от типовых программ содержание настоящей программы включает не только знания, умения и навыки туриста и ориентировщика, но и вопросы краеведения и экологии родного края.

***Индивидуальный подход в обучении, в т. ч. в работе с одарёнными и мотивированными детьми позволит спроектировать индивидуальную траекторию развития каждого учащегося,*** которая проявляется в индивидуализации и дифференциации обучения, основу которого составляют личностно-ориентированная технология и технология развивающего обучения. ***Индивидуальная траектория развития учащихся*** позволит им принять участие в соревнованиях и выступить в них достойно.

Обучение строится по принципу от простого к сложному, усложнение учебного материала для одарённых и высокомотивированных детей. Для повышения эффективности образовательной деятельности используются ***различные методы обучения:*** словесный, наглядный, практический и ***современные образовательные технологии:*** личностно-ориентированная, технология сотрудничества, развивающего обучения. Практический метод выступает как основной метод обучения. ***Методическое обоснование программы представлено в п.3.4 программы.***

#### **1.5. Цель и задачи**

**Цель:** формирование навыков и умений туриста-ориентировщика, развитие физических способностей детей.

**Задачи**

***Образовательные***

***Познакомить:***

- с техникой и тактикой туризма и спортивного ориентирования;

- с правилами техники безопасности при работе с туристским снаряжением, проведении туристских походов, на занятиях ориентированием, на соревнованиях по туризму и ориентированию;
- с природными особенностями местности Иркутской области.

**Расширить** знания по краеведению, экологии родного края.

**Обучить** умениям и навыкам:

- работы с картой и компасом;
- ориентироваться на местности;
- подготовиться к походу: подбирать необходимое личное снаряжение;
- применять на практике тактику похода, технику движения;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшим

**Развивающие**

*Развивать:*

- физические способности: силовые и скоростные качества, выносливость, гибкость, ловкость, другие;
- способность быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.
- память, мышление, внимание, быстроту реакции;
- умение соотносить результаты своей деятельности с поставленной задачей, оценивать результаты своей деятельности, деятельности группы.

**Воспитательные**

*Способствовать воспитанию:*

- самостоятельности, ответственности, смелости, решительности;
- коммуникативной культуры: вести общение корректно, в соответствии с этическими нормами, выбирать наиболее подходящий и эффективный способ для коммуникации, определять и нейтрализовать моменты непонимания, способность предотвращать или грамотно разрешать конфликты.

**Планируемые результаты** соответствуют цели и задачам: у учащихся формируются вышеперечисленные знания, умения и навыки. **Планируемые результаты** представлены в п.2.3 программы.

## 1.6. Адресат программы

Дети в возрасте 7-17 лет. **Состав групп разновозрастной, постоянный.** На занятиях при таком комплектовании можно успешно реализовать принцип взаимообучения: старшие выступают организаторами групповой деятельности, руководят подготовкой групп к занятию, объясняют то, что не усвоено младшими, готовят их к ответу на занятия, осуществляют контроль за работой и оценку достижений группы и каждого ученика.

Обязательно учитывается состояние здоровья учащихся в связи с организацией походов и участие в соревнованиях. Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее.

В процессе занятий выявляются индивидуальные психологические особенности детей, которые педагог, по возможности, корректирует в нужном направлении.

Дети младшего школьного возраста также имеют особенности в развитии костно-мышечной системы и организации движений. Крупные мышцы развиваются быстрее, чем мелкие, поэтому детям сложно выполнять мелкие точные движения. Младший школьный возраст – время, когда спорт призван развить и укрепить мышечную систему, увеличить эффективность работы дыхательной мускулатуры, усовершенствовать координацию

движений, развить навыки владения телом. Упражнения для наращивания мышечной массы и силовые виды спорта в этом возрасте неэффективны.

Средний школьный возраст — это период бурного роста и развития организма. Происходит интенсивный рост тела, совершенствуется мышечный аппарат, идет процесс окостенения скелета. Подросток выглядит нескладным, угловатым. Это объясняется неравномерным физическим развитием: в то время как кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, грудная клетка в развитии отстает. Вместе с тем в этот период происходит интенсивный процесс полового созревания, увеличивается мышечная сила, которая еще не означает роста выносливости. Но ребята, испытывая прилив сил и энергии, берутся за тяжелую, часто непосильную физическую работу, в результате которой может нарушаться структура костей позвоночника, таза и конечностей. Все это заставляет относиться к физическому воспитанию подростков очень внимательно, подбирать и дозировать упражнения в соответствии с указанными особенностями их возраста.

Подросткам противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Для данного возраста наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе. Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее.

В старшем школьном возрасте внимание, память, воображение уже приобрели самостоятельность - подросток настолько овладел этими функциями, что теперь в состоянии управлять ими по своей воле. В этот период начинает выявляться индивидуально доминирующая ведущая функция: каждый подросток может сам оценить, какая из функций является для него наиболее развитой.

Может хорошо концентрировать внимание в значимой для него деятельности: в спорте, где он может добиться высоких результатов, в трудовой деятельности, где он зачастую проявляет чудо в умении сосредоточиться и выполнить тонкую работу, в общении, где его наблюдательность может соревноваться с наблюдательностью взрослых, у которых она является профессиональным качеством. Внимание подростка становится хорошо управляемым, контролируемым процессом и увлекательной деятельностью.

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности подростка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению самостоятельной деятельности.

### **1.7. Срок реализации программы**

1 год: 36 недель, 9 месяцев (216 часов)

### **1.8. Форма обучения**

Очная

### **1.9. Режим занятий**

На 1 группу 2 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность 1 учебного часа - 45 минут, перерыв не менее 10 минут. При планировании походов учебные занятия на одной неделе могут объединяться в один день с указанием корректировки в календарно-тематическом плане. При участии в соревнованиях занятия могут переноситься на другой день, объединяться в один день, но не более 8 часов.

### **1.10. Особенности организации образовательной деятельности**

Образовательная деятельность организована в традиционной форме. Занятия проводятся в групповой форме с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.

Особенность образовательной деятельности при реализации программы - выездные занятия в виде учебно-тренировочных походов, экспедиций, соревнований. Для создания развивающей образовательной среды на учебных занятиях используются **интерактивные методы обучения**: мозговой штурм, мастер-класс, деловые и ролевые игры, а также **современные образовательные технологии**: личностно-ориентированная, технология сотрудничества, развивающего обучения.

**Методическое обоснование программы представлено в п.3.4 программы.**

**В ходе реализации программы проводится текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестации. В начале реализации программы проводится входной контроль. Подробно контроль и аттестация представлены в п.3.3 программы, оценочные материалы в п.3.5.3(приложение 1). Формы контроля по разделу, темам представлены в календарно-тематическом плане в п.3.5.4.**

## **2. Комплекс основных характеристик образования**

### **2.1. Объем программы**

Общее количество учебных часов – 216 часов.

### **2.2. Содержание программы**

**Раздел 1. Физическая подготовка (ОФП и СФП) туриста и ориентировщика (72 часа)**

**Тема 1.1 Организационное занятие объединения (3 часа)**

**Теория 2 ч.** Значении физической подготовки для учащихся. Беседа о значении физической подготовки для обучающихся, ее направленности и формах проведения занятий (тренировок). Необходимая для занятий спортивная форма и инвентарь.

**Практика 1 ч.** Разминка для различных видов занятий.

**Тема 1.2.: Общая физическая подготовка (22 часов)**

**Практика 22 ч.** Бег, гимнастические, акробатические, силовые и другие упражнения для развития всех групп мышц.

**Тема 1.3. Спортивные игры (10 часов)**

**Практика 10 ч.** Футбол, волейбол, баскетбол, квадрат, лапта и другие.

**Тема 1.4. Игры на местности с элементами ориентирования (10 часов)**

**Практика 10ч.** Игры на местности с элементами ориентирования

**Тема 1.5. Лыжи (8часов)**

**Практика 8 ч.** Прогулки и бег на лыжах. Отработка различных лыжных ходов, спусков и подъемов на склонах различной крутизны (в том числе с рюкзаком). Отработка правильных падений и торможений при движении на лыжах по пересеченному рельефу.

**Тема 1.6. Кросс с преодолением естественных препятствий (3 часа)**

**Практика 3 ч.** Кросс (в том числе на лыжах) с преодолением естественных препятствий

**Тема 1.7.: Специальная физическая подготовка (СФП) (10 часов)**

**Практика 10ч.:** Специальные упражнения для соответствующих видов туризма (пешеходного, лыжного, водного и т.п.). Тренировочные занятия по совершенствованию техники передвижения, используемой в этих видах туризма (например, тропление лыжни в лыжном походе, в зависимости от снега, рельефа, скольжения, вида лыж, веса рюкзака и т.п.).

**СФП ориентировщика.** Бег по закрытой, пересеченной и болотистой местности (по дорогам, тропам и в отсутствии их). Тренировки на развитие выносливости при движении (беге) в неблагоприятных погодных условиях. Развитие памяти спортивной карты в движении, беге (несколько вариантов занятий по сложности). Различные игровые занятия для развития мышления, памяти, чувства времени, расстояния, направления и др. качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику.

**Тема1.8.: ОФП и СФП в учебно-тренировочных походах. (6 часов)**

**Практика 6ч.** Техника движения в туристской группе, преодоление естественных препятствий в различных видах походов. Определение правильного темпа движения туристской группы.  
Обучение и отработка личной и групповой страховки на учебных занятиях, в учебно-тренировочных походах.

## ***Раздел 2. Топографическая подготовка туриста и ориентировщика. (36 часов)***

### **Тема 2.1. Топографическая подготовка (20 часов)**

**Тема 2.1.1. 2ч.** Определение топографии и топографических карт.

**Теория 2 ч.** Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст).

**Тема 2.1.2. 4 ч.** Масштаб, работа с масштабом.

**Теория 2 ч.** Измерение расстояний на карте. Масштабы топографических и спортивных карт.

**Практика 2 ч.** Упражнения по определению масштаба и измерению расстояний на карте.

### **Тема 2.1.3. 8 ч. Виды карт.**

**Теория 2 ч.** Карта топографическая, вырисовка с нее, абрис, схема и карта для спортивного ориентирования. Принципиальные различия этих карт. Работа с картами различного масштаба.

**Практика 6 ч.** Рисовка карты на чистом листе по рассказу преподавателя. Отображение местности на карте. Рельеф.

### **Тема 2.1.4. 6ч. Условные знаки.**

**Теория 2 ч.** Условные знаки спортивных карт. Изучение и повторение условных знаков различных видов карт.

**Практика 4 ч.** Игровые (в том числе совмещенные с бегом) тренировки по проверке знаний условных знаков этих карт. Изучение топонимов по группам. Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини соревнования.

### **Тема 2.2. Ориентирование на местности (16 часов)**

**Тема 2.2.1. 2 ч.** Чтение карты.

**Теория 1 ч.** Чтение карт различного масштаба. Определение расстояний на местности.

**Практика 1 ч.** Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Тренировка глазомера.

**Тема 2.2.2. 4ч.** Топографический диктант.

**Практика 4 ч.** Решение различных топографических задач (комплекс занятий) на запоминание условных знаков, маршрута, информации карты, на быстрое и правильное чтение карты. Решение этих топографических задач в движении, беге.

**Тема 2.2.3. 4ч.** Компас.

**Теория 1 ч.** Подбор компаса. Уход за компасом и проверка его исправности.

**Практика 3 ч.** Работа с компасом и картой. Ориентирование карты по компасу. Четыре действия с компасом.

**Тема 2.2.4. 4ч. Азимут**

**Теория 2 ч.** Движение по заданному азимуту, техника движения. Взятие азимута с карты с использованием различных типов компасов.

**Практика 2 ч.** Бег азимутом с компасом и картой на закрытой местности и корректировка правильного направления движения по встречным ориентирам.

**Тема 2.2.5. 2ч.** Способы ориентирования.

**Теория 1 ч.** Ориентирование по компасу и карте, по различным особенностям местных предметов. Ориентирование по горизонту. Потеря ориентировки и нахождение на карте своего местонахождения. Действия в случае потери ориентировки.

**Практика 1 ч.** Разбор наиболее частых ошибок в ориентировании.



### ***Раздел 3. Тактическая подготовка туриста и ориентировщика. (22 часов)***

#### ***Тема 3.1. Тактическая подготовка (16 часов)***

##### ***Тема 3.1.1. 2ч Понятие о тактике***

**Теория 1 ч.** Тактика спортивного похода.

**Практика 1 ч.** Выбор тактики с учетом меняющихся факторов (погоды, местности, времени суток и т.д.).

##### ***Тема 3.1.2. 12 ч Тактическая подготовка спортсмена-ориентировщика.***

**Теория 4 ч.** Выбор тактики движения по дистанции. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом коридоре.

**Практика 8 ч.** Разбор вариантов движения при проведении учебных соревнований. Тактика взаимодействия с соперниками на дистанции. Спортивное ориентирование как игровой вид спорта. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

##### ***Тема 3.1.3. 2 ч. Взаимосвязь технической и тактической подготовки***

**Теория 2ч.** Взаимосвязь технической и тактической подготовки в туризме и спортивном ориентировании. Выбор правильной тактики с учетом технической подготовки.

#### ***Тема 3.2. Психологическая подготовка туриста и спортсмена-ориентировщика (6 часов)***

##### ***Тема 3.2.1. 4 ч. Психологическая подготовка туристской группы.***

**Теория 2ч.** Роль руководителя и лидера туристской группы, капитана команды. Лидер формальный и неформальный.

**Практика 2ч.** Разрешение спорных ситуаций в группе, их профилактика.

##### ***Тема 3.2.2. 2 ч. Психотехнические игры, тесты, задания.***

**Практика 2ч.** Психотехнические игры, тесты, задания

### ***Раздел 4. Туристское снаряжение. (12 часов)***

#### ***Тема 4.1 Снаряжение и инвентарь для спортивного ориентирования (12 часов)***

##### ***Тема 4.1.1. 2ч. Личное туристское снаряжение***

**Практика 2ч.** Личное туристское снаряжение, его изготовление, ремонт и модернизация. Подбор личного снаряжения исходя из индивидуальных особенностей.

##### ***Тема 4.1.2. 2ч. Групповое снаряжение.***

**Практика 2ч.** Подбор группового снаряжения для различных видов походов.

##### ***Тема 4.1.3. 2 ч. Заведующий снаряжением.***

**Практика 2ч.** Работа заведующего снаряжением в подготовительный, походный и после походный периоды.

##### ***Тема 4.1.4. 2ч. Ремонт снаряжения.***

**Практика 2ч.** Ремонт снаряжения в походе и после похода. Изготовление некоторых видов инвентаря для спортивного ориентирования.

##### ***Тема 4.1.5. 2ч. Технология изготовления туристского снаряжения.***

**Практика 2ч.** Технология изготовления некоторых видов туристского снаряжения. Новые образцы туристского снаряжения.

##### ***Тема 4.1.6. 2 ч. Экипировка спортсмена-ориентировщика.***

**Теория 2ч.** Экипировка спортсмена-ориентировщика для различных видов соревнований. Просмотр презентации.

### ***Раздел 5. Организация туристского похода. (28 часов)***

#### ***Тема 5.1. 12 ч. Разработка маршрута похода***

##### ***Тема 5.1.1 2 ч. Выбор района путешествия***

**Теория 2 ч.** Выбор района путешествия и сбор информации для проведения похода.

##### ***Тема 5.1.2. 2 ч. Распределение обязанностей в туристской группе.***

**Практика 2ч.** Распределение обязанностей в туристской группе. начиная с подготовительного периода похода. Ознакомление с требованиями по технике безопасности перед проведением каждого похода. Соблюдение правил техники безопасности при

проведении учебных занятий в спортивном зале, классе, спортивной площадке. Техника безопасности на соревнованиях по спортивному ориентированию. Подробное изучение инструкций по проведению походов и путешествий со школьниками.

**Тема 5.1.3. 4 ч.** Разработка маршрута похода и графика движения.

**Практика 4 ч.** Определение правильных норм переходов, мест отдыха, организации лагеря, дневков, радиальных выходов, запасных вариантов маршрута, вариантов схода с маршрута в аварийных и непредвиденных ситуациях. Разработка маршрута и организация похода с учетом предложений обучаемых.

**Тема 5.1.4. 2 ч.** Оформление документов для совершения похода.

**Теория 2ч.** Оформление необходимых документов на совершаемый поход. Постановка целей и задач похода.

**Тема 5.1.5. 2 ч.** Материальное обеспечение похода.

**Теория 1 ч.** Материальное обеспечение похода: снаряжение, питание, смета расходов на организацию похода. Подбор и распределение снаряжения похода среди его участников.

**Практика 1 ч.** Составление набора продуктов (раскладки продуктов) для проведения похода.

**Тема 5.2 Краеведение (16 часов)**

**Тема 5.2.1. 2 ч. Туристские возможности родного края**

**Теория 2ч:** Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

**Тема 5.2.2. 2ч. Территория и границы родного края.**

**Теория 2 ч:** Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом.

Литература по изучению родного края.

**Тема 5.2.3. 6 ч. Изучение района путешествия**

**Практика 6ч:** Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п.

**Тема 5.2.4. 6ч. Подготовка докладов о районе похода**

**Практика 6ч.** Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д. Сбор информации о районе похода. Определение интересных объектов и корректировка маршрута. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Сбор сведений об истории края в сети Интернет, библиотеках, архивах, общественных организациях.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Определение экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение.

## ***Раздел 6. Организация походного бивака (8 часов)***

**Тема 6.1. 8 ч. Выбор места для бивака.**

**Тема 6.1.1. 2ч. Типы костров**

**Теория 1 ч.** Противопожарные меры и охрана природы при организации лагеря.

**Практика 1 ч.** Различные типы костров. Сушка одежды и обуви в походе.

**Тема 6.1.2. 2ч. Приготовление пищи**

**Практика 2ч.** Хранение продуктов. Использование для питания даров природы.

Организация привала в походе.

**Тема 6.1.3.: Устройство бивака (2часа)**

**Практика 2 ч.:** Физические работы при устройстве бивака. Обучение правильной, быстрой и экономичной работе с топором и пилой. Техника безопасности при работе с

этими инструментами. Соревнования двух подгрупп по быстрой и правильной организации бивака в походных условиях. Распределение обязанностей при организации бивака. **Туристический бивак** - это место длительной стоянки туристической группы с ночлегом. Бивак должен обеспечить полноценный отдых туристов после тяжелого дня перехода и полную их безопасность. Первым требованием является безопасность бивака, а это значит, что не следует выбирать место рядом с населенными пунктами, большими дорогами. Второе важное условие - вода. Она должна быть проточной, пригодной для использования в пищу. Поэтому выбирать место желательно возле источников или на малых притоках рек, а не на самой реке. Иногда проблема чистой воды бывает очень сложной, приходится нести с собой воду за 2-3 км или ходить к колодцу. Но и не во всяком колодце вода пригодна для питья.

**Тема 6.1.4. 2ч.** Организация бивака

**Теория 1ч.** Организация бивака при проведении дней, в местах частого проведения походов. Снятие бивака, уборка места бивака. Организация бивака в неблагоприятных погодных условиях, в темное время суток, в экстремальных ситуациях, при потере или порче снаряжения.

**Практика 1ч.** Практические занятия по быстрой и правильной установке походного бивака, разжиганию костра и приготовлению пищи.

### **Раздел 7. Гигиена туриста и доврачебный контроль. (10 часов)**

**Тема 7.1. 4 ч.** Гигиена туриста и спортсмена-ориентировщика.

**Тема 7.1.1. 2ч.** Общегигиенические требования

**Теория 2 ч.** Общегигиенические требования при проведении тренировок, соревнований, походов. Требования к одежде и обуви. Питьевой режим. Вода, используемая в походе. Способы обеззараживания воды. *Туристу пешеходу необходимо постоянно заботиться о чистоте ног*, чаще мыть их холодной водой, следить, чтобы носки были чистыми и сухими, не сбивались в складки - иначе при ходьбе образуется потертость, и турист будет обузой для коллектива. На привалах осматривайте кожу ног, обрабатывайте трещины, царапины, потертости йодом или зеленкой, повторив процедуру и на следующий день. В этой связи следует обращать серьезное внимание на сушку обуви. Перед походом ноги следует в течение нескольких дней обрабатывать жидкостями, предназначенными для профилактики потливости. К ним относится «формидрон» (смесь формалина со спиртом или одеколоном). Для этой же цели применяйте порошок, состоящий из 3 частей салициловой, 10 частей борной кислоты и 8 частей талька. Особенно тщательно нужно обрабатывать ступни и межпальцевые промежутки. После дневного перехода вымойте ноги с мылом и наденьте чистые носки.

Прохождение врачебного контроля при организации сложных многодневных походов.

**Тема 7.1.2. 2ч.** Здоровый образ жизни

**Теория 2ч.** Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье, работоспособность и безопасность.

**Тема 7.2. 6 ч.** Оказание доврачебной помощи пострадавшему в походе, на соревнованиях.

**Тема 7.2.1. 2ч.** Оказание доврачебной помощи пострадавшему. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание доврачебной помощи условно пострадавшим. Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

**Практика 2ч.** Способы транспортировки пострадавшего в походных условиях.

**Тема 7.2.2. 2 ч.** Различные травмы, заболевания и их лечение.

**Практика 2ч.** Различные травмы, заболевания и их лечение. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, удушье, утопление. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина,

желудочные заболевания, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, обморок.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Доврачебной помощи при переломах, ранах, кровотечениях. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

#### **Тема 7.2.3. 2ч. Походная аптечка**

**Теория 2 ч.** Состав походной аптечки. Индивидуальный перевязочный пакет, его комплектование и упаковка. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблетированные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

### ***Раздел 8. Экологическая подготовка. (10 часов)***

#### ***Тема 8.1. 10ч. Охрана природы в походах***

##### **Тема 8.1.1 2ч. Влияние деятельности человека на природу.**

**Теория 2 ч** Изучение этого фактора на примере туристских маршрутов, знакомых учащимся.

##### **Тема 8.1.2. 2ч Природоохранная деятельность в походе.**

**Теория 2ч.** Мероприятия, направленные на устранение вредного воздействия человека на природу.

##### **Тема 8.1.3. 2ч Способы тушения пожара в лесу.**

**Теория 1ч.** Способы тушения пожара в лесу

**Практика 1ч.** Просмотр презентации

##### **Тема 8.1.4. 2ч. Звери и птицы наших лесов**

**Теория 2ч.** Изучение повадок некоторых зверей и птиц, поведение при встрече с ними.

##### **Тема 8.1.5. 2ч Красная книга Иркутской области**

**Теория 2 ч.** Растения и животные, занесенные в «Красную книгу», а также редкие их виды.

### ***Раздел 9. Учебные соревнования и учебно-тренировочные походы (15 часов)***

#### **Тема 9.1. 2 ч. Соревнования по спортивному ориентированию**

**Теория 2 ч.** Соревнования по спортивному ориентированию: заданное направление, маркированная трасса, выбор, ночное ориентирование. Соревнования с элементами ориентирования. Различные виды туристских соревнований, соревнования по технике различных видов туризма.

#### ***Тема 9.2. Разбор проведенных походов, соревнований, учебных дистанций. (10 часов)***

##### **Тема 9.2.1. 2 ч. Соревнования по спортивному ориентированию.**

**Теория 1 ч.** Спортивное ориентирование — это соревнования, где целью участников становится поиск на природе или в черте города контрольных пунктов при помощи компаса и карты. В традиционном варианте передвигаются спортсмены бегом. Победу одерживает тот, кто финиширует первым, отметившись на всех пунктах. Помимо беговых навыков, ориентировщику необходимо умение выстраивать кратчайший маршрут, поскольку добираться до очередной точки на карте он волен.

**Практика 1ч.** В начале дистанции важно "войти в карту", вжиться в условия местности. Как это сделать? Карту и местность сопоставлять очень тщательно, тем более перед стартом есть целая минута. Первый отрезок до хорошо читаемых ориентиров не нужно бежать сломя голову. Нужно попытаться понять: насколько карта соответствует местности. Дорога, скажем, соответствуют градации и типу, а вот проходимость леса некорректна, т.е. на карте слабый зеленый растр, что означает затрудненный бег, а фактически приходится перейти на быстрый шаг.

**Тема 9.2.2. 2ч. Составление отчета о походе**

**Теория 1ч.** Разбор итогов похода. Разбор итогов похода проводится в форме беседы

**Практика 1 ч.** Учитываются высказывания всех участников, решающее слово остается за руководителем. Разбор похода направлен на устранение ошибок и недостатков в организации похода.

**Тема 9.2.3. 2ч. Разбор дистанций, соревнований.**

**Теория 1ч.** Ошибки технические и тактические. Выявление ошибок при разборе вносит корректировку в планы работы, в некоторые виды занятий и методику их проведения

**Практика 1ч.** Просмотр фотографий, слайдов, кино- и видеофильмов о походах.

**Тема 9.2.4. 4ч. Виды отчетов и их составление.**

**Теория 1ч.** Распределение обязанностей среди участников при составлении отчета.

**Практика 3ч.** Изготовление фотогазет о походах, туристских слетах и соревнованиях.

**Тема 9.3. Инструкторская и судейская практика (3 часа)**

**Теория 3ч.** Изучение правил различных видов туристских соревнований, соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности судей по этим видам соревнований. Должности судей и обслуживающего персонала. Их права и обязанности. Составы судейских бригад. Работа в качестве судей при проведении школьных соревнований, учебных соревнований в процессе обучения. Помощь и практика в постановке дистанций этих соревнований. Разбор ошибок в постановке дистанции и судействе соревнований. Инструкторская практика при проведении туристских походов с «новичками».

## **Раздел 10. Подведение итогов (3 часа)**

**Тема 10.1. Итоговое занятие 3 часа**

**Практика.3ч.** Соревнования. Мониторинг планируемых результатов Достижения и неудачи.

### **2.3. Планируемые результаты**

#### **Знания:**

- техники и тактики туризма и спортивного ориентирования;
- правила техники безопасности при работе с туристским снаряжением, проведении туристских походов, на занятиях ориентированием, на соревнованиях по туризму и ориентированию;
- особенности Иркутской области: природные, экологические, исторические.

#### **Умения и навыки:**

- выбрать место и организовать лагерь (ночлег) в полевых условиях в любое время года, выполнить необходимую физическую работу при организации бивака;
- читать спортивную и топографическую карту;
- определять азимут для движения (бега) с учетом поправок и осуществлять передвижение на различной местности и в различных условиях;
- ориентироваться по местным предметам, исправить ошибку при потере ориентировки;
- разрабатывать маршруты походов, подбирать для этих походов необходимое снаряжение и питание;
- бега по закрытой местности с набором различных естественных препятствий, быстро и технично преодолевать естественные препятствия, правильно взаимодействуя с другими участниками группы (команды);

- выполнять различные обязанности участников туристской группы, включая помощника руководителя похода;
- разрабатывать и реализовывать на практике тактику похода, тактику взаимодействия с соперниками на соревнованиях с учетом меняющихся факторов (погоды, местности, времени дня, психологического фактора и т.п.);
- подбирать и "подгонять" необходимое личное снаряжение для различных видов туризма и соревнований по туризму и спортивному ориентированию;
- осуществлять ремонт личного и общественного туристского снаряжения в домашних и походных условиях;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему в туристском походе, на соревнованиях, правильно пользоваться индивидуальным перевязочным пакетом, походной аптечкой, способы транспортировки пострадавшего в походе.

**Проявление:**

- силовых и скоростных качеств, выносливости, гибкости, ловкости, других;
- способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

### 3. Комплекс организационно-педагогических условий

#### 3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов			Форма промежуточной/ итоговой аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	<b>Раздел 1. Физическая подготовка (ОФП и СФП) туриста и ориентировщика</b>				
1.1	Организационное занятие объединения	2	1	3	
1.2	Общая физическая подготовка	-	22	22	
1.3	Спортивные игры	-	10	10	
1.4	Игры на местности с элементами ориентирования	-	10	10	
1.5	Лыжи	-	8	8	
1.6	Кросс с преодолением естественных препятствий	-	3	3	
1.7	Специальная физическая подготовка (СФП)	-	10	10	
1.8	ОФП и СФП в учебно-тренировочных походах.		6	6	
	<b>Итого по разделу</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	<b>72</b>	
2.	<b>Раздел 2. Топографическая подготовка туриста и ориентировщика</b>				
2.1	Топографическая подготовка	8	12	20	
2.2	Ориентирование на местности	5	11	16	
	<b>Итого по разделу</b>	<b>13</b>	<b>23</b>	<b>36</b>	Тест, практическая работа, нормативы
	<b>Раздел 3. Тактическая подготовка туриста и ориентировщика</b>				
3.1	Тактическая подготовка	7	9	16	
3.2	Психологическая подготовка туриста и спортсмена-ориентировщика	2	4	6	
	<b>Итого по разделу</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>22</b>	
	<b>Раздел 4. Туристское снаряжение</b>				
4.1	Снаряжение и инвентарь для спортивного	2	10	12	

	ориентирования				
	<b>Итого по разделу</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	
<b>Раздел 5. Организация туристского похода</b>					
5.1	Разработка маршрута похода	5	7	12	
5.2	Краеведение	4	12	16	
	<b>Итого по разделу</b>	<b>9</b>	<b>19</b>	<b>28</b>	
<b>Раздел 6. Организация походного бивака</b>					
6.1	Выбор места для бивака.	2	6	8	
	<b>Итого по разделу</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	
<b>Раздел 7. Гигиена туриста и доврачебный контроль</b>					
7.1	Гигиена туриста и спортсмена-ориентировщика	4	-	4	
7.2	Оказание доврачебной помощи пострадавшему походе, на соревнованиях	2	4	6	
	<b>Итого по разделу</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	
<b>Раздел 8. Экологическая подготовка</b>					
8.1	Охрана природы в походах	9	1	10	
	<b>Итого по разделу</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	
<b>Раздел 9. Учебные соревнования и учебно-тренировочные походы</b>					
9.1	Соревнования по спортивному ориентированию	2	-	2	
9.2	Разбор проведенных походов, соревнований, учебных дистанций	4	6	10	
9.3	Инструкторская и судейская практика	3		3	
	<b>Итого по разделу</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>17</b>	
<b>Раздел 10. Подведение итогов</b>					
10.1	Итоговое занятие		3	3	Зачёт, соревнования
	<b>Итого по разделу</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	
	<b>Итого</b>	<b>60</b>	<b>156</b>	<b>216</b>	

### 3.2. Календарный учебный график

*Начало учебного года с 10.09.2021, окончание – не позднее 31.05.2022. Начало и окончание учебного года конкретизируется расписанием учебных занятий. Каникулы отсутствуют. В летний период реализуется краткосрочная программа*

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Всего часов	18	24	30	30	18	24	24	24	24
Промежу- точная/ итоговая аттестация				Тест, практическая работа,					Соревнование зачёт
Объем	216ч. на 1 группу, 648 часов на 3 группы								

### 3.3. Аттестация учащихся. Оценочные материалы.

#### Виды контроля и аттестации

**Входной контроль:** в начале реализации программы на первых занятиях.

**Текущий контроль:** в ходе реализации программы согласно темам учебного плана.

**Промежуточная аттестация:** в декабре по итогам первого полугодия.

**Итоговая аттестация:** при завершении реализации программы, в конце учебного года.

#### Формы контроля и аттестации

**Входной контроль:** тестирование физических способностей учащихся, викторина, допуск врача.

Оценочные материалы в п.3.5.3. (приложении 1).

**Текущий контроль:** тестирование, практические занятия, беседа, соревнования, походы.

*Теоретические знания:* тестирование, топографические диктанты, беседа по вопросам темы (оценочные материалы текущей аттестации в п.3.5.3. (приложении 1).

*Практические умения и навыки* определяются участием в соревнованиях, практическая работа с компасом и картой, составлением тактики прохождения дистанции; выполнение контрольных нормативов п.3.5.3. (приложение 1).

**Форма фиксации текущей аттестации** – оценочные листы (электронный носитель).

#### Промежуточная аттестация:

– мониторинг планируемых результатов: тест по теории (приложение 1), выполнение контрольных нормативов, практическое задание;

– мониторинг планируемых результатов; могут быть засчитаны результаты соревнований.

**Итоговая аттестация:** мониторинг планируемых результатов: - зачёт в форме собеседования по теории и сдача нормативов по физической подготовке и соревнования.

**Оценочные материалы** к входному и текущему контролю, промежуточной и итоговой аттестации в приложении 1.

#### Критерии оценки планируемых результатов –п. 3.5.3 (приложение 2).

**Форма фиксации результатов промежуточной и итоговой аттестации** – листы диагностики (приложение 3 п.3.5.3)

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля — это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию — рекомендуется — обязательно. Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Для юных туристов-ориентировщиков в течение учебного года проводится следующий мониторинг:

#### 1. Контроль за состоянием здоровья.

Осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование рекомендуется проходить два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход.

#### 2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.



Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые забеги (в подготовительном периоде раз в месяц), тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств. Определение скорости бега на уровне анаэробного порога (АнП), МПК, ЖЕЛ и т. п.

### **3. Контроль за техникой.**

Тесты на местности (точность движения по азимуту, определение расстояний, скорость отметки на КП). Тестирование техники бега (в подъем, со спуска, в затрудненных условиях, по болоту, по камням).

### **4. Анализ соревнований.**

**В случае использования дистанционных образовательных технологий предусматриваются следующие виды мониторинга усвоенных знаний, умений и навыков:** тестирование (по итогам прослушанных лекций в конкретной теме, разделу); индивидуальный компьютерный тренинг (ИКТ), который представляет собой комплекс тестовых заданий по теме/разделу, а также небольшие практические задания – выполнение физических упражнений.

### **3.4. Методические материалы**

Процесс обучения организован от простого к сложному, используется выполнение имитационных упражнений. Большое внимание уделяется практической подготовке, подготовке к соревнованиям. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

**Методические приёмы** руководства практическими действиями учащихся:

- указания;
- команды;
- подсчёт.

В основе обучения положен интерактивный метод обучения, в ходе которого осуществляется взаимодействие между педагогом и учащимися, между учащимися.

Задачами интерактивных форм обучения являются:

- пробуждение у учащихся интереса;
- эффективное усвоение учебного материала;
- самостоятельный поиск учащимися путей и вариантов решения поставленной учебной задачи (выбор одного из предложенных вариантов или нахождение собственного варианта и обоснование решения)

Для решения воспитательных и учебных задач используются следующие интерактивные формы:

- мозговой штурм;
- мастер-класс;
- деловые и ролевые игры.

**Методы обучения:**

- словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
- наглядные методы: просмотр фотографий, видеofilьмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
- практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия.

*Вышеназванные методы обучения позволяют познакомить учащихся с теоретическим материалом и отработать, закрепить на практических занятиях и показать высокие результаты на соревнованиях*

**Педагогические технологии**

Важной задачей в ходе реализации программы является:

- создание необходимых и полноценных условий для личностного и познавательного развития каждого учащегося;
- формирование активной позиции.

**С этой целью используются элементы следующих современных образовательных технологий:**

- **лично-ориентированная технология:** главной ценностью образовательного процесса определяется сам ребенок, творчество. В этом случае образование - это деятельность, которая охраняет и поддерживает детство ребенка, сохраняет, передает и развивает культуру, создает творческую среду развития ребенка, подготавливает его к жизни в современном обществе, стимулирует индивидуальное и коллективное творчество. Особенно актуальным в данном случае является соблюдение принципа природосообразности. В ходе занятий по программе учащийся постепенно приобретает опыт и проходит своеобразную подготовку к вхождению во взрослую жизнь. У него развиваются те качества, которые необходимы ему для жизни в изменяющемся социуме. Особенно важным становится поддержка и развитие его здоровья и индивидуальных особенностей, оказание помощи в становлении его субъектности, социальности, культурной идентификации, творческой самореализации;
- **технология сотрудничества** предполагает обучение в малых группах. Главная идея обучения в сотрудничестве – учиться вместе, а не просто помогать друг другу, осознавать свои успехи и успехи товарищей. Основная идея в организации работы малыми группами – общность целей и задач, индивидуальная ответственность и равные возможности успеха;
- **технология развивающего обучения.** Данная технология используется на протяжении всего учебного года. Предполагается вовлечение учащихся в различные виды деятельности: самостоятельная работа; практические задания, учебно-тренировочные задания. В процессе деятельности у учащихся формируется теоретическое мышление. Они учатся и привыкают понимать происхождение вещей и явлений материального мира, абстрактные понятия, словесно формулировать свое видение различных процессов.

**Здоровье сберегающая деятельность:** комплексы физических упражнений, подвижных игр, поход выходного дня, благоприятная эмоционально-психологическая обстановка для учащихся. Закаливание в естественных условиях.

### **Организация образовательной деятельности с использованием дистанционных технологий**

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог обеспечивает регулярную дистанционную связь с учащимися и родителями (законными представителями) для информирования о ходе реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, расписанием занятий, графиком проведения текущего контроля и итогового контроля. До родителей (законных представителей) учащихся разрабатываются инструкции/памятки о реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с указанием:

- адресов электронных ресурсов, с помощью которых организовано обучение;
- логин и пароль электронной образовательной платформы (при необходимости);
- режим и расписание дистанционных занятий;
- формы контроля освоения программы;
- средства оперативной связи с педагогом

Образовательная деятельность организовывается в соответствии с расписанием, Занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения включают:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие, online-консультация;
- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- дидактические материалы/ технологические карты;

- контрольные задания.

Структура занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме. При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, перед учащимися обозначаются правила работы и взаимодействия. В процессе занятия педагогу необходимо четко давать инструкции выполнения заданий.

Для проведения занятий используются следующие способы:

- проведение занятий в режиме онлайн;
- размещение презентаций и текстовых документов в сети Интернет;
- проведение практических занятий: видеозапись мастер-класса педагога, видеозапись выполненной работы учащимися.

**Кейс-технологии.** Самостоятельное изучение учащимися учебно-методических материалов, представленных в форме кейса и включающих в себя теоретический и практический материал

**On-line консультации** проводятся педагогом с помощью электронной почты.

### **Возрастные особенности физического развития детей**

В детском и особенно в подростковом возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, мышечная масса. Возрастает рост силы на 1 кг собственного веса. В возрасте до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений, быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп. Напряжённая мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения и, так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека частота сердечных сокращений (ЧСС) уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/мин в 7 лет снижается до 80-85 уд/мин к 10-11 годам.

Развивая физические качества ребёнка в спортивно-оздоровительном периоде, следует руководствоваться обобщениями отечественных и зарубежных учёных, а также собственным опытом определения наиболее оптимальных сроков для развития тех или иных физических качеств:

**Сила** – рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет и только с 12 до 14 лет темпы её роста заметно увеличиваются.

**Быстрота** – развитие быстроты наблюдается с 7 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет.

**Скоростно-силовые качества** – наибольший естественный прирост приходится на возраст от 10-12 лет до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

**Выносливость** – аэробная мощность характеризуется абсолютным максимальным потреблением кислорода (МПК), увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию роста у детей, занимающихся спортом. Наиболее интенсивно растёт аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

**Анаэробная выносливость** – по утверждению многих учёных дети гораздо легче переносят соревнования в беге на длинные дистанции (1000-3000м), нежели на 200-800 м. Это связано с тем, что до 12-13 лет наблюдается незначительный рост анаэробной выносливости.

**Гибкость** – рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии. В детском возрасте позвоночный столб отличается большой

гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен, но недостаточно прочен.

Из всего вышесказанного следует вывод, что в данный период подготовки юных ориентировщиков является наиболее подходящим (сенситивным) для развития гибкости, быстроты и общей (аэробной) выносливости, также благоприятным для начала формирования скоростно-силовых качеств. В то же время мыслительные процессы, необходимые для работы с картами и анализом прохождения маршрута в этом возрасте недостаточно развиты. Спортивно-оздоровительный этап в процессе многолетнего учебно-тренировочного процесса служит выявлению у юных спортсменов их способностей и интереса к занятиям спортивным ориентированием, а также возможностей для дальнейшего формирования специальных способностей. Учитывая то, что у каждого ребёнка свои особенности телосложения и свои особенности организма, вся тренировочная деятельность на спортивно-оздоровительном этапе должна быть подчинена развитию природных задатков и выявлению пригодности для дальнейшего совершенствования

Занятия носят групповой характер. При овладении отдельными темами или приемами туризма и ориентирования возможны занятия «по звеньям». Занятия по программе строятся на сочетании теоретических и практических занятиях. Предпочтение отдается практическим занятиям.

Виды учебных занятий: теоретические занятия, практические занятия (учебно-тренировочные), соревнования, походы, экскурсии.

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

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть специально оборудован.

Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек. Соревновательная деятельность в туризме и спортивном ориентировании весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях в течение года 50-60 раз.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

#### **Дидактический материал**

1. Раздаточный материал к занятиям по начальной туристской подготовке (каталоги с вариантами экипировки, постановка лагеря, выбор походного снаряжения)
2. Раздаточный материал для занятий по первой медицинской помощи (типы повязок, бинты)
3. Раздаточный материал для занятий по теме питание (задание на нахождение ошибок в составлении раскладки)
4. Раздаточный материал для занятий по теме узлы (схемы вязки узлов)
5. Раздаточный материал по теме лыжный туризм (типы лыжных ходов, каталоги лыжного снаряжения).
6. Раздаточный материал для занятий по ориентированию (карточки с заданиями на поиск соответствия, определения знаков спортивных карт, определения направления)
7. Раздаточный материал для занятий по теме отчет о спортивном походе (типовая форма отчетов. Демонстрационные отчеты)

#### **Картографический материал**

1. Карты для занятий спортивным ориентированием.
2. Карты для совершения однодневных маршрутов.
3. Карты для совершения многодневных походов.

#### 4. Карты Иркутской области.

**Теоретический материал** к отдельным темам на электронном носителе.

#### **Методические пособия, разработки для педагога**

1. Акимов В. Подготовка спортсмена-ориентировщика. - Минск: Полымя, 1987.
2. Лукьянов П.И. Самодельное туристское снаряжение. - М.: ФиС, 1987.
3. Спортивное ориентирование: правила соревнований. - М., ФиС, 1987.
4. Топографические атласы Иркутской области, СПб.: Военная картографическая фабрика, 1997.

### **3.5. Иные компоненты**

#### **3.5.1. Условия реализации программ**

##### **Материально-техническое обеспечение**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Кол-во</b>
1	Палатка туристская (2-4-х местная)	2-4 шт.
2	Тент для оборудования бивака	1-2 шт.
3	Набор походных котлов и др. костровой посуды	1 компл.
4	Топор походный	1-2 шт.
5	Пила (облегченная с чехлом)	1 шт.
6	Медицинская аптечка	1 компл.
7	Походный ремонтный набор	1 компл.
8	Веревка основная (капроновая, диаметром 8-10 мм.) 40 метров	1-2 шт.
9	Веревка вспомогательная (капроновая, диаметром 6 мм.) 20 метров	1 шт.
10	Система альпинистская с двумя репшурами	3-4 шт.
11	Карабин альпинистский	8-10 шт.
12	Разборная походная или саперная лопатка	1 шт.
13	Планшет для картографического материала и походных документов	2 шт.
14	Фотоаппарат	1 шт.
15	Картографический материал, необходимый для проведения учебных занятий, походов, соревнований по спортивному ориентированию	1 компл.
16	Специальное снаряжение для оборудования дистанции по спортивному ориентированию	Для 15-20 КП
17	Мячи (волейбольный, футбольный, баскетбольный) для проведения учебных занятий по ОФП	по 2 шт.
18	Секундомер	2-3 шт.
19	Компас спортивный	5-7 шт.
20	Рюкзак	5-7 шт.
21	Спальный мешок	5-7 шт.
22	Коврик походный	5-8 шт.
23	Накидка от дождя	5-9 шт.
24	Лыжи	2-3 шт.
25	Записная книжка (карманная с ручкой или карандашом)	2-3 шт.
26	Планшет для корректировки спортивной карты	1-3 шт.

##### **Информационное обеспечение**

1. Методическая (**п.3.5**) и специальная (**п.3.6**) литература;
2. Интернет-ресурсы по вопросам туризма, ориентирования:
  - <http://www.gukov.ru> (дата обращения 23.05.2021)
  - <http://nasledniki.narod.ru> (дата обращения 26.05.2021)

- <http://tourlib.net> (дата обращения 27.05.2021)
- <http://nature.baikal.ru> (дата обращения 30.05.2021)
- window.edu.ru — единое окно доступа к образовательным ресурсам. Тематический каталог образовательных ресурсов (23.05.2021)
- [https://turist.edu.yar.ru/eor/elektronnie\\_obrazovatelnie\\_resursi.html](https://turist.edu.yar.ru/eor/elektronnie_obrazovatelnie_resursi.html) (20.05.2021)
- <https://www.youtube.com/playlist?list=PLKfu56K3IXs3pEWadRIXeB-dVnr7YHUig> (21.05.2021)

*Учебные занятия могут проводиться с использованием дистанционных образовательных технологий* – реализация отдельных разделов, тем учебного плана с применением информационно-коммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии с учащимися. Данные технологии применяются в случае болезни учащегося или для учащихся при консультировании по отдельным вопросам в соответствии с содержанием программы, а также при неблагоприятной социальной обстановкой в городе, стране по распоряжению вышестоящих органов управления образования. *Дистанционные технологии представлены в п.3.5 программы.*

#### **Кадровое обеспечение**

Программу реализовывает педагог дополнительного образования Ярославцев Кирилл Вячеславович, имеющий педагогическое образование и навыки туристской деятельности, спортивному ориентированию

#### **3.5.2. Список литературы**

*Примечание. Указанной ниже литературой могут пользоваться как педагог, так и учащиеся и их родители (законные представители).*

1. Выживание в экстремальных условиях, - М.: ИПЦ Русский раритет, 1993.
2. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов - М.: ФиС, 1990.
3. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - М.: ФиС, 1988.
4. Мацюцкий С.П. Туристу о растениях - М., Профиздат 1988.
5. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов: сборник нормативных документов и справочных материалов. - М.: Профиздат, 1987.
6. Попчиковский В.Ю. Туристские спортивные маршруты. - М.: Профиздат, 1989.
7. Пронтишева Л.П. Истоки мастерства: опыт Винницкой Федерации спортивного ориентирования. - Новгород: Радуга, 1997.
8. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.: ФиС, 1987.

#### **3.5.3. Приложения (на электронном носителе)**

- Приложение 1. Оценочные материалы.
- Приложение 2. Критерии оценки планируемых результатов.
- Приложение 3. Листы диагностики.
- Приложение 4. Инструкция по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по туризму и спортивному ориентированию

#### **3.5.4. Календарно-тематический план (на электронном носителе)**