

Управление образования администрации муниципального образования  
«Гвардейский муниципальный округ  
Калининградской области»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа имени Алексея Лохматова пос. Озерки  
Гвардейского муниципального округа Калининградской области»

Рассмотрено  
на заседании  
Педагогического совета  
№7 от 29.05.2024г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивный туризм»**

Возраст обучающихся: 10-12 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:  
Музалевская Нина Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

пос. Озерки  
2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

### **Ключевые понятия**

**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, лоцины, 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 незадернованный 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 РАССЕИВАЮЩИЕ** – 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, наличию 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 30x30 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.

**РЕБРО** - вытянутое, узкое возвышение с наклонной вершинной поверхностью

**РЕЛЬЕФ** - совокупность неровностей земной поверхности

**СБОЙ** – небольшая, сразу исправленная ошибка на дистанции соревнований.

**СЕДЛОВИНА** - понижение в гребне, расположенное между двумя возвышенностями и двумя лощинами

**СИТУАЦИЯ** – сочетание ориентиров, влияющих на выбор пути.

**СКЛОН** – наклонная поверхность, ограниченная сверху бровкой, снизу – подошвой.

**СКОРОСТЬ ДВИЖЕНИЯ (ОПТИМАЛЬНАЯ)** – это околоритмическая скорость бега, позволяющая показать наилучший результат конкретным спортсменом.

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА ОРИЕНТИРОВЩИКА** – чувство времени, расстояния, местности, ритма и точности движения.

**СПОСОБЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ** – азимутальный бег, бег с грубым определением ориентира и чтением карты, бег сточным чтением карты, комбинированный.

**СРЫВ** – совершенная на дистанции ошибка, вызывающая серию последующих ошибок.

**СТАРТ ОРИЕНТИРОВАНИЯ** – место, откуда начинается ориентирование по карте (обозначается красным треугольником).

**СТЕНА** - крутой, скальный, непреодолимый для спортсмена обрыв

**СТУПЕНЬ** - углубление в склоне

**ТАЛЬБЕГ** - линия рельефа, соединяющая самые низкие точки отрицательных элементов и форм рельефа

**ТЕРРАСА** - горизонтальная или наклонная площадка, вытянутая вдоль склона

**УСТУП** - крутой скальный обрыв

**ФИНИШНЫЙ ЭТАП** – часть дистанции от последнего КП до финиша. Если он маркируется, прохождение его участником обязательно.

**ЧИП** - специальное электронное устройство, крепящееся на палец спортсмена, служащее для отметки прохождения на КП

**ЯМА** - круглая или овальная впадина с резко выраженной бровкой; та же, но немасштабная по размерам в плане – **МИКРОЯМА**.

**Направленность (профиль) программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» является программой физкультурно-спортивной направленности.

#### **Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы - базовый

**Актуальность программы** заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что занятия в объединении «Спортивный туризм» предоставляют детям возможность приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде, обеспечивают условия для профессиональной ориентации, формирование социальной активности и гражданской позиции учащихся.

#### **Практическая значимость**

Занятия ориентированием и спортивным туризмом содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. При занятиях спортивным туризмом вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность,

целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

### **Принципы отбора содержания**

#### **Основные принципы:**

доступности – простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям,

наглядности – иллюстративность, наличие дидактических материалов, демократичности и гуманизма – взаимодействие педагога и ребенка в социуме, реализация собственных творческих потребностей,

научности – обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы,

«от простого к сложному» – научившись элементарным навыкам работы, ребенок применяет свои знания в выполнении сложных творческих работ.

**Отличительной особенностью** этой Программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

Занятия спортивным туризмом содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование и туризм имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему защитнику.

При занятиях спортивным туризмом вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок.

Обучающиеся в процессе занятий спортивным туризмом совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

**Цель программы:** создание образовательной среды для всестороннего развития личности ребёнка в тесной связи с природой и его жизненного самоопределения, подготовки юных туристов к проведению познавательных, безопасных и культурно - экологических путешествий. Она направлена на совершенствование физического и умственного развития, способствует изучению Родины, приобретению полезных навыков.

#### **Задачи программы**

Обучающие:

формирование знаний по основам туристской и исследовательской деятельности;

формирование межпредметных знаний в области географии, экологии, истории, физической культуры и материальной технологии;

формирование умений, необходимых для дальнейшей исследовательской деятельности;

формирование теоретических и практических знаний по основам безопасного проведения и участия в многодневных выездах;

формирование навыков проведения интервью и систематизации полученной информации.

Воспитательные:

способствовать личностному росту обучающихся;

способствовать формированию коллективной ответственности.

Развивающие:

развивать физические умения, необходимые для достижения высоких результатов в области туризма и краеведения;

способствовать оздоровлению детей в условиях естественной природной среды;

развивать творческую и познавательную активность обучающихся в процессе занятий.

### **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.**

Дети 10-12 лет находятся в переходном возрасте – от младшего возраста к подростковому. Этот возрастной период принято называть младшим подростковым возрастом. Возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости. В это время характерны усиление независимости детей от взрослых, негативизм – стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых. В социальной ситуации развития подростка появляется принципиально новый компонент – отчуждение, т.е. дисгармония отношений в значимых областях. Дисгармония проявляется в деятельности, поведении, общении, внутренних переживаниях, и ее совокупным результатом являются сложности при “врастании” в новые области. Дисгармония отношений возникает тогда, когда подросток выходит из привычной, комфортной для него системы отношений и не может еще войти (врасти) в новые сферы жизни. Наличие внутренних биологических предпосылок объясняется тем, что в этот период весь организм человека выходит на путь активной физиологической и биологической перестройки. Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная. Новые гормоны стремительно выбрасываются в кровь, оказывают будоражащее влияние на центральную нервную систему, определяя начало полового созревания. Выражена неравномерность созревания различных органических систем. В кровеносной системе – мышечная ткань сердца опережает по темпам роста кровеносные сосуды, толчковая сила сердечной мышцы заставляет работать не готовые к такому ритму сосуды в экстремальном режиме. В костно-мышечной системе – костная ткань опережает темпы роста мышц, которые, не успевая за ростом костей, натягиваются, создавая постоянное внутреннее неудобство. Все это приводит к тому, что повышаются утомляемость, возбудимость, раздражительность,

негативизм, драчливость подростков в 8–11 раз. Так начинается негативная фаза подросткового возраста. Ей свойственны беспокойство, тревога, диспропорции в физическом и психическом развитии, агрессивность, грубость, противопоставление себя преподавателю, воспитателю, бравирование недостатками, аффективные вспышки, противоречивость чувств, упрямство, критицизм, своеволие, недостаточно мотивированные поступки, снижение работоспособности, меланхолия и т. д.

Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Отсутствие такой возможности очень часто приводит к социальной неадаптированности и правонарушениям. Оценки товарищей начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и взрослых. Подросток максимально подтвержден влиянию группы, ее ценностей; у него возникает большое беспокойство, если подвергается опасности его популярность среди сверстников. Подростковый период – время активного формирования личности, преломления социального опыта через собственную активную деятельность индивида по преобразованию своей личности, становление своего «Я». Центральным новообразованием личности подростка, в этот период, является формирование чувств взрослости, развитие самосознания.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся. Группа формируется из числа учащихся 5-6 классов МБОУ «СШ им. А. Лохматова пос. Озерки». Наполняемость учебных групп составляет 15 человек.

**Форма обучения** – очная.

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность**

Общее количество часов - 68. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

#### **Объем и срок освоения программы**

Срок реализации программы - 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 68 часов

#### **Основные формы и методы**

Деятельностный подход в обучении: разнообразие активных видов детской деятельности. Главная задача: избегать утомительного однообразия и поддерживать у детей интерес к изучению азов шашечной теории.

Виды учебных занятий:

- комбинированное занятие (теория, практика);
- практические занятия (ориентирование на местности, топография);
- соревнования;
- маршруты.

#### **Методы обучения:**

- словесный: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядный: иллюстрация примерами,
- практический: упражнение.

Педагогические технологии:

- развивающего обучения;
- дифференцированного обучения;
- личностно-ориентированного обучения.

### **Планируемые результаты реализации программы**

Обучающие:

сформированы знания по основам туристской и исследовательской деятельности;

сформированы межпредметные знания в области географии, экологии, истории, физической культуры и материальной технологии;

сформированы умения, необходимые для дальнейшей исследовательской деятельности;

сформированы теоретические и практические знания по основам безопасного проведения и участия в многодневных выездах;

сформированы умения в области ориентирования на местности.

Воспитательные:

способствовали личностному росту обучающихся;

сформирована коллективная ответственность.

Развивающие:

сформированы физические умения, необходимые для достижения высоких результатов в области туризма и краеведения;

развита творческая и познавательная активность.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Проверка результатов обучения осуществляется во время занятий посредством:

-наблюдения педагога за практической работой обучающихся;

-опросов по изучаемым темам;

-участие в соревнованиях различного уровня.

**Формы подведения итогов реализации программы:** самоанализ, самоконтроль, тестирование, движение по азимутальному маршруту, зачет, соревнование, защита туристского маршрута, игра-путешествие.

### **Диагностический мониторинг**

Для определения уровня способностей детей в начале и конце года проводится педагогическая диагностика по следующим критериям:

Формы педагогической диагностики:

- педагогические наблюдения;

- открытые занятия с последующим обсуждением;

- итоговые занятия.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач: индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития).

### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;
- дифференциация и индивидуализация обучения;
- мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

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

Компасы – 15 шт.

Топографические карты

Знаки КП – 15 шт.

Колья – 15 шт.

Раздаточный материал

Веревки для вязки узлов – 40 шт.

Снаряжение для прохождения туристического маршрута.

### **Содержание программы**

#### **1. Общие основы спортивного туризма и тренировочного процесса (2 часа).**

Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях. Краткий обзор состояния и развития туризма в России и за рубежом. Характеристика спортивного туризма, как вида спорта и, как вида отдыха. Формы и методы: Беседа, демонстрация фотографий, видео-сюжетов.

#### **2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях (1 час).**

##### **Одежда и снаряжение туриста.**

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов–туриста. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков и туристов при различных погодных условиях.

Форма занятия: беседа.

### **3. Знакомство с компасом, с топографическими картами (2 часа).**

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Форма занятий: беседа, индивидуальные и групповые занятия, работа с раздаточным материалом.

### **4. Основные положения правил соревнований по спортивному туризму (1 час).**

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному туризму. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Форма занятия: беседа.

### **5. Оказание первой медицинской помощи (3 часа).**

Правила оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и антропогенных поселениях).

Характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах.

Практика: наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение дикорастущих лекарственных растений.

Тестирование по оказанию ПДП.

Форма занятий: беседа, опрос, работа в группах и парах.

### **6. Костры и костровые принадлежности. Организация костра в походных условиях (3 часа).**

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор места кострища и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника. Тушение костра и восстановление мест кострищ. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки.

## **7. Основы техники и тактики спортивного ориентирования (2 часа).**

Понятие о технике спортивного туризма. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы прохождения дистанции. Техничко–вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования и спортивного туризма. Последовательность действий при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико–тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований. Форма занятия: беседа.

## **8. Техничко-тактическая подготовка (ТТП). Участие в соревнованиях, занятиях на местности (54 часа).**

Техничко-тактическая подготовка (ТТП):

- отдельные типы рельефа;
- измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, проселкам, по лесу различной проходимости;
- определение азимута на местности и по карте;
- бег с выходом на линейные и площадные ориентиры;
- выбор вариантов движения между КП в зависимости от наличия линейных ориентиров, характера растительности, рельефа местности и т.д.;
- уход с КП в заранее выбранном направлении;
- движение на маркированной трассе с непрерывной ориентацией основных ориентиров и мысленным прокладыванием курса вперед.
- упражнение на развитие внимания, памяти;
- выбор простого пути;
- разбор и анализ результатов тренировок и соревнований, ведение дневника тренировок и соревнований;
- упражнения на восстановление ориентировки в случае ее потери способы поиска КП;
- детальное изучение условных знаков;
- внемасштабные знаки и их изображение на карте.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Общие основы спортивного туризма.	2	2	-	Опрос
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение туриста.	1	1	-	Опрос
3.	Знакомство с компасом, с топографическими картами	2	2	-	Опрос, карточки

4.	Основные положения правил соревнований по спортивному туризму	1	1	-	Опрос
5.	Оказание первой медицинской помощи	3	1	2	Опрос
6.	Костры и костровые принадлежности. Организация костра в походных условиях	3	1	2	Опрос, конкурс
7.	Основы техники и тактики спортивного туризма.	2	2	-	Опрос
8.	Технико-тактическая подготовка (ТПП). Участие в соревнованиях, занятиях на местности	54	7	47	Соревнования Конкурсы
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>17</b>	<b>51</b>	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм»
1	Начало учебного года	с 01.09.2024 года
2	Продолжительность учебного периода	34 учебные недели
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество часов	68
6	Окончание учебного года	31.05.2025 года
7	Период реализации программы	01.09.2024 – 31.05.2025

### Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Использованные формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы.

Методы: беседа, мини-викторина, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемые результаты: повышение мотивации к спортивному туризму; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

## **Список литературы**

### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1 этап (2022-2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

### Для педагога

1. Воронов Ю.С. Константинов Ю.С. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
2. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.
3. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. М., ФиС, 1985
4. Константинов Ю.С. Спортивное ориентирование: Программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей / Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения; Федерация спортивного ориентирования России. – М.: Советский спорт, 2005. – 216 с.

### **Литература для обучающихся и родителей**

1. Воронов, Ю.С. Учебное пособие «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков [Текст] / Ю.С.Воронов. – М. : Смоленск, СГИФК, 1998.-10-15с.
2. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика [Текст] / Е.И. Иванов. - М. : Физкультура и спорт, 1985.-15с.
3. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. - М. : Советский спорт, 2003.-3-20с.
4. Колесникова, Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова .- г. Новокузнецк, 2007.10-15с.
5. Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТур, 2003.-12с.
6. Журнал «Азимут» Федерация спортивного ориентирования России.

### **«Интернет-ресурсы»**

<https://rebenokvsporte.ru/sportivnoe-orientirovanie-dlya-detej-so-skolki-let-i-kaakapolza/> | Ребенок в спорте!