

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества
Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от «03» 06 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 28 от «03» 06 2023 г.
Директор ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Бугаева О.Н.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Юные туристы»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок освоения: 4 дня

Разработчик: Егорова Елена Георгиевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный турист», в дальнейшем – ДОП, разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами Российской Федерации федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБУ ДО ДТ Пушкинского района Санкт-Петербурга.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат: ДОП предназначена для обучающихся (без учета гендерных различий) от 7 до 14 лет.

Для обучения принимаются все желающие дети, соответствующие возрасту, без требований к наличию специальных способностей в данной предметной области.

Для зачисления в группу требуется медицинский допуск (наличие справки от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям айкидо).

Актуальность программы: ДОП «Юный турист» способствует формированию у ребенка представлений о родном крае, взаимодействию человека и окружающей среды, самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, воспитывает патриота своей Родины. Туризм даёт возможность обучающемуся узнать много нового, показать многообразие и красоту окружающего мира.

ДОП ориентирует учащихся на здоровый образ жизни, помогает обрести уверенность в своих возможностях. Занятия позволяют организовать правильный досуг детей.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объём и срок освоения: 12 часов, 6 дней.

Отличительная особенность и новизна программы:

ДОП отличается от дополнительных программ, реализуемых ГБУ ДО ДТ Пушкинского района сроком реализации и отбором содержания для вовлечения детей в дополнительное образование, формирование и поддержание мотивации детей к здоровому образу жизни, занятиям спортом.

ДОП позволяет ребёнку сделать первые шаги в развитии навыков в данном виде спорта, даёт представление учащимся об ответственности спортсмена как за свою жизнь и здоровье, так и за жизнь и здоровье окружающих его людей.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, формирование ценностей и навыков здорового образа жизни посредством туристско-краеведческой деятельности.

Задачи

Воспитательные:

- воспитание бережного отношения к природе;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитание патриотизма, уважительного отношения к культурному и природному наследию Родины.

Развивающие:

- улучшение физической подготовленности обучающихся;
- развитие познавательной и творческой активности;
- развитие стремления и способности преодолевать трудности.

Обучающие:

- обучение основам техники пешеходного туризма;
- обучение технике безопасности, организации быта в походе;
- освоение туристских навыков в условиях похода выходного дня.

Планируемые результаты:

Личностные:

- сформировано понимание необходимости бережного отношения к окружающей среде;
- обучающийся проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

- овладение навыками действий в малой туристической группе;
- приобретено умение организовывать совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- сформирована потребность в обеспечении защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий туризмом.

Предметные:

- приобретены первоначальные знания по технике пешеходного туризма;
- приобретены основные знания по технике полевого походного быта, организации питания, первой помощи;
- даны базовые сведения по природному и культурному наследию родного края.

Организационно–педагогические условия реализации

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации:

Условия приема на обучение:

На обучение принимаются все желающие в возрасте от 10 до 14 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям туризмом, что должно быть подтверждено справкой педиатра.

Группы могут быть разновозрастными и разновозрастными.

Наполняемость группы - не менее 15 человек.

Форма организации и проведения занятий:

Предусмотренные формы обучения (организации деятельности) и виды (формы) проведения занятия по программе:

- По количеству обучающихся, участвующих в занятии: в программе предусмотрена работа со всем коллективом (на основном этапе занятия при выполнении практической работы в случае существенной разницы в возрасте и существенных различиях образовательных потребностей обучающихся, возможно деление коллектива на группы и индивидуальная работа при обсуждении и анализе работы обучающегося).
- По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и обучающегося: беседа, самостоятельная работа, повторение упражнения за педагогом, туристический поход.
- По дидактической цели: комбинированные формы занятий, направленные на получение практических знаний и навыков, на развитие мотивации ребенка к образованию, деятельности в области спортивного туризма и краеведения.

Особенности организации образовательного процесса

ДОП предусматривает обучение в аудиторном и внеаудиторном формате (туристический поход). Также ДОП позволяет привлечь к участию в работе объединения родителей (сопровождение группы в выезде на природу), без включения их в основной состав, и реализовать на практике сотрудничество.

ДОП построена в форме своеобразного «маршрута – путешествия» в окружающую среду с элементами её познания и предполагает, как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (подвижные игры, поход выходного дня), так и познавательную-творческую деятельность учащихся (беседы, рисование природных объектов и предметов быта).

Организация образовательного процесса предусматривает возможность участия обучающихся в массовых мероприятиях образовательного учреждения.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования. Узкопрофильный специалист не предусмотрен.

Материально-техническое обеспечение:

- компьютер или ноутбук;
- интерактивная доска;
- краеведческая литература;
- групповое туристическое снаряжение - палатки, тенты, костровое оборудование, веревки, карабины, блоки;
- личное туристское снаряжение – рюкзаки и др.;
- ручки, карандаши простые и цветные, бумага формат А 4;
- компасы;
- карты спортивные для ориентирования;
- навигатор туристический;
- походная медицинская аптечка.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Природное и культурное наследие родного края.	2	1	1	Устное собеседование. Педагогическое наблюдение.
2.	Общая туристская подготовка.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение. Блицопрос.
3.	Техника пешеходного туризма.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение. Блицопрос
4.	Итоговое занятие. Поход выходного дня.	6	1	5	Тестирование
	Итого	12	3	9	

УТВЕРЖДЕН
Приказом № ___ от «__» __ 20__ г.
Директор ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
_____ Бугаева О.Н.

Календарный учебный график

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1			1	4	12	3 дня по 2 академических часа + 1 день - 6 академических часов (поход выходного дня)

Рабочая программа

Содержание программы:

1. **Вводное занятие. Природное и культурное наследие родного края.**
Теория: Устное собеседование. Техника безопасности на занятиях. Краеведение на маршруте похода.
Практика: Фиксация движения по маршруту. Летопись.
Формы контроля: Устное собеседование. Педагогическое наблюдение.
2. **Общая туристская подготовка.**
Теория. Личное и групповое снаряжение. Техника полевого походного быта. Правила организации и проведения туристических походов. Требования к личному и групповому снаряжению. Комплектование группового снаряжения.
Особенности снаряжения многодневных походов. Организация питания в путешествии. Походный травматизм. Помощь при различных травмах. Предсказание погоды по местным признакам.
Практика: Упаковка группового снаряжения. Упаковка личного снаряжения.
Установка палаток. Размещение вещей в них. Оборудование места для приготовления пищи. Составление меню и списка продуктов. Игра «Айболит»: необходимая врачебная помощь условно пострадавшему. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.
Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Блицопрос.
3. **Техника пешеходного туризма**
Теория: Снаряжение в спортивном туризме для преодоления препятствий. Устройство и эксплуатация снаряжения.
Практика: Блиц-опрос по видам узлов. Эстафеты на скорость по связыванию веревок.
Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Блицопрос.
4. **Итоговое занятие. Поход выходного дня.**
Практика: Поход выходного дня в Ленинградской области. Подведение итогов облучённости, анализ деятельности детей в природных условиях.
Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Обсуждение.

Методические материалы

Методическое обеспечение

1. Воронов Ю. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков (учебное пособие) – М.: ФСО РФ, 1998
2. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 150 с.
3. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 160 с.

Методические подборки по темам:

1. Справочные и рекламные материалы, условные знаки.
2. Уроки ориентирования.
3. Обучающие и тестовые упражнения и задачи.
4. Техника и тактика.
5. Крупномасштабные спортивные карты.
6. Зрелищные виды спортивного ориентирования.
7. Карты и дистанции.
8. Литература по спортивному ориентированию.
9. Методические разработки (начальная подготовка).
10. Методические разработки (спортивное совершенствование).
11. Нормативные документы и инструктивно-методические письма.

Учебно-дидактический материал:

- Тесты «Узлы» - 2
- Тест «Туризм для новичков»
- Рисунок узлов
- Фотоматериалы -20
- Топографические знаки -15
- Методическая подборка «Топографические знаки»
- Методическая подборка «Ядовитые растения»
- Топографические, спортивные карты - 20
- Контурная карта - 5
- Викторина «Медицинская аптечка»
- Подручный материал
- Образцы медикаментов - 5
- Образцы перевязочного материала - 3
- Карты городского парка - 5
- Таблица штрафов «Туристский бивак»
- Тематическая подборка народных игр
- Разработка спортивно-туристских эстафет
- электронно-образовательные ресурсы для детей

Мультимедийные продукты:

- презентации,
- WEB-документы и др.
- Видеофайлы
- Обучающие компьютерные программы
- Обучающие тренажёр
- Электронные игровые тематические ресурсы

Информационные источники

Список литературы для педагогов

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М.: ЦДЮТиКМО РФ, 2002. - 160с.
3. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
4. Елаховский СБ. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
5. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур, 1995.
6. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
7. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.: ЦДЮТур, 1997.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М.: ЦДЮТур, 1997.
9. Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. -М.: ЦРИБ «Турист», 1978.
10. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
11. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
12. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся - М.: ЦДЮТ, 1997
13. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.В. Словарь юного туриста. - М.: ЦДЮТиК, 2003
14. Программа дисциплины "Основы спортивно-оздоровительного туризма" для высших учебных заведений. - СПб.: Изд. РГГМУ, 2003 - 14с.
15. Фёдоров Л.А. Учебно-методический комплекс по спортивному туризму и спортивному ориентированию СПб ГДТЮ 2011

Список литературы для обучающихся.

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1982.
3. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
5. Усыкин Г.С. В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТур, 1996.
6. Дробышев С.А. Ориентирование в условиях закрытого помещения СПб 2020
7. Ширинян А.А. Сборник задач по спортивному ориентированию СПб 2005
8. Хропов С.М. Спортивный лабиринт М. 2007

Список литературы для родителей

1. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
2. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
3. Ширинян А.А. Сборник задач по спортивному ориентированию СПб 2005
4. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнова М. 2013
5. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России

Оценочные материалы

Программой предусмотрены этапы контроля:

Входной контроль: *диагностика* проводится на 1-м занятии с целью выявления уровня знаний и умений зачисленных детей, их возможностей и желания заниматься туризмом. *Форма контроля*: устное собеседование (Приложение 1).

Текущий контроль: педагогическое наблюдение проводится на занятиях в течение всего учебного процесса для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Итоговый контроль в конце обучения: проводится на последнем занятии по программе для содержательной оценки результатов освоения программы обучающимися.

Формы контроля результатов: на занятиях предусмотрены все формы контроля – это фронтальный, групповой, комбинированный, индивидуальный.

В связи с тем, что программа направлена, в первую очередь, на развитие ребенка, важными частями контроля достигнутых результатов являются самоконтроль и взаимоконтроль учащихся.

Формы подведения итогов реализации программы:

Определить степень усвоения учащимися программы позволяет педагогическое наблюдение, форма предъявления результата: показательное выступление.

Уровни показателей результативности:

- Когнитивный критерий (низкий уровень): у учащегося сформировано позитивное отношение к физической культуре и туризму.
- Мотивационно - потребностный критерий (средний уровень): у учащегося сформировано ценностное отношение к физической культуре и туризму, он понимает важность данного вида деятельности для личного развития.
- Деятельностный критерий (высокий уровень): учащийся имеет четко сформированное позитивное отношение к физической культуре и туризму, у него выражена потребность в деятельности в данной области, он готов самостоятельно работать, продолжить обучение в данном направлении.

Способы отслеживания результатов:

- Наблюдение педагога.
- Беседы с учащимся и родителями (законными представителями).
- Анкетирование.
- Самоанализ, рефлексия учащихся.
- Поход.

Показатели и критерии результативности:

- Удовлетворенность учащихся.
- Приобретение учащимися знаний, навыков и качеств личности.
- Процедура мониторинга процесса обучения, отражающая динамику развития учащегося.

Критериальное оценивание основано на сравнении учебных достижений, учащихся с четко определенными, выработанными на основе педагогического опыта, заранее известными всем участникам образовательного процесса критериями, соответствующими целям и содержанию образовательной программы, способствующее развитию личности и формированию компетенций каждого учащегося.

Показатель	Уровень	Описание степени выраженности показателя
Предметный: теоретические знания	низкий	Обучающийся овладел менее чем 50 % объема знаний, предусмотренных программой: знания по большей части разделов фрагментарны; путается в терминологии; затрудняется называть основные понятия, не может объяснить их значение.
	средний	У обучающегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%; демонстрирует уверенные знания по отдельным разделам программы; иногда путается в терминологии.
	высокий	Обучающийся освоил практически весь объем знаний 80-100%, предусмотренных программой на конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.

Предметный: практика	низкий	Выполняет несложные действия (задания), допускает ошибки; выполнение заданий значительно отличается от предложенных педагогом, выполняет упражнения под контролем педагога.
	средний	Выполняет задания средней сложности, допускает неточность; при выполнении заданий делает незначительные ошибки, выполнение заданий незначительно отличается от предложенных педагогом.
	высокий	Выполняет задания высокого уровня сложности; умеет сравнивать, анализировать ситуацию, объяснять свою позицию, при необходимости исправлять ошибки и недочеты.
Метапредметный	низкий	Способность формулировать цель и предлагать пути ее достижения, потребность в саморазвитии и способность к самоконтролю, самооценке выражены слабо. Потребность в занятиях физической культурой, туризмом. Правила взаимодействия в коллективе не принимаются, умение вести диалог низкого уровня.
	средний	Способность формулировать цель и предлагать пути ее достижения, потребность в саморазвитии и способность к самоконтролю, самооценке сформированы, но проявляются лишь по инициативе педагога. Потребность в занятиях физической культурой, туризмом выражена умеренно. Правила взаимодействия в коллективе принимаются, вовремя диалога могут быть допущены грубость, неуважительное отношение к собеседнику.
	высокий	Способность формулировать цель и предлагать пути ее достижения, потребность в саморазвитии и способность к самоконтролю, самооценке сформированы, проявляются по инициативе обучающегося. Потребность в занятиях физической культурой, туризмом проявляется ярко. Правила взаимодействия в коллективе принимаются, вовремя диалога не допускаются грубость, неуважительное отношение к собеседнику.
Личностный: организационно- волевые, ценностные качества	низкий	Слабая самокритичность; ценность жизни, здоровья принята, интерес к физической культуре и туризму выражен слабо.
	средний	Ценность спорта, здоровья, жизни принята, но обучающийся не воспринимает ее как личную ценность, интерес к физической культуре, туризму проявляется на занятии, но познавательная инициатива выражена слабо.
	высокий	Ценность спорта, здоровья, жизни принята, обучающийся воспринимает их как личную ценность, интерес к физической культуре, туризму выражен, познавательная инициатива проявляется активно.
Личностный: поведенческие качества	низкий	Нарушает общепринятые нормы поведения; часто проявляет неуважение и грубость по отношению к другим учащимся.
	средний	Старается соблюдать нормы социальных взаимоотношений; в большей части ситуаций ведет себя ответственно.
	высокий	По отношению к окружающим присутствует доброжелательность и уважение; хорошо развито чувство ответственности; ценности жизни, здоровья, самосовершенствования, добра, справедливости имеют первостепенное значение.

Приложение 1

Вопросы для устного собеседования

1. Как тебя зовут и в каком классе ты учишься?
2. Почему ты выбрал эту программу для обучения?
3. Что такое туризм?
 - отдых на берегу моря,
 - путешествие по стране с рюкзаком,
 - поход на гору.
4. Какой из перечисленных видов не относится к туризму:
 - авиационный,

- водный,
 - пешеходный.
5. Какие предметы туристы обязательно берут в поход:
- рюкзак, документ (паспорт, свидетельство о рождении), карту;
 - радиоприемник, будильник, сковороду;
 - песенник, шахматы, рыбчистку.

Приложение 2

Теоретические тесты

1. *Собери рюкзак:*

Учащимся выдаются бланки с набором слов.

Нужно обвести кружочком то, что мы берем с собой в поход и вычеркнуть то, что мы с собой не берем.

- рюкзак
- кукла
- коврик
- планшет
- ложка, миска, кружка
- спальник
- игрушечная машинка
- носки
- шапка
- туалетная бумага
- кораблик
- подушка
- плюшевый мишка
- бинт
- конфеты
- телевизор
- стул
- гиря
- куртка
- телефон
- компас
- палатка
- одеяло

Тест оценивается количеством правильных ответов, один правильный ответ - 1 балл.

2. *Учащимся выдаются бланки с вопросами. Они должны написать правильный ответ.*

- 1) Где на карте находится север
- 2) В какое время солнце находится на юге
- 3) Каким цветом на карте обозначена вода
- 4) Каким цветом на карте обозначены тропинки

- 5) Каким цветом на карте обозначены строения
- 6) Каким цветом на карте обозначен лес
- 7) Что должен спросить лезущий у страхующего перед началом движения
- 8) Можно ли страховать лезущего с ФСУ без перчаток
- 9) Что нужно делать, если потерялся в лесу
- 10) Название спускового устройства
- 11) Как нужно идти траверсом по склону
- 12) Можно ли мыть посуду в водоеме
- 13) В какой одежде можно дежурить около костра

Тест оценивается количеством правильных ответов, один правильный ответ-1 балл.

3. Учащимся выдаются бланки с тестом, нужно обвести в бланке правильный ответ.

1. В какую сторону горизонта обращены колокольни на православных церквях?
 - А) На север; Б) На запад; В) На восток.
2. При глубокой ране на какое место накладывают жгут:
 - А) На рану; Б) Ниже раны; В) Выше раны.
3. Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает:
 - А) На север; Б) На юг; В) На запад.
4. Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению?
 - А) Фонарь; Б) Топор; В) Компас.
5. Какую породу деревьев лучше использовать для костра:
 - А) Осину; Б) Сосну; В) Дуб.
6. Критерием сушки обуви следует признать, нагрев поверхности ботинок до:
 - А) 50-60 градусов;
 - Б) 30-35 градусов;
 - В) 40-45 градусов.
7. Какими обязательными требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?
 - А) Наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды
 - Б) Наличие дров, воды, безопасное место;
 - В) Наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта.
8. Что нельзя делать при обморожении?
 - А) На обмороженные участки кожи наложить повязку;
 - Б) Растереть обмороженный участок тела;
 - В) Дать пострадавшему горячее питье.
9. Самое удобное движение группы в походе:
 - А) Цепочкой – в колонну по одному;
 - Б) По парам;
 - В) Идти как угодно.
10. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:
 - А) Спилить все;
 - Б) Оставить их в запас;
 - В) Переставить лагерь в другое место.
11. Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева:

- А) Стоять на той же стороне, что и ветки;
 - Б) Стоять на другой стороне от веток;
 - В) Дерево между ног.
12. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:
- А) Идти всем вместе строем по одному;
 - Б) Идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;
 - В) Идти плотной группой, взявшись за руки.
13. К какой группе узлов относится узел «восьмёрка»:
- А) Узлы для крепления веревки к опоре Б) Проводники
 - В) Узлы, для связывания веревок разного диаметра

Тест оценивается количеством правильных ответов, один правильный ответ-1 балл.

Карта педагогического наблюдения 20__ / 20__ год
 Цель наблюдения: выбор наиболее эффективных педагогических технологий, форм организации деятельности, видов заданий
 Педагог: _____ ДОП: «Юный турист»
 Группа № _____

№ п/п	ФИ учащегося		Предметные результаты				Метапредметные		Личностные результаты									
			Теория		Практика		Итого		Организационно-волевые, ценностные качества		Поведенческие качества		Итого					
			Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.				
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		

«Нач.» - показатель на начало освоения ДОП (входной контроль); «Ит.» - окончание освоения ДОП (итоговый контроль).
 1 - низкий уровень; 2 - средний уровень; 3 - высокий уровень.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества
Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол № 2 от 02.11.2023

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 383 от 02.11.2023
Директор ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Бугаева О.Н.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Ориентирование и спортивный туризм»**

Срок освоения: 9 дней
Возраст обучающихся: 10 - 17 лет

Разработчик: Егорова Елена Георгиевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы (далее – ДОП): физкультурно-спортивная (деятельность, направленная на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни).

Адресат программы: обучающиеся, мальчики и девочки, 10-17 лет, с любым уровнем физической подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний и проявляющих интерес к занятиям спортивным туризмом.

Актуальность реализации:

Актуальность данной программы заключается в создании условий для использования потенциала дополнительного образования в формировании у обучающихся функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием; стимулирования познавательной активности в предметных областях: физическая культура, история, краеведение, география, биология, физика, математика, астрономия и др.

ДОП ориентирована на удовлетворение потребностей родителей (законных представителей) в организации здорового досуга детей и повышении их двигательной активности.

Уровень освоения: общекультурный.

Объём и срок освоения: продолжительность образовательного процесса - 9 дней; объём образовательного процесса - 36 часов.

Цель: получения обучающимися базовых знаний, умений, навыков в области спортивного туризма и ориентирования для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки в области спортивного туризма и ориентирования; формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом, стимулирование познавательной активности обучающихся.

Задачи:

Воспитательные

- Овладение ценностями и навыками здорового образа жизни.
- Приобщение обучающихся к духовно-нравственным нормам общества для социализации и развития личности, становления российской гражданской идентичности.
- Развитие качеств личности: терпения, целеустремленности, коммуникативности, эмоциональной культуры.

Развивающие

- Развитие внимания, быстроты принятия решения, ответственности, познавательной активности.
- Развитие физических качеств: выносливости, координированности движений.
- Развитие творческих способностей (инициативность, предложение новых решений текущих задач).

Обучающие

- Знакомство с базовыми техниками спортивного туризма (ТПТ, ориентирование).
- Обучение «работе» со спортивной картой, компасом.
- Обучение организации здорового, безопасного пребывания за чертой населенных пунктов: обязательные действия перед походом (заявка в МЧС на туристскую группу и т.д.), организация бивуака (бивака), правильного питания, оказания первой доврачебной помощи.

Планируемые результаты:

Личностные

- Принятие ценностей и навык здорового образа жизни.

- Положительная динамика в социализации и развитии личности обучающегося, становлении его российской гражданской идентичности (принятие и действие с позиции духовно-нравственных норм общества).
- Положительная динамика в формировании качеств личности: терпения, целеустремленности, коммуникативности, эмоциональной культуры.

Метапредметные

- Положительная динамика в развитии внимания, быстроты принятия решения, ответственности, познавательной активности.
- Положительная динамика в развитии физических качеств: выносливости, координированности движений.
- Положительная динамика в развитии творческих способностей (инициативность, предложение новых решений текущих задач).

Предметные

- Знание и опыт применения базовых техник спортивного туризма (ТПТ, ориентирование).
- Умение «работать» со спортивной картой, компасом.
- Опыт организации здорового, безопасного пребывания за чертой населенных пунктов: обязательные действия перед походом (заявка в МЧС на туристскую группу и т.д.), организация бивуака (бивака), правильного питания, оказания первой доврачебной помощи.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации: ДОП рассчитана на возможность организации совместной деятельности с родителями, на возможность реализации ДОП в каникулярное время в форме групповых внеаудиторных занятий (туристский поход, выезды выходного дня) и др.

Условия набора и формирования групп: принимаются обучающиеся 10-17 лет, мальчики и девочки, с любым уровнем физической подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортивным туризмом; группы разновозрастные, но формируются с учетом физических и психологических особенностей обучающихся.

Группы формируются с учетом возрастных особенностей, образовательных потребностей и уровнем подготовки, для корректного оценивания результатов освоения ДОП.

Детские группы: 10-13 лет. Юношеские: 14 – 17 лет.

Деление на возрастные категории групп носит рекомендательный характер. ДОП предусматривает возможность объединения обучающихся в одну группу из разных возрастных категорий, при сохранении комфортных условий для всех обучающихся. В этом случае задания для обучающихся подбираются индивидуально, с учетом возрастных особенностей, способностей, уровнем подготовки. Фиксация результатов освоения ДОП обучающимися в картах наблюдения педагога сохраняется по возрастным группам.

Формы организации и проведения занятий: комплексность задач каждого занятия предполагает использование сочетания основных форм организации деятельности и видов (форм проведения) занятий по программе (беседа; дискуссия по видео материалам; поход; «соревнование» ориентировщиков; занятие-игра; занятие-творчество - туристские песни, конкурс творческих работ из подручных материалов в походе):

- ДОП предусматривает как аудиторные, так и внеаудиторные занятия (поход, выезд, занятие в парковой зоне города).
- Задания могут быть для всего коллектива, для групп или индивидуальными. Фронтальная (работа со всем коллективом); групповая (в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач); индивидуальная форма занятий - применяется при отработке технических действий (обучающемуся дается самостоятельное

задание с учетом его возможностей). Формы занятий определяются педагогом в зависимости от особенностей материала конкретного занятия, от возрастных особенностей обучающихся и условий занятий.

- По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей:
 - а) традиционные - проблемное занятие, лекция, дискуссия, игра, творческий отчет, выставка, соревнование;
 - б) нетрадиционные – взаимообучение, занятия-творчество, поход, выезд.
- По дидактической цели: вводное занятие, занятие по сообщению новых знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.
- ДОП предусматривает совместное участие обучающихся и родителей (законных представителей) в образовательном процессе: поход, выезд, образовательная экскурсия.
- Занятия проходят с учетом смены форм деятельности. О выездных занятиях и экскурсиях родители (законные представители) ставятся в известность перед началом занятий.
- Связь теории с практикой. Каждое занятие включает в себя теоретический и практический материал, обсуждение, показ и выбор формы исполнения задания.
- Последовательность обучения: ДОП составлена из последовательного изучения тем, реализуется принцип «от простого к сложному», где каждая тема основывается на использовании знаний предыдущей.

Обучающиеся могут продолжить занятия по направлению программы в образовательной организации по окончании освоения ДОП.

Материально-техническое оснащение: кабинет, компьютер, интерактивная доска, проектор, компасы, налобные лампы для ночного ориентирования, тент костровой, палатки, спальные мешки, компостеры КП, электронные чипы.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по безопасности образовательного процесса, гигиене труда. Роль спортивного туризма, физической культуры и спорта в жизни каждого человека. Правила организации похода. Выбор маршрута.	4	1	3	Беседа, педагогическое наблюдение, игра «От Астрономии до Языкознания».
2	Организация похода, первая доврачебная помощь. Оборудование, снаряжение туриста. Техника и тактика пешеходного туризма.	8	3	5	Педагогическое наблюдение, беседа, конкурс творческих работ
3	Техника и тактика ориентировщика.	16	4	12	Педагогическое наблюдение, беседа
4	История, географические особенности местности.	4	2	2	Педагогическое наблюдение, беседа, творческая

					работа
5	Итоговое занятие. Соревнование.	4	-	4	Педагогическое наблюдение, беседа. Соревнование. Анкетирование
	Итого	36	10	26	

Рабочая программа

Задачи:

Воспитательные

- Овладение ценностями и навыками здорового образа жизни.
- Приобщение обучающихся к духовно-нравственным нормам общества для социализации и развития личности, становления российской гражданской идентичности.
- Развитие качеств личности: терпения, целеустремленности, коммуникативности, эмоциональной культуры.

Развивающие

- Развитие внимания, быстроты принятия решения, ответственности, познавательной активности.
- Развитие физических качеств: выносливости, координированности движений.
- Развитие творческих способностей (инициативность, предложение новых решений текущих задач).

Обучающие

- Знакомство с базовыми техниками спортивного туризма (ТПТ, ориентирование).
- Обучение «работе» со спортивной картой, компасом.
- Обучение организации здорового, безопасного пребывания за чертой населенных пунктов: обязательные действия перед походом (заявка в МЧС на туристскую группу и т.д.), организация бивуака (бивака), правильного питания, оказания первой доврачебной помощи.

Планируемые результаты:

Личностные

- Принятие ценностей и навык здорового образа жизни.
- Положительная динамика в социализации и развитии личности обучающегося, становлении его российской гражданской идентичности (принятие и действие с позиции духовно-нравственных норм общества).
- Положительная динамика в формировании качеств личности: терпения, целеустремленности, коммуникативности, эмоциональной культуры.

Метапредметные

- Положительная динамика в развитии внимания, быстроты принятия решения, ответственности, познавательной активности.
- Положительная динамика в развитии физических качеств: выносливости, координированности движений.
- Положительная динамика в развитии творческих способностей (инициативность, предложение новых решений текущих задач).

Предметные

- Знание и опыт применения базовых техник спортивного туризма (ТПТ, ориентирование).
- Умение «работать» со спортивной картой, компасом.

- Опыт организации здорового, безопасного пребывания за чертой населенных пунктов: обязательные действия перед походом (заявка в МЧС на туристскую группу и т.д.), организация бивака (бивака), правильного питания, оказания первой доврачебной помощи.

Содержание:

1. Вводное занятие. Инструктаж по безопасности образовательного процесса, гигиене труда. Роль спортивного туризма, физической культуры и спорта в жизни каждого человека. Правила организации похода. Выбор маршрута

Теория: Инструктаж по безопасности образовательного процесса, гигиене труда. Роль спортивного туризма, физической культуры и спорта в жизни каждого человека. Практическое применение навыков спортивного туризма в жизни, в профессиях. Правила организации туристского похода. Виды походов. Выбор маршрута: историческая, спортивная, географическая, экологическая составляющая цели похода. Разработка маршрута – основа безопасности. Какие знания нужны спортсмену.

Практика: Организация туристского похода - ролевая игра «Оформление маршрутных документов». Выбор маршрута: выбор и систематизация информационных материалов выбранного маршрута. Игра для спортсменов туристов «От Астрономии до Языкознания».

Форма контроля: беседа, педагогическое наблюдение, игра.

2. Организация похода, первая доврачебная помощь. Оборудование, снаряжение туриста. Техника и тактика пешеходного туризма

Теория: Распределение обязанностей в группе. Маршрут, запасные варианты движения на маршруте, аварийные выходы. Приемы оказания первой доврачебной помощи. Оборудование, снаряжение: специальное, личное и групповое. Природные, погодные особенности региона, опасные/ безопасные животные и растения, действия при встрече. Правильное питание спортсменов, питание в походе.

Практика: Приемы оказания первой доврачебной помощи. Действия с оборудованием, снаряжением. Меню спортсмена. Творческая работа (памятка, плакат, поделка и т.д.) на тему «Природные, погодные особенности региона, опасные/ безопасные животные и растения, действия при встрече».

Форма контроля: педагогическое наблюдение, конкурс творческих работ.

3. Техника и тактика ориентировщика

Теория: Что такое спортивное ориентирование, история, требования к спортсмену ориентировщику. Виды соревнований: ориентирование в заданном направлении, ориентирование на маркированной трассе, ориентирование по выбору, рогейн, трейл-ориентирование. Дистанции: спринт, классическая дистанция, длинная дистанция, марафон, эстафета. Дневное, ночное ориентирование. Спортивная карта. Компас. Курвиметр. Мобильный телефон. Чипы. Правила движения, дыхание спортсмена, как правильно принимать решения на трассе.

Практика: Трейл-ориентирование, эстафета. Техника и тактика ориентировщика при иных дистанциях и видах соревнований.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, беседа.

4. Итоговое занятие

Теория: -.

Практика: показательное соревнование.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, беседа, соревнование, анкетирование по итогам окончания занятий.

Методические материалы

Педагогические технологии:

Технология личностно-ориентированного развивающего обучения, технология индивидуализации обучения, педагогика сотрудничества, коммуникативная технология обучения, информационные технологии, здоровьесберегающие, игровые технологии, воспитание через поведенческие, деятельностные, технологии, через приобщение к культурным, духовно-нравственным ценностям общества.

Педагогические методы:

По способу передачи материала: словесные (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (наблюдение, демонстрация, игра); практические (упражнения, соревнование, творческая работа).

По логике построения материала: индуктивный, дедуктивный.

По способу управления занятием: работа под руководством педагога, самостоятельная работа.

По способам мыслительной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично поисковый.

По форме организации познавательной деятельности: активная, интерактивная.

Применяемые практики: коммуникативная (через взаимодействие в группе, принятие социальных установок), познавательная (пробуждение познавательного интереса к получению новой информации в предметных областях: история, география, физическая культура, биология, астрономия и др.), общекультурная компетентность (самовыражение личности обучающегося).

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности: эмоциональные методы: поощрение; порицание; создание ситуации успеха: стимулирующее оценивание. Волевые методы: предъявление учебных требований; информация об обязательных результатах обучения; познавательные затруднения; прогнозирование деятельности. Социальные методы: создание ситуации взаимопомощи; поиск контактов и сотрудничества; заинтересованность в результатах.

Приемы обучения и контроля: наглядность (демонстрация, иллюстрация), вовлечения в игровую деятельность, словесный, объяснительно-иллюстративный, проведение опросов, выполнение заданий, упражнений, практических работ, проведение беседы, объяснения, рассказа, организация рефлексии занятия, тестирование (через игровую деятельность – викторины).

Организационно-педагогические средства:

Дополнительная общеразвивающая программа, конспекты занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы.

Методические рекомендации для педагога по проведению занятий по вопросам программы.

Методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания.

Разработанные педагогом памятки для детей и родителей по вопросам подготовки к работе.

Дидактические средства и ЭОР:

Печатные периодические издания по темам программы.

Иллюстративный материал к темам программы.

Демонстрационные пособия к темам программы: фотографии, схемы, инструкции, разработанные педагогом.

Электронные образовательные ресурсы: компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы; банк учебных фильмов; банк видеоматериалов педагога по направлению ДОП.

Источники ЭОР:

Игры на развитие памяти, внимания, в т.ч. в программах симуляторах (Программа «Ocad9». «Ocad 9.4.1» - Русский, портативная версия. SFR-event center. Open Orienteering Mapper. SKI Catching Features. Catching Features) (примеры в Приложении 1).

Библиотека спортивных достижений URL : <https://splits.o-stuff.net/ru/users.php>.

Лучшие офлайн-карты для туристов, доступные в России. URL : <https://sport-marafon.ru/article/luchshie-oflayn-karty-dlya-turistov-dostupnye-v-rossii/?ysclid=lnuarlg6f0284457127>.

Сайт ориентировщиков СПб, Лен. обл. «Q-site.spb.ru» URL : <https://o-site.spb.ru/articles.php>

Группы в социальной сети ВКонтакте:

O-stuff - спортивное ориентирование. URL : https://vk.com/o_stuff_net.

Федерация спортивного ориентирования России. URL : <https://vk.com/rusfso>.

Спортивное ориентирование навсегда. URL : <https://vk.com/orienteeringsport>.

Nord West Media / все об ориентировании. URL : <https://vk.com/nordwestmedia>.

O-sport.ru/ Новости. URL : https://vk.com/o_sport_ru.

Единая коллекция ЦОР. Ориентирование. URL : <http://school-collection.edu.ru/catalog/res/c01f9575-c1f-4b93-9a04-0e86f29ef739/?ysclid=lnuasieqyi876329544>.

Экранно-звуковые средства обучения:

ОБЖ. Травматизм. Оказание первой медицинской помощи. - Эстроникум, 2020. – CD/DVD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - Формат записи : MP4. — Текст : визуальный, аудио.

Информационные источники

Литература для педагога

1. Ардашев, А. Учебник выживания войсковых разведчиков. Боевой опыт. / А. Ардашев. – Яуза., 2015. – 190, [1] с. – ISBN 978-5-457-92978-4. - Текст : непосредственный.
2. Баленко, С. Учебник выживания спецназа ГРУ. Опыт элитных подразделений. / С. Баленко. – Яуза-Пресс, 2023. – 512, [1] с. – ISBN 978-5-9955-1088-8. – Текст : непосредственный.
3. Бочавер, К., Бондарев, Д., Довжик, Л. Психологическая диагностика в спорте. / К. Бочавер. – Спорт, 2023. – 232, [1] с. - ISBN 978-590-76012-39. – Текст : непосредственный.
4. Жоржиу, Мишель. Взгляд победителя. Как выигрывать в ориентировании, читая карту. / М. Жоржиу. - Спорт-Марафон, 2021. – 160, [1] с. – ISBN 978-5-6045333-3-8. – Текст : непосредственный.
5. Зубков, С., Леваковская, С. Особенности тактического мышления, оперативной памяти, внимания и эмоционально-волевого состояния. / С. Зубков, С. Леваковская. – М., 2010. – 10, [1] с. – Текст : непосредственный.
6. Казанцев, С. Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование. / С. Казанцев. - Национальный гос. ун – т физ. культуры спорта и здоровья им. П. Лесгафта. СПб., 2010. – 60, [1] с. – Текст : непосредственный.
7. Константинов, Ю., Глаголева, О. Уроки ориентирования: уч. пособ. для тренеров, педагогов дополнительного образования, учителей, студентов, родителей, спортсменов. / Ю. Константинов. – М., 2017. – 189, [1] с. – ISBN 978-5-04-050803-7. – Текст : непосредственный.
8. Костылев, В. Философия спортивного ориентирования или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. / В. Костылев. – М., 1995. – 112, [1] с. - Текст : непосредственный.
9. О'Коннор, Маруа. Как мы ориентируемся. Пространство и время без карт и GPS. /М. О'Коннор. - Азбука-Аттикус, 2021. – 400, [1] с. ISBN 978-5-04-365852-4. – Текст : непосредственный.

10. Огородников, Б., Кирчо, А., Крохин, Л. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. / под общ ред. Б. Огородникова. - М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112, [1] с. – Текст : непосредственный.
11. Стеблецов, Е. и др. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие для вузов. / Е. Стеблецов. – М. : ЮРАЙТ, 2020. – 220, [1] с. – ISBN 978-5-04-309513-8. – Текст : непосредственный.
12. Ширинян, А. Анализ прохождения дистанции в беге с ориентированием. / А. Ширинян. – СПб., 2003. - Текст : непосредственный.
13. Ширинян, А. Планирование дистанции. / А. Ширинян. – СПб., 2003. – 84, [1] с. – Текст : непосредственный.
14. Ширинян, А. Рельеф на спортивных картах. Методическое пособие для ориентировщиков. / А. Ширинян. – СПб., 2003. – 18, [1] с. - Текст : непосредственный.

Литература для обучающихся

1. Ганопольский, В., Безносиков, Е., Булатов, В. Туризм и спортивное ориентирование : учебник для институтов и техникумов физической культуры. / В. Ганопольский - М. : Физкультура и спорт, 1987. – 240, [1] с. – Текст : непосредственный.
2. Иорданская, Ф. Комплексная система восстановления спортсменов. / Ф. Иорданская. – Спорт, 2021. – 112, [1] с. – ISBN 978-590-7225-64-0. – Текст : непосредственный.
3. Константинов, Ю., Глаголева, О. Безопасность жизнедеятельности. Ориентирование : уч. пособ. для СПО. / Ю. Константинов. – М. : ЮРАЙТ, 2023. – 317, [1] с. - ISBN 975-534-0807-59. – Текст : непосредственный.
4. Костылев, В. Философия спортивного ориентирования или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. / В. Костылев. – М., 1995. – 112, [1] с. – Текст : непосредственный.
5. Стеблецов, Е. и др. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : Учебное пособие для вузов. / Е. Стеблецов. – М. : ЮРАЙТ, 2020. – 220, [1] с. – ISBN 978-5-04-309513-8. – Текст : непосредственный.
6. Ширинян, А. Рельеф на спортивных картах. Методическое пособие для ориентировщиков. / А. Ширинян. – СПб., 2003. – 18, [1] с. - Текст : непосредственный.
7. Ширинян, А. Спортивное ориентирование: практикум по топографии и ориентированию на местности. / А. Ширинян. – Лань, 2023. – 48 с. - ISBN 9785507449392. – Текст : непосредственный.
8. Ширинян, А. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Практикум по спортивному ориентированию : учебн. пособ. для СПО. / А. Ширинян. – Лань, 2023. – 48, [1] с. - ISBN 978-5-507-44940-8. – Текст : непосредственный.

Литература для родителей

1. Герке, Т. Спортивная анатомия. / Т. Герке. - Попурри, 2018. – 272, [1] с. - ISBN 978-985-15-3009-6. – Текст : непосредственный.
2. Гольдберг, Н., Дондуковская, Р. Питание юных спортсменов. / Н. Гольдберг. - Советский спорт, 2012. – 280, [1] с. - ISBN 978-5-9718-0559-5. – Текст : непосредственный.
3. Зубков, С., Леваковская, С. Особенности тактического мышления, оперативной памяти, внимания и эмоционально-волевого состояния. / С. Зубков, С. Леваковская. – М., 2010. – 10, [1] с. - Текст : непосредственный.
4. Первушина, Е. Спортсмен, музыкант, поэт, математик... Как выявить и развить способности вашего ребенка. / Е. Первушина. - Альпина Диджитал, 2016. – 33, [1] с. – ISBN 978-5-9614-4574-9. – Текст : непосредственный.
5. Смолдовская, И. Эффективные родители в спорте. Психологический практикум для родителей. / И. Смолдовская. - Спорт, 2022. – 212, [1] с. - ISBN 978-5-907225-94-7. – Текст : непосредственный.

6. Стеблецов, Е. и др. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие для вузов. / Е. Стеблецов. – М. : ЮРАЙТ, 2020. – 220, [1] с. – ISBN 978-5-04-309513-8. – Текст : непосредственный.
7. Ширинян, А. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Практикум по спортивному ориентированию : учебн. пособ. для СПО. / А. Ширинян. – Лань, 2023. – 48, [1] с. – ISBN 978-5-507-44940-8. – Текст : непосредственный.

Интернет-источники

1. Международная федерация ориентирования. Официальный сайт. URL : <https://orienteering.sport> (дата обращения : 24.09.2023).
2. Спортивное ориентирование в России и в Мире. Официальный сайт. URL : <https://o-sport.ru> (дата обращения : 24.09.2023).
3. Средства воспитания координационных способностей // Физическая культура и спорт URL : <https://fkis.ru/page/1/80.html> (дата обращения : 04.10.2023).
4. Федерация спортивного ориентирования России. Официальный сайт. URL : <https://rufso.ru> (дата обращения : 24.09.2023).

Оценочные материалы

Форма контроля: беседа, анкетирование, педагогическое наблюдение, соревнование, игра, творческая работа.

Этапы контроля:

Входной контроль: на первом занятии беседа, педагогическое наблюдение с фиксацией в карте наблюдений педагога начального уровня сформированных компетенций обучающихся и уровня мотивационно-ценностных показателей.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседы, игры проводятся на занятиях в течение всего образовательного процесса для отслеживания уровня освоения материала программы и развития личностных качеств учащихся с фиксацией в карте наблюдений педагога.

Промежуточный контроль: диагностические исследования через педагогическое наблюдение и беседу уровня освоения раздела программы.

Итоговый контроль в конце обучения: педагогическое наблюдение, соревнование, позволяют отследить уровень освоения программы, беседа, анкетирование позволяют отследить мотивационно-ценностный компонент результатов освоения программы.

Критерии результативности: удовлетворенность обучающихся; удовлетворенность родителей (законных представителей) знаниями, навыками и качествами личности ребенка; удовлетворенность со стороны ОУ; процедура мониторинга процесса обучения, отражающая динамику развития обучающегося:

Критерии оценивания личностных результатов

Обучающийся	Уровень сформированности ценностей и навыков здорового образа жизни.	Динамика уровня социализации и развития личности обучающегося, становления его российской гражданской идентичности (принятие и действие с позиции духовно-нравственных норм общества).	Уровень сформированности качеств личности: терпения, целеустремленности, коммуникативности, эмоциональной культуры.	Итого * (средний показатель)
-------------	--	--	---	------------------------------

--	--	--	--	--

Низкий – Учащийся понимает важность ЗОЖ, но это не является его личной ценностью. Положительная динамика в социализации и развитии личности обучающегося, становлении его российской гражданской идентичности, в формировании качеств личности: терпения, целеустремленности, коммуникативности, эмоциональной культуры незначительная. Большинство показателей осталось на уровне первого занятия.

Средний – Учащийся понимает и принимает важность ЗОЖ. Положительная по ряду показателей динамика в социализации и развитии личности обучающегося, становлении его российской гражданской идентичности, в формировании качеств личности: терпения, целеустремленности, коммуникативности, эмоциональной культуры.

Высокий - Учащийся понимает важность ЗОЖ, это является его личной ценностью. Положительная динамика в социализации и развитии личности обучающегося, в принятии и действиях с позиции духовно-нравственных норм общества, понимании своей российской гражданской идентичности, в формировании качеств личности: терпения, целеустремленности, коммуникативности, эмоциональной культуры. Выраженная заинтересованность учащегося в личностном развитии.

Критерии оценивания метапредметных результатов

Обучающийся	Уровень сформированности внимания, быстроты принятия решения, ответственности, познавательной активности.	Уровень сформированности физических качеств: выносливости, координированности движений.	Уровень сформированности творческих способностей (инициативность, предложение новых решений текущих задач).	Итого (средний показатель)

Низкий – Динамика в развитии внимания, быстроты принятия решения, ответственности, познавательной активности, в развитии физических качеств: выносливости, координированности движений, в развитии творческих способностей (инициативность, предложение новых решений текущих задач) незначительная, ряд показателей остался на уровне первого занятия.

Средний – Динамика в развитии внимания, быстроты принятия решения, ответственности, познавательной активности, в развитии физических качеств: выносливости, координированности движений, в развитии творческих способностей (инициативность, предложение новых решений текущих задач) положительная, но ряд показателей остался на уровне первого занятия.

Высокий - Динамика в развитии внимания, быстроты принятия решения, ответственности, познавательной активности в разных областях знаний, в развитии физических качеств: выносливости, координированности движений, в развитии творческих способностей (инициативность, предложение новых решений текущих задач) положительная при выраженной заинтересованности учащегося в личностном развитии.

Критерии оценивания предметных результатов

Обучающийся	Уровень сформированности знаний базовых техник спортивного туризма (ТПТ, ориентирование) и	Уровень сформированности умения «работать» со спортивной картой, компасом.	Уровень сформированности умения организации здорового, безопасного	Итого (средний показатель)

	умения их применения.		пребывания за чертой населенных пунктов, знание обязательных действий перед походом, умение организовать бивак, правильное питание, оказать первую доврачебную помощь.	

Низкий – Учащийся показывает знания базовых техник спортивного туризма (ТПТ, ориентирование) и умения их применения, умения «работать» со спортивной картой, компасом, умения организации здорового, безопасного пребывания за чертой населенных пунктов, знание обязательных действий перед походом, умение организовать бивак, правильное питание, оказать первую доврачебную помощь при значительной помощи педагога.

Средний – Учащийся показывает знания базовых техник спортивного туризма (ТПТ, ориентирование) и умения их применения, умения «работать» со спортивной картой, компасом, умения организации здорового, безопасного пребывания за чертой населенных пунктов, знание обязательных действий перед походом, умение организовать бивак, правильное питание, оказать первую доврачебную помощь при незначительной помощи педагога.

Высокий - Учащийся самостоятельно показывает знания базовых техник спортивного туризма (ТПТ, ориентирование) и умения их применения, умения «работать» со спортивной картой, компасом, умения организации здорового, безопасного пребывания за чертой населенных пунктов, знание обязательных действий перед походом, умение организовать бивак, правильное питание, оказать первую доврачебную помощь; проявляет искренний интерес к дальнейшему саморазвитию в области спортивного туризма, спорта.

Карта педагогического наблюдения 20__ / 20__ год

Цель наблюдения: выбор наиболее эффективных педагогических технологий, форм организации деятельности, видов заданий
 Педагог: _____ ДОП: _____
 Группа № _____ Возраст: _____

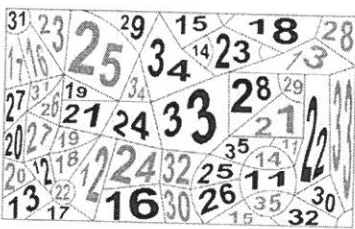
№ п/п	Учащийся	Предметные результаты						Метапредметные				Личностные результаты							
		Теория		Практика		Итого		Метапредметные		Организационно-волевые, ценностные качества		Поведенческие качества		Итого					
		Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.				
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			

«Нач.» - показатель на начало освоения ДОП (входной контроль); «Ит.» - окончание освоения ДОП (итоговый контроль).
 1 - низкий уровень; 2 - средний уровень; 3 - высокий уровень.

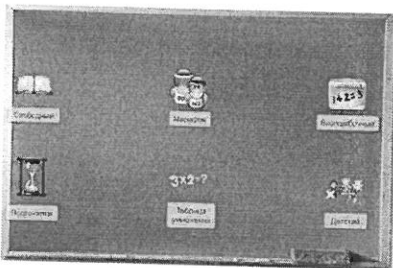
Примеры из игр на развитие памяти, внимания

1	2	3	5	7
12	3	8	8	12
11	13	7	4	11
9	6	2	6	10
5	10	4	1	9

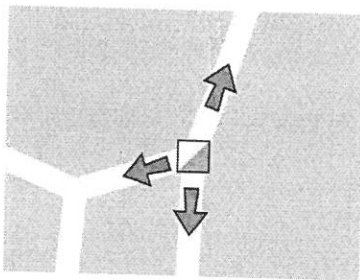
Задание: указать все чёрные числа в порядке возрастания от 1 до 13



Укажите все 50 чисел в порядке: ... 11 чёрное, 11 оранжевое, 12 чёрное, 12 оранжевое, ..., 35 чёрное, 35 оранжевое. Если вы сделаете это быстрее 3-х минут – Ура!



Игра на развитие скорости счёта.



Игра для развития памяти и внимания для спортивного ориентирования.

**Методическая разработка
интерактивная игра «Искатели» по дополнительной общеразвивающей программе
«Основы спортивного туризма».**

Разработчик: Егорова Е.Г.,
педагог дополнительного образования

В методической разработке представлен развернутый план-конспект интерактивного занятия с учащимися, которые занимаются первый год в объединение по интересам по направлению «Спортивное ориентирование». Занятие посвящено изучению одной из ключевых тем образовательной программы – освоению топографической подготовки.

Рекомендуется педагогам дополнительного образования, учителям физической культуры.

Введение

Спортивное ориентирование – один из видов спорта, который может удовлетворить стремление человека к физическому и духовному совершенству. Занятия ориентированием, помимо развития навыков ориентирования на местности, содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, совершенствованию личностных качеств, помогают познавать и понимать природу. Оно помогает развивать такие способности, как логическое мышление, общую и зрительную память, образное мышление и воображение, чувства времени и расстояния.

Ни в каком другом известном виде спорта не вырабатываются столь быстро, как в ориентировании, такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, целеустремленность, решительность, самодисциплина, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физиологических нагрузок, организовать свой быт в полевых условиях.

Положительное воздействие ориентирования на человека, особенно в детском возрасте, трудно переоценить.

Во-первых, образовательно-воспитательные функции занятия ориентированием формируют топографо-картографические знания; элементарные знания в области физиологии и гигиены, методики тренировочного процесса способствуют формированию умений и навыков работы с картой и компасом, творческому отношению к использованию знаний, развитию личностных качеств.

Во-вторых, это благотворное влияние на развитие и здоровье.

В-третьих, учащиеся, увлеченные интересной игрой на местности, в дальнейшем стремятся к достижению высоких спортивных результатов путем расширения общих и специальных знаний, хорошей дисциплины в школе, соблюдения строгого спортивного режима.

В данной методической разработке предлагается развернутый план конспект занятия по спортивному ориентированию в виде интерактивной игры «Искатели» по теме «Топографическая подготовка». Так как игра является наиболее простым и близким человеку способом познания окружающей действительности, естественным и доступным путем к овладению теми или иными знаниями, умениями, навыками.

Ни в одном из видов своей деятельности человек не демонстрирует такого проявления своих психофизиологических и интеллектуальных ресурсов, как в игре. Учитывая тот факт, что интерес является лучшим стимулом к обучению, необходимо

стараться использовать каждую возможность, чтобы разгрузить ребенка посредством игровой деятельности в процессе обучения.

План-конспект занятия по спортивному ориентированию «Интерактивная игра «Искатели»

Тема занятия: «Топографическая подготовка».

Цель занятия: определить уровень освоения материала учащимися по теме «Топографическая подготовка».

Задачи:

- контролировать знания, умения, навыки по теме «Топографическая подготовка»;
- развивать внимание и мышление;
- формировать такие личностные качества, как находчивость, предприимчивость, целеустремленность, лидерство.

Форма проведения занятия: практическое занятие с элементами игры.

Тип занятия: занятие по контролю изученного материала.

Методы подачи материала:

1. Методы мотивации: включение соревновательного момента, поощрение, предоставление равных возможностей в самореализации.
2. Методы практической работы: игра.
3. Методы контроля: дидактические тесты, наблюдение, рефлексия.

Педагогические технологии, использованные в построении занятия: технология групповой деятельности, игровые технологии.

Междисциплинарные связи: физическая культура, география, геометрия.

Техническое оборудование для педагога: гимнастические маты, гимнастические скамейки, парты, стулья, призмы, маркировка, полотнища «Старт», «Финиш», карта спортивного зала с препятствиями и нанесенной дистанцией, карточки с заданиями, ручки, секундомер, грамоты.

Количество технического оборудования для организации игры зависит от спланированной дистанции, а также количества контрольных пунктов и препятствий.

Оборудование и наглядные материалы для детей: карта спортивного зала с препятствиями и нанесенной дистанцией карточки участников, ручки - 8-15 шт.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Условия проведения занятия. Для проведения занятия необходим спортивный зал либо просторная аудитория. Оборудование и препятствия расставляются в соответствии с картой спортивного зала.

План-конспект занятия

Организационный этап занятия (10 мин)

- построение;
- ознакомление с темой и планом проведения занятия.

Основной этап занятия (70 мин.) - интерактивная игра «Искатели».

Заключительный этап занятия (10 мин.):

- подведение итогов; - построение;
- рефлексия.

Ход занятия

I. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЭТАП ЗАНЯТИЯ

1.1. Построение.

Задача педагога: обеспечить всем участникам хорошую видимость и слышимость для получения информации.

1.2. Ознакомление с темой и планом проведения занятия. Педагог:

На предыдущих занятиях вы изучали материал по теме «Топографическая подготовка». Узнали что такое план, схема, карта, масштаб карты, изучили условные знаки (УЗ), научились передвигаться при помощи карты.

Сегодня мы проведем игру «Искатели» и определим, кто из вас лучше освоил данную тему.

Вам предлагается пройти дистанцию по ориентированию в зале с препятствиями в заданном направлении (подобие лабиринта) при помощи карты спортивного зала. Расставленные препятствия внесены в карту, их нельзя перелазить и подлезать под ними, их нужно оббегать. Участники посещают контрольные пункты (КП) в строгой последовательности, указанной в карте. Каждый КП имеет свой уникальный код. При посещении КП участник вносит код КП в карточку участника. При этом на каждом КП ему необходимо выполнить задание и правильный ответ также записать в карточку участника. На карте код КП не указывается, указан только порядковый номер КП. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции, в группах «Мальчики» и «Девочки». За неправильно выполненное задание начисляются штрафные секунды и добавляются к времени, затраченному на прохождение дистанции. При прохождении дистанции в неверном порядке результат участника аннулируется. Участники стартуют через 2 минуты.

II. ОСНОВНОЙ ЭТАП ЗАНЯТИЯ

Интерактивная игра «Искатели»

Участникам предстоит, по ходу преодоления дистанции, выполнить следующие задания:

- КП. Указать, что обозначает символ, представленный на картинке.
- КП. Исключить лишний УЗ из предложенного ряда.
- КП. Уточнить, где стоит КП.
- КП. Определить, где находится КП.
- КП. Определить, какая карта сориентирована по компасу.
- КП. Определить на какой КП придет участник, если будет двигаться в заданном направлении.
- КП. Определить, в каком направлении нужно двигаться от старта, чтобы прийти на КП.
- КП. Подобрать к описанию графическое изображение рельефа.
- КП. Подобрать к описанию рельефную ситуацию.
- КП. Подобрать профиль к графическому изображению рельефа.
- КП. Подобрать графическое изображение рельефа к заданному профилю.
- КП. Определить, какая стрелка обозначает «спуск».
- КП. Определить, какая стрелка обозначает «подъем».
- КП. Определить, какая из предложенных ям глубже.
- КП. Ответить на вопрос: « Как проходит спортсменом дистанция в заданном направлении?»

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ЗАНЯТИЯ.

3.1. Подведение итогов.

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции, в группах «Мальчики» и «Девочки». За неправильно выполненное задание участнику добавляется 15 секунд к времени, затраченному на дистанцию. При равном времени победитель определяется по большему количеству правильно выполненных заданий. При неверном порядке прохождения дистанции результат участника аннулируется.

3.2. Построение.

Построение участников, награждение победителей и призеров грамотами.

3.3. Рефлексия.

Педагог: - И, в заключение, я попрошу вас поделиться впечатлениями, высказать свои пожелания.

Участники делятся мнениями.

Заключение

Занятия спортивным ориентированием могут являться не только средством развития физических качеств, но и средством развития психических процессов учащихся, средством развития личностных качеств, средством сплочения коллектива, средством оздоровления организма, средством формирования интереса и привлечения учащихся к занятиям спортом и здоровому образу жизни, средством активного отдыха.

Совместное использование игры и дидактических тестов в спортивном ориентировании позволяет не только улучшить качество образовательного процесса, но и создает благоприятные условия для реализации творческого потенциала учащихся, что в свое время будет отражаться на степени усвоения материала.




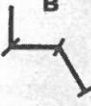


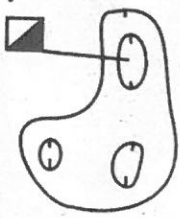
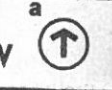

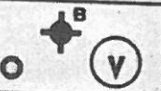

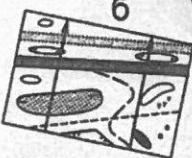
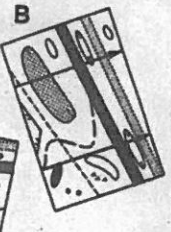
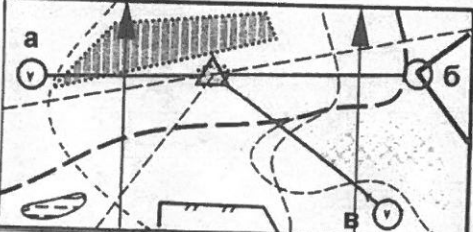
Карточка участника

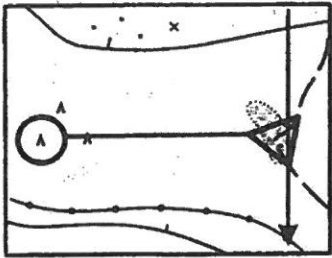
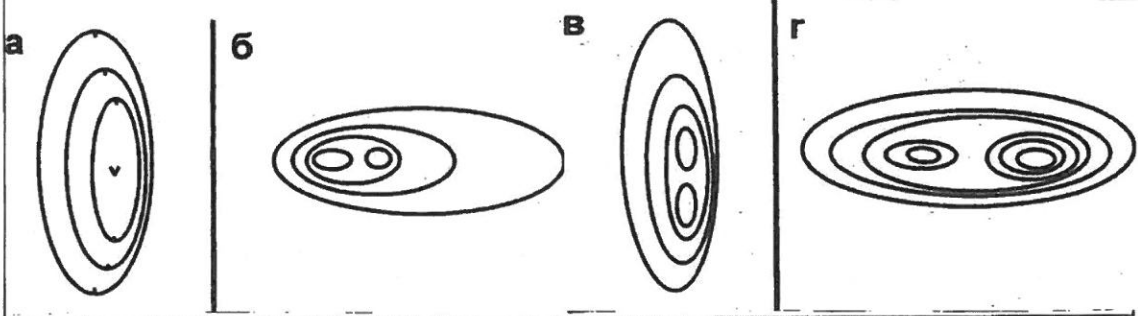
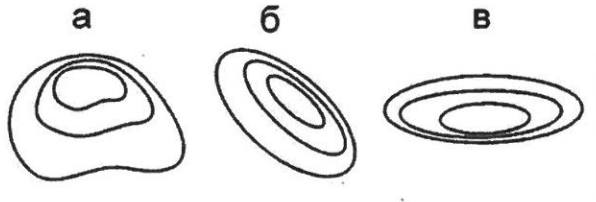
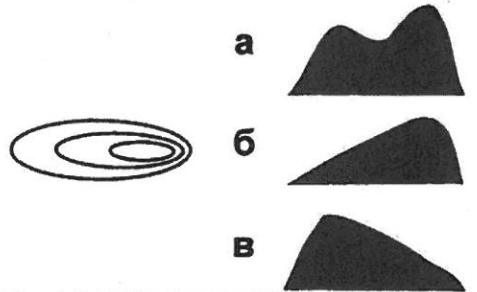
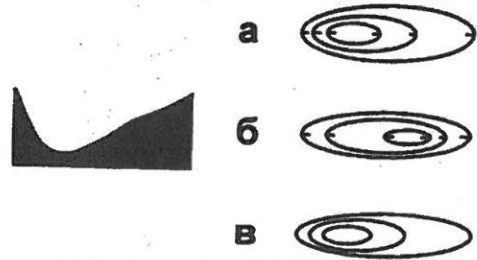
ФИО _____			Класс _____		Старт _____		Финиш _____	
№ п.п.	1	2	3	4	5	6	7	8
Код КП								
Правильный ответ								
№ п.п.	9	10	11	12	13	14	15	R
Код КП								
Правильный ответ								

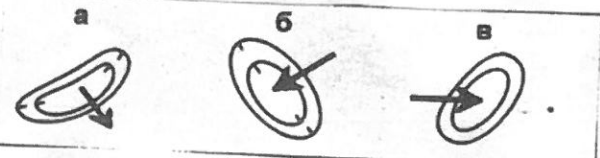
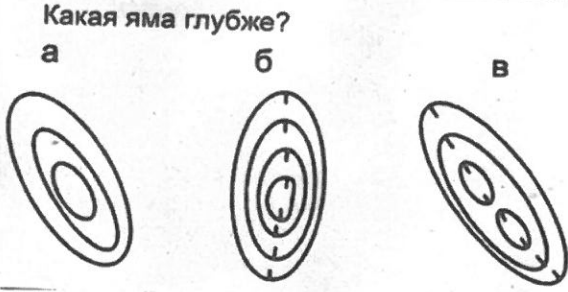
Бланк правильных ответов

№ п.п.	1	2	3	4	5	6	7	8
Код КП	31	33	35	37	39	41	43	45
Правильный ответ	в	б	в	а	в	а	б	г
№ п.п.	9	10	11	12	13	14	15	R
Код КП	44	42	40	38	36	34	32	
Правильный ответ	а	б	а	б	в	б	б	

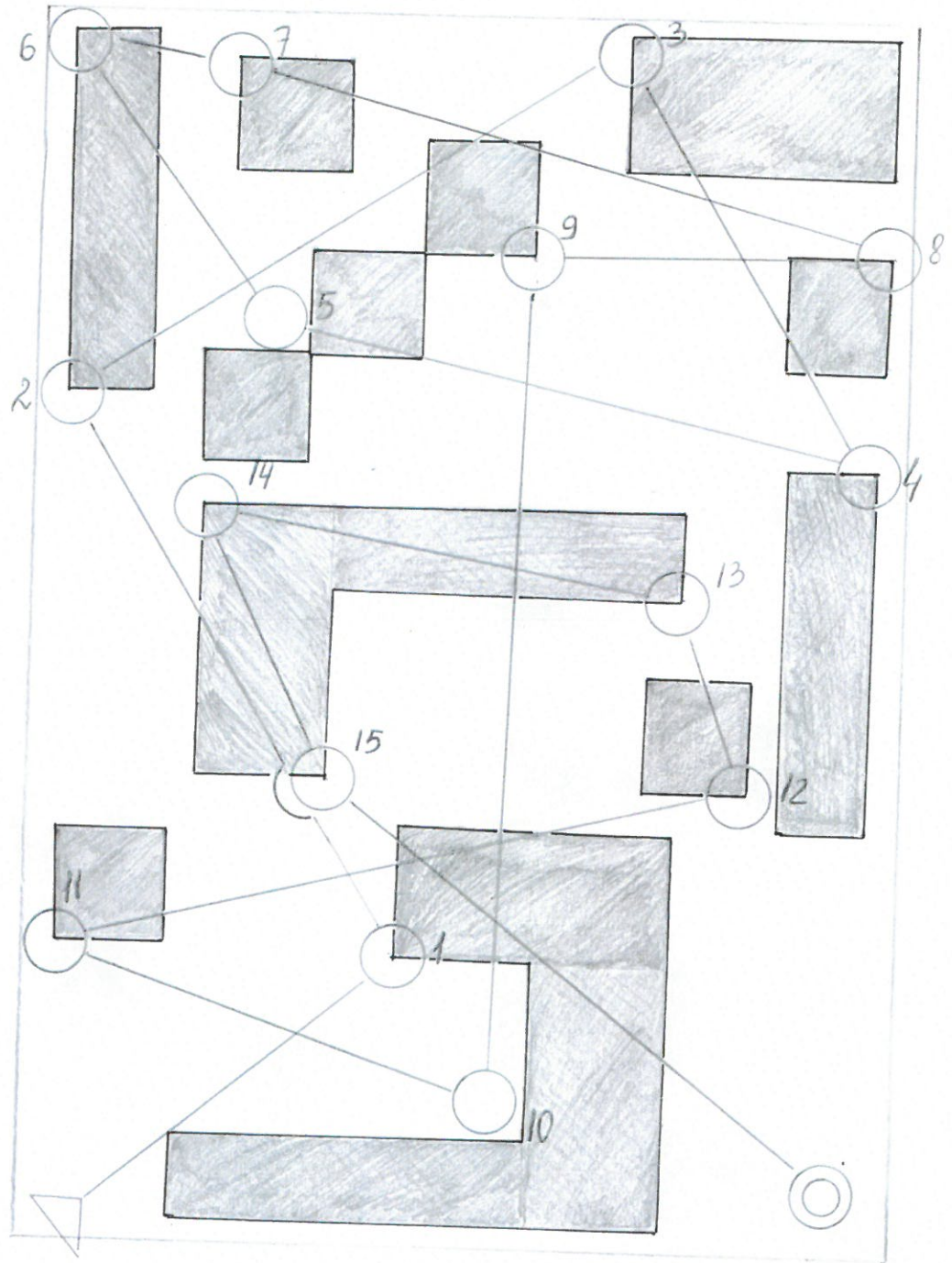
Дидактические тесты

1	КП 31	<p>Что означает этот символ?</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>12 </p> <p>а) лощина б) обрыв в) яма</p> </div>
2	КП 33	<p>Исключите лишний знак</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">а </div> <div style="text-align: center;">б </div> <div style="text-align: center;">в </div> <div style="text-align: center;">г </div> <div style="text-align: center;">д </div> </div>
3	КП 35	<p>Где стоит контрольный пункт?</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>4 </p> <p>а) южная яма б) западная яма в) северная яма</p> </div>
4	КП 37	<p>Какой КП находится у кормушки?</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>20 Какой КП находится у кормушки?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">а </div> <div style="text-align: center;">б </div> <div style="text-align: center;">в </div> </div> </div>
5	КП 39	<p>Какая карта сориентирована по компасу?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">а </div> <div style="text-align: center;">б </div> <div style="text-align: center;">в </div> </div>
6	КП 41	<p>На какой КП придет участник, если со старта будет двигаться: на восток</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">  </div>

7	КП 43	<p>В каком направлении надо двигаться от старта, чтобы прийти на КП?</p>  <p>а) на север б) на восток в) на запад</p>
8	КП 45	<p>Подберите к описанию графическое изображение рельефа: Холм вытянут в направлении запад-восток. Имеет две вершины. Западная ниже.</p> 
9	КП 44	<p>Подберите к описанию рельефную ситуацию 2 Холм с крутым северным склоном.</p> 
10	КП 42	<p>Подберите профиль к графическому изображению рельефа</p> 
11	КП 40	<p>Подберите графическое изображение рельефа к заданному профилю</p> 

12	КП 38	<p>Какая стрелка обозначает «спуск»?</p> 
13	КП 36	<p>Какая стрелка обозначает «подъем»?</p> 
14	КП 34	<p>Определить, какая из предложенных ям глубже:</p> <p>Какая яма глубже?</p> 
15	КП 32	<p>4 Как проходит спортсменом дистанция в заданном направлении?</p> <p>а) в любом порядке</p> <p>б) в порядке, установленном судьями</p> <p>в) по маркиру</p>

Карта –схема дистанции



Отзыв

на авторскую педагогическую разработку адаптационного типа интерактивная игра «Искатели» (дополнительная общеразвивающая программа «Юные туристы», «Ориентирование и спортивный туризм»), составленную Егоровой Е.Г. педагогом дополнительного образования ГБУ ДО ДТ Пушкинского района Санкт – Петербурга.

В методической разработке представлен развернутый план - конспект интерактивного занятия с обучающимися. Занятие посвящено изучению одной из ключевых тем образовательной программы – освоению топографической подготовки.

Актуальность работы по программе «Юные туристы» заключается в том, что пешеходный туризм — самый массовый и самый доступный вид туризма. Самодетельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, родного края, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. Это спорт и здоровый образ жизни.

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Основа разработки – базовые, т.е. начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом туризма или краеведения; развитие коммуникативных и организаторских способностей обучающихся, включающих в себя коммуникативный компонент, лидерство, способности к организации и самоорганизации, формирование потребности в самопознании, мотивации к самосовершенствованию, что актуально для их будущего самоопределения.

Адресат программы – обучающиеся 9-15 лет. Программа направлена на формирование у обучающихся коммуникативных, информационных, социальных и личностных компетенций, воспитание толерантности.

Новизна авторской педагогической разработки адаптационного типа в том, что она соединяет в себе темы по «основам туристской подготовки», по «топографии и ориентированию», «краеведению», «основам гигиены и первой доврачебной помощи», «ОФП» и включает подготовку по «технике и тактике туристского спорта» (техника вязания туристических узлов», «изучение техники прохождения контрольно-туристического маршрута»), которую обучающиеся могут получить, участвуя в тренировочных сборах и лагерях. Усвоение программного материала поможет обучающимся в дальнейшем определиться с выбором специализации по пешеходному туризму.

В программе указаны цель и задачи, основные формы организации учебного процесса, формы организации контроля за достижениями обучающихся.

Тематическое планирование учебного материала распределено по взаимосвязанным темам, указаны теоретические и практические занятия.

В программе прописаны прогнозируемые результаты. На это направлено учебно-методическое обеспечение программы.

Предлагается список рекомендуемой литературы для педагогов и для обучающихся. Рекомендуются педагогам дополнительного образования, учителям физической культуры.

Карпова М.П., методист, эксперт по проведению независимой оценки качества ДОП в рамках системы персонифицированного финансирования ДОД.

Карп

**План-конспект открытого занятия по дополнительной
общеразвивающей программе «Юные туристы».**

Тема: «Подготовка к соревнованиям. Дистанция пешеходная»

Дата проведения: 24 ноября 2023 года

Цель занятия: Популяризация туризма как массового оздоровительного вида спорта среди детей и молодежи. Повышение уровня технической и тактической подготовки учащихся, пропаганда здорового образа жизни, выявление сильнейших спортсменов.

Задачи:

Образовательные:

- Закрепление основных знаний, прохождение спортивного этапа с использованием подъемного устройства «жумара» и карабинов.
- Совершенствование техники прохождения «подъёма, траверса, спуска» с использованием перестёжки карабинов.
- Формирование основных знаний по технике вязания узлов, положительных и отрицательных качествах узлов, области применения узлов.

Развивающие:

- Развитие координации движений, гибкости пальцев, быстроты, точности и правильности выполнения действий на траверсе.
- Развитие устойчивых навыков, необходимых в проведении походов и участии в туристических соревнованиях.

Воспитательные:

- Формирование у учащихся чувства коллективизма и взаимопомощи.
- Воспитание усердия, усидчивости, аккуратности, дисциплинированности.
- Воспитание трудолюбия, дисциплины, самостоятельности, умения владеть собой.

Метод проведения: индивидуальный, фронтальный, игровой.

Инвентарь и оборудование: Специальное снаряжение: страховочная система, блокировка, веревка основная, карабины, перчатки.

Место проведения: спортивный зал

Время: 90 минут.

Подготовительная часть – 15 минут.

1. Построение, переключка, сообщение задач. 3 мин. (Проверка готовности к занятию)

2. Ходьба обычная, на носках, на пятках. 2 мин. (Выполнять построение в колонну по одному. Следить за правильной осанкой, держать голову прямо, плечи развернуть, спина прямая)

3. Бег обычный. 2 мин. (Соблюдать дистанцию)

- Передвижение приставным шагом левым и правым боком.
- Бег спиной вперед.

4. Специальные беговые упражнения: 2 мин. (Соблюдать дистанцию, следить за правильностью выполнения)

- Бег с высоким подниманием бедра;
- Бег с захлестыванием голени.

5. Общеразвивающие упражнения: 6 мин. (Следить за правильным выполнением упражнений, за дыханием)

- наклоны головы вперед–назад, влево–вправо;
- круговые движения головы влево–вправо;
- круговые движения предплечий внутрь–наружу;
- круговые движения рук вперед–назад;
- повороты туловища влево–вправо;
- наклоны туловища вперед–назад, влево–вправо;
- круговые движения туловища влево–вправо;
- круговые движения тазом влево–вправо;
- выпад вперед, со сменой ног;
- круговые движения коленей внутрь–наружу;
- приседания.

Основная часть – 50 минут.

Подготовка и одевание туристического снаряжения для прохождения этапов туристской полосы препятствий.

Техника прохождения коротких спортивных этапов туристской полосы препятствий по этапам

1-й этап. Вязка туристских узлов. Участники вяжут по одному узлу («встречный», «штык», «двойной проводник»). За каждый не завязанный или неправильно завязанный узел участник получает штраф 3 минуты, за ошибку при вязке узла (перехлест) – 30 секунд.

2-й этап. Подъем спортивным способом. Этап оборудован судейскими перилами, контрольной линией в начале этапа. Разрешено использование подъемных устройств жумара.

3-й этап. Траверс склона. Этап оборудован перильной веревкой. Участник проходит этап, используя усы самостраховки. После подъема по склону, участник подходит к перильной веревке траверса, которая навешивается горизонтально и осуществляет страховку к перилам карабином «уса» самостраховки. При прохождении горизонтально навешанных перил участник проходит прямо, находясь ниже по склону, держась за

страховочные перила одной рукой. При переходе с одного участка перил на другой, отделённый точкой закрепления верёвки, участник должен перестегнуть карабин «уса» самостраховки (совершить «перестёжку»). Перестёжка производится без потери самостраховки. Это значит, участник должен сначала пристегнуться имеющимся у него свободным «усом» самостраховки к следующему участку перил, а затем выстегнуть карабин самостраховки из предыдущего участка и продолжить движение.

4-й этап. Спуск спортивным способом. Этап оборудован перильной веревкой, контрольной линией в конце этапа. Этап преодолевается с самостраховкой через восьмерку. **Использование перчаток обязательно!** Участники проходят опасный участок с самостраховкой, который осуществляется с «восьмёркой». Для этого берём перильную верёвку и пропускаем в большее кольцо «восьмёрки» и заводим сверху за малое кольцо через карабин. Таким образом «восьмёрку» пристегнули к перильной верёвке и далее её пристёгиваем к беседочному карабину. При движении со спусковым устройством нижняя рука участника должна находиться не ближе 20 см от устройства.

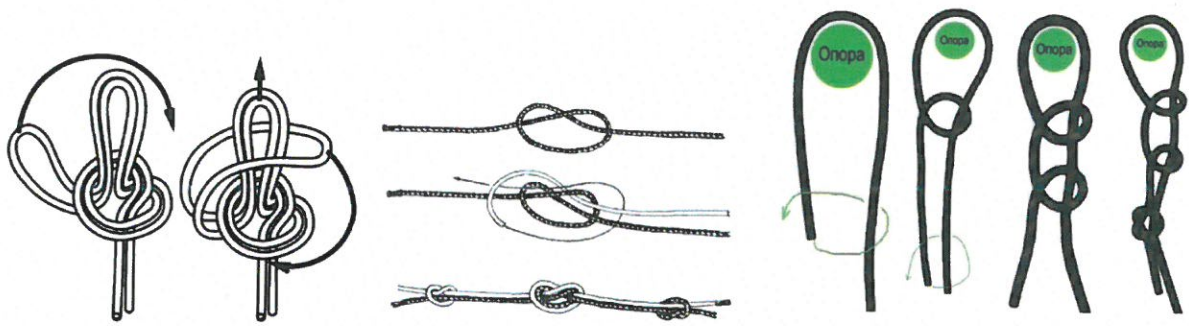
5-й этап. Наклонная навесная переправа. Длина этапа 20 м. Этап оборудован сдвоенными судейскими перилами и контрольными линиями, преодолевается с самостраховкой.



6-й этап. Маятник. Длина этапа до 4-х м. Этап оборудован контрольными линиями и судейскими перилами. Этап преодолевается с использованием самостраховки через карабин.

Заключительная часть – 15 минут.

1. Упражнения на восстановление дыхания, упражнения на гибкость.
2. Вязка узлов (4 минуты.) Участники берут верёвочки (диаметр 6мм, длина 1метр), которые лежат на скамейке, встают в полукруг и вяжут узлы по заданию руководителя. Узлы считаются правильно завязанными, если имеется контрольный узел, на тех, где они должны быть



3. Построение. Подведение итогов урока (1минута). Благодарю детей за безопасное и чёткое прохождение технических этапов. Поставленные задачи урока и требования тренера выполнены, дети работали слаженно, грамотно.

Педагог дополнительного образования Егорова Елена георгиевна.

Методическая разработка

На тему: «Точка ориентира»

В форме командной игры

Разработчик: Егорова Елена Георгиевна,
педагог дополнительного образования,
ГБУ ДО ДТ Пушкинского района
Санкт-Петербурга

Краткая аннотация. Разработка представляет собой практическое занятие в форме командной игры, которое проводится среди учащихся по программе «Юные туристы». Для участия требуются основные знания по туризму, ориентированию и краеведению родного края, необходим широкий кругозор, умение работать в команде, знание легенд ЗЦ «Зеркального», общая эрудиция.

Цели игры:

1. Теоретическое повторение материала, изученного ранее и практическое его применение;
2. Развитие познавательного интереса, творческой активности учащихся;
3. Развитие быстрых логических способностей;
4. Проверить уровень знаний учащихся по определенным категориям.

Задачи урока:

Воспитательная: воспитание умения работать в команде, уважения к сопернику, воспитание чувства ответственности, воспитание самодисциплины и лидерских качеств.

Учебная: теоретическое повторение ранее изученного материала в увлекательной форме.

Развивающая: развитие познавательного интереса, расширение кругозора, творческих способностей учащихся, умения грамотно излагать свои мысли и навыков неформального общения учащихся в составе разновозрастных творческих групп в ходе игры.

Оборудование: интерактивная доска, листы с заданиями, бланк для жюри, листы ответов для жюри. Оформление доски: название мероприятия, таблица с категориями.

Структура игры: вступительное слово педагога, представление команд, проведение игры, подведение итогов, награждение.

Правила игры.

Дети делятся на команды на 3-4 человека. Это можно провести в качестве любой жеребьевки. Затем, выбирают капитана и придумывают название. На доске таблица с категориями.

1. Загадки Мудреца	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Мультики	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Природа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Легенды	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Ориентир	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Вопрос на миллион	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Суть игры заключается в том, что каждая команда по очереди (по кругу), выбирают любую категорию и номер. В течении 30 секунд команда в лице капитана дает ответ на вопрос. Если ответ верный, то команда получает 10 баллов, если с подсказкой (наводящий вопрос), то 5 баллов, если ответа нет, то вопрос переходит к следующей команде. Вопрос снимается, если ни одна команда не может дать правильный ответ. Принимаются санкции по дисциплине, снижая количество баллов. Между 3 и 6 раундов делается игровая физкультминутка. Жюри ведёт подсчёт очков. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

Категория «Загадки мудреца»

1. Стекланный дом, а в доме том
Во все концы снуют жильцы. (Аквариум)
2. Белое корыто к полу прибито. (Ванна)
3. Бьют Ермилку по затылку,
А он не плачет только ножку прячет. (Гвоздь)
4. С виду-клин, развёрнёшь-блин. (Зонт)
5. Кто зимой холодный бродит злой, голодный? (Волк)
6. Крыльев нет, но я летаю.
Я незрим, но осязаем,
Но как только осерчаю,
Берегись, я с ног сбиваю. (Ветер)

7. Чем больше колец, тем старше жилец. (Дерево)
8. Чего не надо, если есть сила? (Ум)
9. Спортсмен, который ходит сидя? (Шахматист)
10. Её просят лыжники. (Льжню)

Категория «Мультики»

1. Лучший друг Рапунсэль? (Хамелеон Паскаль)
2. Какое имя у паука, который наблюдает за фиксиками? (Жучка)
3. Что искал ёжик в тумане? (Узелок)
4. Какой чай больше всего любила Совунья (Земляничный)
5. «А-ля-ля-ля, а я сошла с ума. Какая досада!»-чья фраза и с какого мультфильма? (Фрекен Бок из Карлосона)
6. Какое было первое желание Джафара, когда он завладел лампой? (м. ф. Алладин «Стать Султаном»)
7. Что искал Питер Пен в Лондоне? (Свою тень)
8. Есть отважная команда
Дружно все у них и складно.
Копи-где вдруг беда,
Мигом ринуться туда,
Всех спасут, помогут вам
Тем, кому все по зубам. (Щенячий патруль)
9. Как называлась река в мультике Холодное сердце-2? (Ахтахан)
10. Что больше всего любила Миринда? (лук и стрелы, свободу)

Категория «Природа»

1. Он деревьев младший брат,
Только ростом маловат,
А еще стволы полно
У молодчика того. (кустарник)
2. Самое распространенное дерево в России? (Лиственница)
3. Самая быстрая птица? (Стриж)
4. Кто является царём птиц? (Орёл)
5. Любимая рыба петербуржцев? (Корюшка)
6. Что может появиться посреди пустыни? (Оазис)
7. Самая тонкая природная нить? (Паутина)
8. Назовите другое название репейника... (лопух)
9. Какое животное на Земле является самым громким? (Голубой кит)
10. Птица с привычками кошки? (сова)

Категория «Легенды»

1. Как называется легенда, где разлука повлияла на судьбу двух людей? (Легенда «Остров Любви и остров Разлуки»)
2. Прочитать легенду:

6	32	↗	△	△	△	□	□
---	----	---	---	---	---	---	---

(С-Восточное дерево, с с-восточной стороны)
3. Что случилось с часами на башне? (Они исчезли)
4. Что подарил Хозяин Озера своей дочке Светлане? (ожерелье из капелек воды)
5. Прочитать легенду:

3	38						
---	----	--	--	--	--	--	--

(Средняя скалка, у подножья)
6. В кого превратился непослушный мальчик? (В кактус)
7. Что закружило в небо касионы в знак окончания войны? (две стрелы, на конце которых светились маленькие фонарики)
8. О чем гласила легенда о форме Земли? (что она плоская и держится на черепахе и трёх слонах или круг, который лежит на спинах трёх китов)
9. Прочитать легенду:

16	52	↖	↗	×	□	□
----	----	---	---	---	---	---

(Пересечение ручья и тропинки)
10. Как зовут Фею ЗИ «Зеркальный»? (Светлана)

Категория «Ориентир»

1. В каком направлении возвращается покоритель Южного полюса? (в северном)
2. Как называется угол между направлением на север и на какой-нибудь предмет местности? (Азимут)
3. Не вода и не суша
На лодке не проплывешь,
Но ногами ты пройдеши! (Волото)
4. Сторона горизонта имеющая азимут в 270°? (Запад)
5. Что означает значение «молок» в спортивном ориентировании? (участок местности, не имеющий ориентиров)

6. Ориентиры на местности, ширина которых не существенна для показа в масштабе карты и может быть отображена условно за счет толщины? (Линейные ориентиры)
7. Что такое промолгина? (Лощина с обрывистыми склонами)
8. Изобразить условные знаки:

Вопрос	Ответ
А) Волото	
Б) Муравейник	
В) Проход	
9. Камень, вышка, пещера-что это за ориентиры? (Точечные)
10. Эта линия всё время
Между небом и землей.
Хоть весь год мы прошагаем,
А на месте мы с тобой? (Горизонт)

Категория «Вопрос на миллион»

1. День и ночь кричит,
А голос не устает. (Водопад)
2. Назовите любых 2-ух спортсменов мировой элиты по спортивному ориентированию. (МЭ-Дмитрий Цветков, ЖЭ-Анастасия Рудная)
3. В какой стране прошли самые первые соревнования по спортивному ориентированию? (в Норвегии)
4. Сколько метров самая высокая точка мира? (Эверест 8848 м)
5. Летает без крыльев, плачет без глаз. (Туча)
6. В каком городе спрятались мужское имя и сторона света? (Владивосток)
7. По какому животному ходят люди и проезжают машины? (Зебра)
8. Что означает в переводе с латинского Volvo? (Я качусь)
9. Автор сказки «Белоснежка и семь гномов»? (Братя Грим)
10. Родина музыкального инструмента «Вольфнка»? (Шотландия)

Спасибо за участие 😊