

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

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол № 2 от 30.05.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 246 от 30.05.2025 г.
Директор ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
_____ Бугаева О.Н.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Азимут»**

Срок освоения: 2 года
Возраст обучающихся: 10 - 17 лет

Разработчик: Бурда Алексей Юрьевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Азимут» (далее по тексту – ДОП) разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовой базы РФ, регулирующей вопросы образования и воспитания детей с учетом требований Стандарта безопасной деятельности образовательных организаций дополнительного образования, реализующих дополнительные общеобразовательные программы.

Программа ориентирована на эффективную реализацию Программы воспитания ГБУ ДО ДТ Пушкинского района Санкт-Петербурга на 2021-2030 гг. и Программы воспитания Пушкинского района Санкт-Петербурга на 2021-2030 гг.

Направленность: физкультурно-спортивная (деятельность, направленная на 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 проявляющие интерес к занятиям спортивным туризмом. **Актуальность реализации:**

ДОП позволяет обеспечить реализацию комплекса педагогических функций, направленных на удовлетворение разнообразных потребностей обучающихся и их родителей (законных представителей) информационной, обучающей, воспитывающей, развивающей, социализирующей, релаксационной.

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.

Каждый вид спорта предъявляет специфические требования к физическому и интеллектуальному развитию спортсменов. Спортивный туризм, включающий спортивное ориентирование - «ситуационный» вид спорта.

Подготовка представляет собой комплекс физических, технико-тактических и психологических действий, выполнение которых должно отличаться высокой слаженностью в максимально короткий временной период.

Спортсмен, занимающийся спортивным туризмом и спортивным ориентированием должен уметь определять наиболее эффективный способ действия – быстро принять правильное техническое или тактическое решение, которое основывается на процессах восприятия и переработки информации и характеризует уровень оперативного мышления спортсмена, возможности его долговременной памяти.

Туристская деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Занятия по программе дают возможность повышения функциональных возможностей организма, компенсации недостаточной двигательной активности, укрепления физического здоровья обучающихся. Происходит закаливание организма, тренировка силы и выносливости у детей. Учащиеся получают навык активного отдыха и правильной безопасной организации досуга, происходит закладка и формирование здорового, целеустремленного и трудоспособного человека.

ДОП связана с использованием комплексного подхода к обучению, направленного на воспитание ребенка через развитие во взаимосвязи и взаимодействии природных способностей и специфических человеческих способностей, обеспечивающих жизнь и развитие человека в социальной среде.

Занятия по программе, в т.ч. воспитательная работа, позволяют сформировать у учащихся компетенции, которые могут быть полезны в различных профессиях, в социальной жизни, в личностном развитии.

Выбор маршрута похода, тренировочного выезда, тренировочных сборов по ДОП предполагает обязательное использование исторического, географического, культурного потенциала региона для воспитания обучающихся в духе патриотизма, уважения к труду, любви и уважения к человеку.

ДОП соответствует приоритетному направлению обновления содержания и технологий дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности в части формирования креативных компетенций в мире спорта и спортивной индустрии через опыт практических работ по направлениям: спортивный журналист (написание заметки о походе/соревновании, фотоочерк мероприятия, выпуск номера газеты объединения), спортивный комментатор (озвучивание/комментирование видеоматериалов похода/соревнований), дизайнер экипировки (эскиз элементов экипировки для команды на соревнования).

Уровень освоения: базовый.

Объём и срок освоения: продолжительность образовательного процесса – 2 года; объём образовательного процесса – 216 часов в год.

Цель: получение обучающимися 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, творческой активности обучающихся.

Задачи:

Воспитательные

- Признание ценностей здорового образа жизни.
- Приобщение обучающихся к духовно-нравственным ценностям общества для социализации и развития личности, становления российской гражданской идентичности.
- Развитие качеств личности: терпения, целеустремленности, коммуникативности (командной работы), ответственности.
- Формирование навыков организации самостоятельного содержательного досуга.
- Формирование умения видеть прекрасное в окружающем мире.
- Воспитание уважительного, бережного отношения к природе, труду.

Развивающие

- Развитие интеллектуальных способностей (внимания, долговременной памяти, быстроты принятия решения, способности выделять причинно-следственные связи).
- Формирование эмоциональной культуры (способности понимать чужие и контролировать свои эмоции) через опыт эмоционального переживания исторического события, мероприятия, результатов соревнований.
- Развитие познавательной, творческой активности.
- Развитие физических качеств: выносливости, координированности движений.
- Развитие творческих способностей (инициативность, предложение новых решений текущих задач).
- Развитие умения принимать самостоятельное решение.

Обучающие

- Овладение техниками и тактиками спортивного туризма (ТПТ, ТЛТ, ориентирование).
- Формирование навыка регулярного выполнения комплекса физических упражнений за рамками образовательного процесса как обязательного элемента режима дня.
- Обучение «работе» со спортивной картой, компасом, оборудованием ориентировщиков, снаряжением. - 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.

- Расширение знаний в предметных областях: физическая культура, история, краеведение, география, биология, физика, математика, астрономия и др. через их практическое применение при разработке маршрута, подготовке творческой работы и т.д.
- Знакомство с профессиями, связанными со спортом и спортивной индустрией, формирование знаний и приобретение опыта судейства соревнований.

Планируемые результаты:

Личностные

- Принятие ценностей и навык ведения здорового образа жизни.
- Положительная динамика в социализации и развитии личности обучающегося, становлении его российской гражданской идентичности (принятие и действие с позиции духовнонравственных норм общества).
- Положительная динамика в формировании качеств личности: терпения, целеустремленности, коммуникативности (командной работы), ответственности.
- Навык организации самостоятельного содержательного досуга.
- Умение видеть прекрасное в окружающем мире.
- Действия с позиции уважительного, бережного отношения к природе, труду.

Метапредметные

- Положительная динамика уровня развития интеллектуальных способностей (внимания, долговременной памяти, быстроты принятия решения, способности выделять причинноследственные связи).
- Положительная динамика уровня развития эмоциональной культуры (способности понимать чужие и контролировать свои эмоции), опыт правильного эмоционального переживания исторического события, мероприятия, результатов соревнований.
- Положительная динамика уровня развития познавательной, творческой активности.
- Положительная динамика уровня развития физических качеств: выносливости, координированности движений.
- Положительная динамика уровня развития творческих способностей (инициативность, предложение новых решений текущих задач).
- Умение принимать самостоятельное решение.

Предметные

- Знание и опыт применения техник и тактик спортивного туризма (ТПТ, ТЛТ, ориентирование).
- Навык регулярного выполнения комплекса физических упражнений за рамками образовательного процесса как обязательного элемента режима дня.
- Умение «работать» со спортивной картой, компасом, оборудованием ориентировщиков, правильно использовать снаряжение.
- Знание и опыт применения правил 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.
- Опыт практического применения знаний из предметных областей: физическая культура, история, краеведение, география, биология, физика, математика, астрономия и др.
- Знание профессий, связанных со спортом и спортивной индустрией, опыт судейства соревнований.

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. Важной составляющей организации образовательного, воспитательного процесса является совместные

поездки, мероприятия учащихся. Это дает возможность на постоянной основе реализовывать наставничество (модель «учащийся – учащийся»). Взаимодействие, взаимопомощь всех детей дает хороший воспитательный эффект. Преобладающий коллективный вид деятельности помогает ребенку стать увереннее в себе и найти общий язык со сверстниками.

Поддержание связей с выпускниками объединения делает жизнь детей более интересной, позволяет расширить спектр дополнительных мероприятий.

Занятия по ДОП строятся на добровольных началах, учащимся предоставляется право вносить предложения по корректировке содержания.

Программа имеет гибкий характер, позволяющий в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности детей, рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечивать ее выполнение.

Опыт разнообразной спортивной деятельности детей в рамках ДОП (освоение техники пешего туризма, техники лыжного туризма, техники спортивного ориентирования) помогает учащемуся не уставать от однообразия, делает занятия увлекательными, формирует потребность в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Условия набора и формирования групп: принимаются обучающиеся 9-16 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.

Наполняемость группы – от 15 чел.

Формы организации и проведения занятий: комплексность задач каждого занятия предполагает использование сочетания и смены 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).

- 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), используется при объяснении нового материала, постановке задач, подведении итогов, др.; групповая (в малых группах, в том числе в парах), используется при выполнении определенных задач, которые могут быть частью общей задачи, при выполнении творческих работ, подготовке к соревнованиям, походу, выезду и др.; индивидуальная форма занятий применяется при отработке технических действий (обучающемуся дается самостоятельное задание с учетом его возможностей), при обсуждении ошибок обучающегося, в случае, если ребенку необходим повтор и более детальное пояснение задания, др. 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 формы проведения занятий:
 - а) традиционные - проблемное занятие, беседа, рассказ, объяснение, лекция, дискуссия, игра, викторина, творческий отчет/ презентация, выставка, соревнование;
 - б) нетрадиционные – взаимообучение, занятия-творчество, поход, выезд, соревнование, занятие с использованием тренажеров – имитаторов, симуляторов / эмуляторов.
- По дидактической цели: вводное занятие, занятие по сообщению новых знаний, практическое занятие (применение знаний, умений), занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, интегрированное, комбинированное занятие.
- ДОП предусматривает совместное участие обучающихся и родителей (законных представителей) в образовательном процессе: поход, выезд, образовательная экскурсия.
- 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.
- Об организации, содержании, формах образовательного процесса дается информация на родительском собрании перед началом занятий, что позволяет более полно учесть образовательные потребности детей и родителей (законных представителей).

Материально-техническое оснащение: кабинет, компьютер, интерактивная доска, проектор, компасы, налобные лампы для ночного ориентирования, туристское оборудование: тент костровой, мяч футбольный, мяч волейбольный, принадлежности по оказанию первой доврачебной помощи.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Инструктаж по безопасности образовательного процесса, гигиене труда. История туризма. Роль спортивного туризма, физической культуры и спорта в жизни каждого человека. Какие знания и навыки нужны спортсмену	3	1	2	Педагогическое наблюдение, анкетирование, викторина
2	Техника и тактика пешеходного туризма Правила организации похода. Первая доврачебная помощь. Оборудование, снаряжение туриста. Техника и тактика пешеходного туризма	43	18	25	Педагогическое наблюдение, беседа, творческая работа, игра «От Астрономии до Языкознания»
3	Техника и тактика лыжного туризма Лыжи: виды, правила выбора, подготовки к движению. Движение по равнине	20	8	12	Педагогическое наблюдение, спортивные нормативы, соревнования
4	Техника и тактика ориентировщика Спортивное ориентирование как вид спорта. Значение навыков спортивного ориентирования для человека	100	30	70	Педагогическое наблюдение, спортивные нормативы, соревнования
5	ОФП и СФП Общая физическая подготовка, ее значение для человека. Специальная физическая подготовка, ее значение для человека	24	12	12	Педагогическое наблюдение, беседа, спортивные нормативы

6	Выбор маршрута Как выбрать маршрут. История, культурные памятники, традиции коренных народов, географические особенности местности выбранных маршрутов	18	8	10	Педагогическое наблюдение, беседа, творческая работа
7	Контрольное (итоговое) занятие Соревнование.	8	-	8	Педагогическое наблюдение, соревнование, анкетирование
Итого		216	77	139	

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Инструктаж по безопасности образовательного процесса, гигиене труда. История туризма. Роль спортивного туризма, физической культуры и спорта в жизни каждого человека. Какие знания и навыки нужны спортсмену.	3	1	2	Беседа, педагогическое наблюдение, анкетирование, викторина
2	Техника и тактика пешеходного туризма Правила организации похода. Первая доврачебная помощь. Оборудование, снаряжение туриста. Техника и тактика пешеходного туризма	43	18	25	Педагогическое наблюдение, творческая работа, игра «От Астрономии до Языкознания»
3	Техника и тактика лыжного туризма Лыжи: виды, правила выбора, подготовки к движению. Движение по равнине	20	8	12	Педагогическое наблюдение, спортивные нормативы, соревнования
4	Техника и тактика ориентировщика Спортивное ориентирование как вид спорта. Значение навыков спортивного ориентирования для человека	100	30	70	Педагогическое наблюдение, спортивные нормативы, соревнования
5	ОФП и СФП Общая физическая подготовка, ее значение для человека. Специальная физическая подготовка, ее значение для человека	24	12	12	Педагогическое наблюдение, спортивные нормативы

6	Выбор маршрута Как выбрать маршрут. История, культурные памятники, традиции коренных народов, географические особенности местности выбранных маршрутов	18	8	10	Педагогическое наблюдение, творческая работа
7	Итоговое занятие Соревнование.	8	-	8	Педагогическое наблюдение, соревнование, анкетирование
Итого		216	77	139	

Рабочая программа 1-го года обучения

1. Вводное занятие

Инструктаж по безопасности образовательного процесса, гигиене труда. История туризма. Роль спортивного туризма, физической культуры и спорта в жизни каждого человека. Какие знания и навыки нужны спортсмену.

Теория: Инструктаж по безопасности образовательного процесса, гигиене труда: на аудиторных занятиях, на мероприятиях, в походе, на экскурсии. История туризма, роль спортивного туризма, физической культуры и спорта в жизни каждого человека. Физкультура и спорт - общепризнанная часть культуры общества. Элементы физической культуры.

Практическое применение навыков спортивного туризма в жизни, в профессиях. Какие знания и навыки нужны спортсмену.

Практика: Викторина на тему «Туризм: от прошлого к настоящему».

Форма контроля: Беседа, педагогическое наблюдение, анкетирование.

2. Техника и тактика пешеходного туризма

Правила организации 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. Ошибки туристов.

Практика: Приемы оказания первой доврачебной помощи. Действия с оборудованием, снаряжением. Меню спортсмена. Творческая работа (газета/ материал для газеты команды, памятка, плакат, поделка и т.д.) на тему «Природные, погодные особенности региона, опасные/ безопасные животные и растения, действия при встрече». Игра о практическом применении знаний школьной программы в походе. Правила судейства.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, беседа, творческая работа.

3. Техника и тактика лыжного туризма

Льжи: виды, правила выбора, подготовки к движению. Движение по равнине.

Теория: Лыжи: виды, как правильно выбрать и подготовить к выезду за город. Движение по равнине на лыжах, попеременный двушажный ход по лыжне, одновременный бесшажный ход по лыжне, ход коньком. Безопасные приемы движения. Правила правильного дыхания во время движения. Безопасность на природе в зимний период.

Практика: Техника движения, приемы правильного дыхания. Творческая работа (материалы для газеты команды). Соревнования. Правила судейства.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, беседа, спортивные нормативы, игра, результаты соревнований.

4. Техника и тактика ориентировщика

Спортивное ориентирование как вид спорта. Значение навыков спортивного ориентирования для человека.

Теория: Что такое спортивное ориентирование, история, требования к спортсмену ориентировщику. Виды соревнований: ориентирование в заданном направлении, ориентирование на маркированной трассе, ориентирование по выбору, рогейн, трейлориентирование. 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. Соревнование. Правила судейства. *Форма контроля:* педагогическое наблюдение, беседа.

5. ОФП и СФП

Общая физическая подготовка, ее значение для человека. Специальная физическая подготовка, ее значение для человека.

Теория: Понятие и содержание общей и специальной физической подготовки. Техника бега по пересеченной местности. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: футбол, волейбол. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, беседа, спортивные нормативы, игра.

6. Выбор маршрута

Как выбрать маршрут. История, культурные памятники, традиции коренных народов, географические особенности местности выбранных маршрутов.

Теория: Выбор маршрута: историческая, спортивная, географическая, экологическая составляющая цели похода. Разработка маршрута – основа безопасности. Какие знания нужны спортсмену. Кольцевой, линейный маршрут.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края. Охрана природы. Закон об охране природы. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Фотографирование в походе.

Практика: Список участников, определение руководителя, карта, схема, описание маршрута. Определение стоянок, ночлега, исторических, географических памятников. Подбор снаряжения в зависимости от маршрута.

Карта Ленинградской области. «Путешествия» по карте. Доклады о природе и достопримечательностях края.

Творческая/ исследовательская работа: историческое, географическое, биологическое (ботаническое) или др. мини исследование местности.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, беседа, творческая работа.

7. Контрольное (итоговое) занятие

Теория: -.

Практика: показательное соревнование. Форма контроля: Педагогическое наблюдение, соревнование, анкетирование.

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№ п/п	Тема занятий	Кол. часов	Дата проведения	Примечание
1.	Вводное занятие	2		
2.	Туристическая подготовка. Личное и групповое занятие	2		
3.	Топография. Обязанности туриста	8		
4.	Краеведение. Туристические возможности	2		
5.	Основы гигиены. Личная гигиена	2		
6.	Туристическая подготовка. Организация быта	2		
7.	Специальная подготовка. Земля и карта	2		
8.	Краеведение. Походная мед.аптечка	2		
9.	Туристическая подготовка. Подготовка к походу	2		
10.	Туристическая подготовка. Питание в тур.походе	2		
11.	Ориентирование. Участие в соревнованиях	2		
12.	Краеведение. Изучение района посещения	2		
13.	Основы гигиены. Приемы по оказанию первой помощи	2		
14.	Туристическая подготовка. Питание в тур.походе	2		
15.	Топография. Виды карт, условные знаки	2		
16.	Краеведение. Общественнополезная работа	8		
17.	Туристическая подготовка. Должности. Отчеты	2		
18.	Туристическая подготовка. Причины возникновения аварийных ситуаций	2		
19.	Топография. Компас и работа с компасом	2		
20.	Основы туристической подготовки. Организация быта	2		
21.	Основы туристической подготовки. Техника и тактика в походе	2		

22.	Топография. Азимут. Снятие азимута	2		
23.	Краеведение. Изучение района путешествий	2		
24.	Основы гигиены. Приемы транспортировки пострадавшего	2		
25.	Основы туристической подготовки. Обеспечение туристической безопасности	8		
26.	Топография. Поиск КМ на местности	2		
27.	Краеведение. Общественнополезная работа	2		
28.	Топография. Движение по легенде	2		
29.	Ориентирование. Участие в соревнованиях	2		
30.	Основы туристической подготовки. Техника и тактика в походе	2		
31.	Основы туристической подготовки. Организация и тактика поиска	2		
32.	Краеведение. Литературные источники	2		
33.	Основы туристической подготовки. Психологическая тренировка	2		
34.	Краеведение. Виды памятников	8		
35.	Топография. Поиск КП в лесу	2		
36.	Подведение итогов. Осмотр снаряжения	2		
37.	Спортивное ориентирование	2		
38.	Туристическая подготовка личное и групповое занятие	2		
39.	Топография. Обязанности туриста	2		
40.	Краеведение. Обзор объектов	2		
41.	Основы гигиены. Профилактика заболеваний	2		
42.	Основы туристической подготовки. Привалы и ночлеги	2		
43.	Топография. Земля и карта	8		
44.	Спортивное ориентирование	2		
45.	Краеведение. Обзор объектов	2		
46.	Основы гигиены. Использование растений	2		

47.	Туристическая подготовка. Подготовка к походу	2		
48.	Топография. Спортивная карта	2		
49.	Краеведение. Изучение района	2		
50.	Основы гигиены. Доврачебная помощь	2		
51.	Основы туристической подготовки. Подготовка к походу	2		
52.	Топография. Основы ориентирования	8		
53.	Спортивное ориентирование	2		
54.	Краеведение. Охрана природы	2		
55.	Основы гигиены. Первая помощь	2		
56.	Основы туристической подготовки. Питание в походе	2		
57.	Топография. Измерение расстояний	2		
58.	Краеведение. Охрана природы	2		
59.	Основы гигиены. Мед.аптечка	2		
60.	Основы гигиены. Приемы транспортировки	2		
61.	Основы туристической подготовки. Должности в группе	8		
62.	Топография. Компас	2		
63.	Спортивное ориентирование	2		
64.	Краеведение. Обзор объектов	2		
65.	Туристическая подготовка. Тактика и техника	2		
66.	Туристическая подготовка. Безопасность в походе	2		
67.	Топография. Земля и карта	2		
68.	Краеведение. Изучение района путешествий	2		
69.	Основы туристической подготовки. Тактика и техника	2		
70.	Топография. Способы ориентирования	2		
71.	Топография. Ориентирование по предметам	2		
72.	Спортивное ориентирование	8		
73.	Краеведение. Общественнополезная работа	2		
74.	Туристическая подготовка. Предупреждение аварийных ситуаций	2		

75.	Туристическая подготовка. Техника и тактика	2		
76.	Топография. Спортивная карта	2		
77.	Краеведение. Изучение района путешествий	2		
78.	Основы туристической подготовки. Привалы и ночлеги	2		
79.	Топография. Действия в случае потери ориентиров	2		
80.	Краеведение. Обзор объектов	2		
81.	Итоговое занятие	8		

Рабочая программа 2-го года обучения

1. Вводное занятие

Инструктаж по безопасности образовательного процесса, гигиене труда. Образовательные учреждения, профессии, связанные со спортом. Личностные качества, знания, необходимые спортсмену профессионалу и любителю.

Теория: Инструктаж по безопасности образовательного процесса, гигиене труда: на аудиторных занятиях, на мероприятиях, в походе, на экскурсии. Практическое применение навыков спортивного туризма в жизни, в профессиях. Какие знания и навыки нужны спортсмену профессионалу и любителю. Как спорт помогает в жизни. Выдающиеся личности российского спорта.

Практика: Викторина на тему «Как спорт помогает в жизни».

Форма контроля: Беседа, педагогическое наблюдение, анкетирование, викторина.

2. Техника и тактика пешеходного туризма

Виды походов. Правила организации похода. Безопасность маршрута, оформление документов. Первая доврачебная помощь. Оборудование, снаряжение туриста. Техника и тактика пешеходного туризма. Правила соревнования по ТПТ, судейство.

Теория: Виды походов, в зависимости от цели, сложности, маршрута. Приемы оказания первой доврачебной помощи. Оборудование, снаряжение: специальное, личное и групповое. Природные, погодные особенности региона, опасные/ безопасные животные и растения, действия при встрече. Исторические особенности региона. Правильное питание спортсменов, питание в походе. Ошибки туристов. Правила соревнования по ТПТ, судейство.

Практика: Приемы оказания первой доврачебной помощи. Действия с оборудованием, снаряжением. Меню спортсмена, костровое оборудование, как приготовить обед в походных условиях. Творческая работа (газета/ материал для газеты команды, памятка, плакат, поделка и т.д.) на тему «Природные, погодные особенности региона, опасные/ безопасные животные и растения, действия при встрече», история края. Игра о практическом применении знаний школьной программы в походе. Правила судейства ТПТ.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, беседа, творческая работа, игра «От Астрономии до Языкознания».

3. Техника и тактика лыжного туризма

Лыжи: подготовка к движению. Движение по пересеченной местности.

Теория: Лыжи: как правильно подготовить к выезду за город, в зависимости от погоды и местности. Движение на лыжах: техника тропежки, преодоление деревьев, преодоление канав. Безопасные приемы движения. Правила правильного дыхания во время движения. Безопасность на природе в зимний период.

Практика: Техника движения, приемы правильного дыхания. Игра/ викторина «Кто быстрее». Творческая работа (материалы для газеты команды). Соревнования. Правила судейства.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, беседа, спортивные нормативы, игра, результаты соревнований.

4. Техника и тактика ориентировщика

Особенности ориентирования в различных условиях. Ориентирование по местным предметам. Использование легенды в ориентировании.

Теория: Азимут. Взятие азимута на предмет. Снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Способы ориентирования. Ориентирование с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения. Особенности ориентирования в различных условиях. Ориентирование по местным предметам. Использование легенды в ориентировании. Движение по легенде. Причины, приводящие к потере ориентировки. Поведение членов группы. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Ориентирование по выбору.

Эстафетное ориентирование. Выбор наиболее короткого пути. Нанесение КП на карту.

Практика: Взятие азимута на предмет. Ориентирование по карте и компасу. Отбор основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Прохождение минимаршрута (в заданном направлении, по выбору). Соревнования «ориентирование по легенде». Соревнования «эстафетное ориентирование». Прохождение маршрута по маркированной трассе. Соревнование. Правила судейства.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, беседа.

5. ОФП и СФП

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника бега по пересеченной местности, строение и функции организма человека и влияние физических упражнений. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Утомление. Дневник самоконтроля.

Практика: Ведение дневника самоконтроля. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Использование тренировочного комплекта LASERWAR для повышения уровня функциональной подготовки. *Форма контроля:* Педагогическое наблюдение, беседа, спортивные нормативы, игра.

6. Выбор маршрута

История, культурные памятники, традиции коренных народов, географические особенности местности выбранных маршрутов.

Теория: Выбор маршрута: историческая, спортивная, географическая, экологическая составляющая цели похода. Разработка маршрута – основа безопасности и крепких знаний по истории, краеведению, географии, физике и др. наукам.

Географическое положение и туристские возможности края; реки, пруды, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир области, промышленность, сельское хозяйство, транспорт, новостройки области. Население и культура, знатные люди края. История края, места революционной, боевой и трудовой славы. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края. Обзор наиболее интересных объектов сопредельных областей и района планируемого зачетного путешествия. Методика выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания. Типовое содержание отчета о туристском походе.

Практика: Список участников, определение руководителя, карта, схема, описание маршрута. Определение стоянок, ночлега, исторических, географических памятников. Подбор снаряжения в зависимости от маршрута.

Работа с картой области: изготовление контурной карты и нанесение на нее интересных объектов; «путешествия» по карте. Доклады/ презентации мини исследований по краеведческим темам, обсуждение фотографий, презентаций, подбор по теме маршрута периодических изданий (газет, журналов). Решение математических, физических задач по теме «туризм». Выполнение взятого группой экспедиционного краеведческого задания.

Творческая исследовательская работа: историческое, географическое, биологическое (ботаническое) или др. мини исследование местности. Рисунок, выпуск номера газеты команды, кулинарный рецепт традиционной народной кухни.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, беседа, творческая работа.

7. Итоговое занятие

Теория: -.

Практика: показательное соревнование.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, соревнование, анкетирование.

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1.	Вводное занятие	2		
2.	Туристическая подготовка личное и групповое занятие	2		
3.	Топография. Обязанности туриста	8		
4.	Краеведение. Туристические возможности	2		
5.	Основы гигиены. Личная гигиена	2		
6.	Туристическая подготовка. Организация быта	2		
7.	Специальная подготовка. Земля и карта	2		
8.	Краеведение. Походная мед.аптечка	2		
9.	Туристическая подготовка. Подготовка к походу	2		
10.	Туристическая подготовка. Питание в тур.походе	2		
11.	Ориентирование. Участие в соревнованиях	2		
12.	Краеведение. Изучение района посещения	2		
13.	Основы гигиены. Приемы по оказанию первой помощи	2		
14.	Туристическая подготовка. Питание в тур.походе	2		

15.	Топография. Виды карт, условные знаки	2		
16.	Краеведение. Общественнополезная работа	8		
17.	Туристическая подготовка. Должности. Отчеты	2		
18.	Туристическая подготовка. Причины возникновения аварийных ситуаций	2		
19.	Топография. Компас и работа с компасом	2		
20.	Основы туристической подготовки. Организация быта	2		
21.	Основы туристической подготовки. Техника и тактика в походе	2		
22.	Топография. Азимут. Снятие азимута	2		
23.	Краеведение. Изучение района путешествий	2		
24.	Основы гигиены. Приемы транспортировки пострадавшего	2		
25.	Основы туристической подготовки. Обеспечение туристической безопасности	8		
26.	Топография. Поиск КП на местности	2		
27.	Краеведение. Общественнополезная работа	2		
28.	Топография. Движение по легенде	2		
29.	Ориентирование. Участие в соревнованиях	2		
30.	Основы туристической подготовки. Техника и тактика в походе	2		
31.	Основы туристической подготовки. Организация и тактика поиска	2		
32.	Краеведение. Литературные источники	2		
33.	Основы туристической подготовки. Психологическая тренировка	2		
34.	Краеведение. Виды памятников	8		
35.	Топография. Поиск КП в лесу	2		
36.	Подведение итогов. Осмотр снаряжения	2		
37.	Спортивное ориентирование	2		

38.	Туристическая подготовка личное и групповое занятие	2		
39.	Топография. Обязанности туриста	2		
40.	Краеведение. Обзор объектов	2		
41.	Основы гигиены. Профилактика заболеваний	2		
42.	Основы туристической подготовки. Привалы и ночлеги	2		
43.	Топография. Земля и карта	8		
44.	Спортивное ориентирование	2		
45.	Краеведение. Обзор объектов	2		
46.	Основы гигиены. Использование растений	2		
47.	Туристическая подготовка. Подготовка к походу	2		
48.	Топография. Спортивная карта	2		
49.	Краеведение. Изучение района	2		
50.	Основы гигиены. Доврачебная помощь	2		
51.	Основы туристической подготовки. Подготовка к походу	2		
52.	Топография. Основы ориентирования	8		
53.	Спортивное ориентирование	2		
54.	Краеведение. Охрана природы	2		
55.	Основы гигиены. Первая помощь	2		
56.	Основы туристической подготовки. Питание в походе	2		
57.	Топография. Измерение расстояний	2		
58.	Краеведение. Охрана природы	2		
59.	Основы гигиены. Мед.аптечка	2		
60.	Основы гигиены. Приемы транспортировки	2		
61.	Основы туристической подготовки. Должности в группе	8		
62.	Топография. Компас	2		
63.	Спортивное ориентирование	2		
64.	Краеведение. Обзор объектов	2		
65.	Туристическая подготовка. Тактика и техника	2		
66.	Туристическая подготовка. Безопасность в походе	2		
67.	Топография. Земля и карта	2		

68.	Краеведение. Изучение района путешествий	2		
69.	Основы туристической подготовки. Тактика и техника	2		
70.	Топография. Способы ориентирования	2		
71.	Топография. Ориентирование по предметам	2		
72.	Спортивное ориентирование	8		
73.	Краеведение. Общественнополезная работа	2		
74.	Туристическая подготовка. Предупреждение аварийных ситуаций	2		
75.	Туристическая подготовка. Техника и тактика	2		
76.	Топография. Спортивная карта	2		
77.	Краеведение. Изучение района путешествий	2		
78.	Основы туристической подготовки. Привалы и ночлеги	2		
79.	Топография. Действия в случае потери ориентиров	2		
80.	Краеведение. Обзор объектов	2		
81.	Итоговое занятие	8		

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. Приёмы обучения и контроля:

Наглядность (демонстрация, иллюстрация) на всех занятиях.

Метод вовлечения в исследовательскую деятельность при составлении/ выборе маршрута.

Метод вовлечения в техническое творчество через поделки во время похода.

Словесный метод на всех занятиях (беседы, объяснения, рассказы и т.д.).

Объяснительно-иллюстративный метод на всех теоретических занятиях.

Соревновательный метод на практических занятиях.

Использование здоровьесберегающих технологий на всех занятиях.

Проведение опросов по окончании занятия, темы, мероприятия.

Выполнение заданий, упражнений на практических занятиях.

Тестирование (в формате викторины) на вводном занятии, по окончании темы, раздела ДОП, анкетирование в начале и по окончании обучения, и т.д.

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), вовлечение 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).

Охрана здоровья учащихся:

Методы здоровьесберегающих технологий оказывают влияние на нравственное, эстетическое, трудовое воспитание. В детях воспитывается потребность к здоровому образу жизни, формируются мотивационно-ценностные ориентиры в жизни, воспитывается двигательная культура, повышается уровень познавательной активности. Данный подход в организации деятельности детей на занятиях способствуют эмоциональной уравновешенности детей, их уверенности в собственных возможностях, снижается роль стрессового фактора в процессе занятий.

Большое внимание уделяется:

Рациональной организации занятия.

Психологической обстановке.

Созданию атмосферы успеха, обеспечению доброжелательной атмосферы в группе.

Выполняются принципы наглядности (использование презентаций, ИКТ, таблиц, карточек информаторов, тестов, иллюстраций и др.).

Повторению, закреплению материала.

Принципу доступности заданий для каждого ребенка при сохранении развивающей, обучающей функции задания.

Индивидуальному подходу к каждому ребенку.

На каждом теоретическом занятии проводятся: соблюдение санитарных норм в учебном кабинете (чистота, освещение, озеленение, температурный режим), рациональная организация рабочего места учащихся, поэтапное формирование умственных действий.

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, к соревнованиям, к выездам.

Дидактические средства и ЭОР:

Иллюстративный материал к темам программы.

Спортивные карты по маршрутам, используемым в рамках реализации ДОП.

Демонстрационные пособия к темам программы: фотографии проведенных походов и соревнований, схемы, инструкции, разработанные педагогом, для решения заданий ДОП.

Электронные образовательные ресурсы: компьютерные презентации по темам программы; банк учебных, художественных фильмов, поднимающих вопросы воспитания; банк видеоматериалов соревнований, походов по направлению ДОП. Источники ЭОР: Игры на развитие памяти, внимания, в т.ч. в программах симуляторов (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/hichshie-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:

Федерация спортивного ориентирования России. URL: <https://vk.com/rusfso>. O-sport.ru/Новости. URL: https://vk.com/o_sport_ru.

Экранно-звуковые средства обучения:

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

Видеоматериалы:

Фрагменты документальных фильмов о природе, исторических, этнографических достопримечательностях (список формируется в зависимости от выбранного маршрута).

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. — Москва, 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. Санкт-Петербург, 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. — Москва, 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. — Москва, 1995. — 112, [1] с.

Текст : непосредственный.

9. О'Коннор, Маруа. Как мы ориентируемся. Пространство и время без карт и GPS. / Москва 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. - Москва : 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. – Москва : 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. – Санкт-Петербург, 2003. - Текст : непосредственный.
13. Ширинян, А. Планирование дистанции. / А. Ширинян. – Санкт-Петербург, 2003. – 84, [1] с. – Текст : непосредственный.
14. Ширинян, А. Рельеф на спортивных картах. Методическое пособие для ориентировщиков. / А. Ширинян. – Санкт-Петербург, 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 - Москва : 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. – Москва : ЮРАЙТ, 2023. – 317, [1] с. - ISBN 975-5340807-59. – Текст : непосредственный.
4. Костылев, В. Философия спортивного ориентирования или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. / В. Костылев. – Москва, 1995. – 112, [1] с. – Текст : непосредственный.
5. Стеблецов, Е. и др. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие для вузов. / Е. Стеблецов. – Москва : 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. – Санкт-Петербург, 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 978-985-153009-6. – 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. – Москва, 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. – Москва : 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. Andybary. Ориентирование. URL: www.andybary.com (дата обращения : 07.05.2023).
2. Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России. URL: <https://rufs.o.ru/journal-azimut/> (дата обращения : 20.02.2023).
3. Международная федерация ориентирования. Официальный сайт. URL : <https://orienteering.sport> (дата обращения : 24.03.2023).
4. Приложение для изучения условных знаков ориентирования. URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=net.ucoz.ogomel.osymbols&hl=ru> (дата обращения : 20.04.2023).
5. Спортивное ориентирование в России и в Мире. Официальный сайт. URL : <https://o-sport.ru> (дата обращения : 24.03.2023).
6. Средства воспитания координационных способностей // Физическая культура и спорт. URL : <https://fkis.ru/page/1/80.html> (дата обращения : 04.02.2023).
7. Тесты для изучения/проверки знаний по спортивному ориентированию. URL : <https://drive.google.com/file/d/1zGsOjOOyJscLAz9ApvHkWkTgOxHJB2QL/view> (дата обращения : 20.04.2023).
8. Уроки ориентирования. URL : <https://www.youtube.com/watch?v=T8vxnN6bTcEg> (дата обращения : 20.04.2023).
9. Федерация спортивного ориентирования России. Официальный сайт. URL : <https://rufso.ru> (дата обращения : 24.03.2023).

Оценочные материалы

Формы контроля: беседа, анкетирование, педагогическое наблюдение, соревнование, сдача нормативов, игра.

Одной из форм контроля является участие в соревнованиях разного уровня (от первенства ГБУ ДО ДТ Пушкинского района Санкт-Петербурга до первенства России). *Этапы контроля:*

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

Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседы, игры, соревнование, сдача нормативов 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, беседу, соревнование, сдачу нормативов 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.

Методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение, беседа, сравнительный анализ результатов начальной и итоговой диагностики параметров развития. Результаты контроля учебной деятельности помогают совершенствовать содержание и

организацию образовательного процесса, для развития творческих способностей, самостоятельности и инициативы учащихся в освоении программы, творческой и общественной деятельности, а также для выявления одаренных учащихся.

Критерии результативности: удовлетворенность обучающихся (через заполнение учащимися карт самооценки, анкетирования). Удовлетворенность родителей (законных представителей) знаниями, приобретенными навыками, качествами личности ребенка. Удовлетворенность образовательного учреждения.

Процедура мониторинга достижения планируемых результатов отражает динамику развития обучающегося.

Критерии результативности воспитательной деятельности: главным результатом деятельности учащихся является личностный рост каждого ребенка. Разностороннее личностное проявление - положительная динамика проявлений ценностно - значимых качеств личности, обогащение личного опыта социальным и личностным содержанием; продуктивность деятельности, выражаемой в соответствующих предметно-практических достижениях (личных, групповых, коллективных).

Способы фиксации результата: результаты освоения ДОП фиксируются в листах наблюдения, портфолио педагога и портфолио учащегося, портфолио достижений объединения.

ГБУ ДО Дворец творчества
Пушкинского района СПб

ГБУ ДО Дворец творчества
Пушкинского района СПб

ГБУ ДО Дворец творчества
Пушкинского района СПб

ГБУ ДО Дворец творчества
Пушкинского района СПб

ГБУ ДО Дворец творчества
Пушкинского района СПб

ГБУ ДО Дворец творчества
Пушкинского района СПб

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 и качеств личности: терпения, целеустремленности, коммуникативности (командной работы), ответственности.	Уровень сформированности и умения самостоятельно организовать содержательный досуг.	Уровень сформированности умения видеть прекрасное в окружающем мире.	Уровень сформированности и уважительного, бережного отношения к природе, труду.	Итого (средний показатель)

Низкий – Учащийся понимает важность ЗОЖ, но это не является его личной ценностью. Положительная незначительная динамика в социализации и развитии личности обучающегося, становлении его российской гражданской идентичности, в формировании качеств личности: терпения, целеустремленности, коммуникативности (командной работы), ответственности. Организация содержательного досуга возможна при постороннем контроле. Учащийся не проявляет яркого эмоционального переживания при обсуждении красоты окружающего мира. Учащийся в большинстве случаев действует с позиции уважительного отношения к труду, понимает необходимость бережного отношения к природе.

Средний – Учащийся понимает, принимает важность ЗОЖ, сформирован опыт действий ЗОЖ. Положительная динамика в социализации и развитии личности обучающегося, становлении его российской гражданской идентичности, в формировании качеств личности: терпения, целеустремленности, коммуникативности (командной работы), ответственности. Учащийся может организовать содержательный досуг для себя и своих друзей. Учащийся не проявляет яркого эмоционального переживания при обсуждении красоты окружающего мира. Учащийся в большинстве случаев действует с позиции уважительного отношения к труду, понимает необходимость бережного отношения к природе.

Высокий – Учащийся понимает, принимает важность ЗОЖ, сформирован навык действий ЗОЖ. Положительная динамика в социализации и развитии личности обучающегося, становлении его российской гражданской идентичности, в формировании качеств личности: терпения, целеустремленности, коммуникативности (командной работы), ответственности. Учащийся может организовать интересный содержательный досуг для себя и своих друзей. Учащийся проявляет эмоциональное переживание при обсуждении красоты окружающего мира. Учащийся действует с позиции уважительного отношения к труду, бережного отношения к природе. Выраженная заинтересованность учащегося в личностном развитии.

Критерии оценивания метапредметных результатов

Обучающийся	Динамика уровня развития интеллектуальных способностей (внимания, долговременной памяти, скорости принятия решения, способности выделять причинно-следственные связи).	Динамика уровня развития эмоциональной культуры (способности понимать чужие и контролировать свои эмоции), правильного эмоционального переживания исторического события, мероприятия, результатов соревнований.	Уровень сформированности познавательной, творческой активности.	Динамика уровня развития физических качеств: выносливости, координированности движений.	Динамика уровня развития творческих способностей (инициативность, предложение новых решений текущих задач).	Уровень сформированности умения принимать самостоятельное решение.	Итого (средний показатель)

Низкий – Положительная, незначительная динамика уровня развития интеллектуальных способностей (внимания, долговременной памяти, скорости принятия решения, способности выделять причинно-следственные связи), уровня развития эмоциональной культуры (способности понимать чужие и контролировать свои эмоции), правильного эмоционального переживания исторического события, мероприятия, результатов соревнований, физических качеств: выносливости, координированности движений, творческих способностей (инициативность, предложение новых решений текущих задач). Учащийся проявляет познавательную, творческую активность по некоторым направлениям. Учащийся при принятии решений ориентируется на мнение окружающих.

Средний – Положительная динамика уровня развития интеллектуальных способностей (внимания, долговременной памяти, скорости принятия решения, способности выделять причинно-следственные связи), уровня развития эмоциональной культуры (способности понимать чужие и контролировать свои эмоции), правильного эмоционального переживания исторического события, мероприятия, результатов соревнований, физических качеств: выносливости, координированности движений, творческих способностей (инициативность, предложение новых решений текущих задач). Учащийся проявляет познавательную, творческую активность по вопросам ДОП. Учащийся при принятии решений ориентируется на мнение окружающих.

Высокий – Положительная динамика уровня развития интеллектуальных способностей (внимания, долговременной памяти, скорости принятия решения, способности выделять причинно-следственные связи), уровня развития эмоциональной культуры (способности понимать чужие и контролировать свои эмоции), правильного эмоционального переживания исторического события, мероприятия, результатов соревнований, физических качеств: выносливости, координированности движений, творческих способностей (инициативность, предложение новых решений текущих задач). Учащийся проявляет познавательную, творческую активность по вопросам ДОП. Учащийся при принятии решений ориентируется на мнение окружающих.

чужие и контролировать свои эмоции), правильного эмоционального переживания исторического события, мероприятия, результатов соревнований, физических качеств: выносливости, координированности движений, творческих способностей (инициативность, предложение новых решений текущих задач). Учащийся проявляет познавательную, творческую активность по вопросам ДОП, стремится получить больше информации, выходящей за рамки ДОП, с интересом выполняет творческие задания. Учащийся умеет принимать самостоятельные решения. Выраженная заинтересованность учащегося в личностном развитии.

Критерии оценивания предметных результатов

Обучающийся	Уровень сформированности знаний и опыта применения техник и тактик спортивного туризма (ТПТ, ТЛТ, ориентирование).	Уровень сформированности потребности регулярного выполнения комплекса физических упражнений за рамками образовательного процесса как обязательного элемента режима дня.	Уровень сформированности умения «работать» со спортивной картой, компасом, оборудованием ориентировщиков, правильно использовать снаряжение.	Уровень сформированности и знаний и опыта применения правил организации здорового, безопасного пребывания за чертой населенных пунктов: обязательные действия перед походом, организация бивуака (бивака), правильного питания, оказания первой доврачебной помощи.	Уровень сформированности умения применять знания из предметных областей: физическая культура, история, краеведение, география, биология, физика, математика, астрономия и др. на практике.	Уровень сформированности и знаний профессий, связанных со спортом и спортивной индустрией, опыт судейства соревнований.	Итого (средний показатель)

Низкий – Учащийся показывает знания техник и тактик спортивного туризма (ТПТ, ТЛТ, ориентирование). Умения их применения, умения «работать» со спортивной картой, компасом, оборудованием ориентировщиков, умения использовать снаряжение требуют помощи педагога. Учащийся показывает знания применения правил организации здорового, безопасного пребывания за чертой населенных пунктов: обязательные действия перед походом, организация бивуака (бивака), правильного питания, оказания первой доврачебной помощи.

практические действия требуют помощи педагога. Учащийся имеет представления о профессиях, связанных со спортом и спортивной индустрией, имеет опыт судейства соревнований, но не проявляет личной заинтересованности в будущей профессиональной деятельности в данной области. У учащегося сформирован опыт применения знаний из предметных областей: физическая культура, история, краеведение, география, биология, физика, математика, астрономия и др. на практике. Учащийся умеет самостоятельно выполнять комплекс физических упражнений, но не проявляет потребности выполнять данный комплекс как обязательный элемент режима дня.

Средний – Учащийся показывает хорошие знания техник и тактик спортивного туризма (ТПТ, ТЛТ, ориентирование), умения их применять, умения «работать» со спортивной картой, компасом, оборудованием ориентировщиков, умения использовать снаряжение.

Учащийся показывает знания и способность выполнять на практике правила организации здорового, безопасного пребывания за чертой населенных пунктов: обязательные действия перед походом, организация бивуака (бивака), правильного питания, оказания первой доврачебной помощи. Учащийся имеет представления о профессиях, связанных со спортом и спортивной индустрией, имеет опыт судейства соревнований. У учащегося сформирован опыт применения знаний из предметных областей: физическая культура, история, краеведение, география, биология, физика, математика, астрономия и др. на практике. Учащийся умеет самостоятельно выполнять комплекс физических упражнений, но не проявляет потребности выполнять данный комплекс как обязательный элемент режима дня.

Высокий – Учащийся показывает крепкие знания техник и тактик спортивного туризма (ТПТ, ТЛТ, ориентирование), умения их применять, умения «работать» со спортивной картой, компасом, оборудованием ориентировщиков, умения использовать снаряжение.

Учащийся показывает знания и способность выполнять на практике правила организации здорового, безопасного пребывания за чертой населенных пунктов: обязательные действия перед походом, организация бивуака (бивака), правильного питания, оказания первой доврачебной помощи. Учащийся знает профессии, связанные со спортом и спортивной индустрией, имеет опыт судейства соревнований, проявляет интерес к продолжению занятий по направлению ДОТ. У учащегося сформирован навык применения знаний из предметных областей: физическая культура, история, краеведение, география, биология, физика, математика, астрономия и др. на практике. Учащийся умеет самостоятельно выполнять комплекс физических упражнений, проявляет потребность выполнять данный комплекс как обязательный элемент режима дня. Выраженная заинтересованность учащегося в личностном развитии.

ДОН _____ Азимут _____ группа № _____ Карта педагогического наблюдения 20__ / 20__ год

№ п/п	Учащийся	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 ДОН (входной контроль); «Ит.» - окончание освоения ДОН (итоговый контроль).
1-низкий уровень; 2-средний уровень; 3 -высокий уровень.

Примеры из игр на развитие памяти, внимания

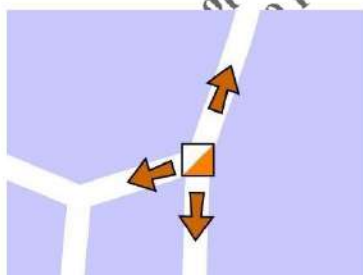
1	2	3	5	7
12	3	8	8	12
11	13	7	4	11
9	6	2	6	10
5	10	4	1	9

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.