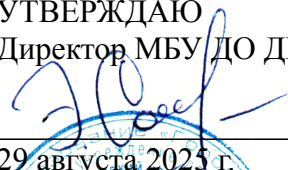


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»


Э.Ю. Салтыков

29 августа 2025 г.

(Приказ по МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» от 29 августа 2025 г. № 170-О)



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

«Спортивное ориентирование и туризм»

Возраст обучающихся: 13 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Объем учебной нагрузки 144 часа в учебном году

(Программа принята к реализации в 2025-2026 учебном году решением Педагогического совета
МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» от 29 августа 2025 г. протокол № 1)

Автор:

Орлова Анастасия Андреевна, педагог
дополнительного образования

Мытищи
2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1. Пояснительная записка	3-5
1.1.1. Направленность программы	3
1.1.2. Авторская основа программы	3
1.1.3. Нормативно-правовая основа программы	3
1.1.4. Актуальность программы	3
1.1.5. Отличительная особенность программы.	3
1.1.6. Педагогическая целесообразность	4
1.1.7. Адресат программы	4
1.1.8. Режим занятий	5
1.1.9. Общий объем программы	5
1.1.10. Срок освоения программы	5
1.1.11. Формы обучения	5
1.1.12. Особенности организации образовательного процесса	5
1.1.13. Виды занятий	5
1.2. Цели, задачи и планируемые результаты освоения программы	5-7
1.2.1. Цель и задачи программы	5
1.2.2. Планируемые результаты освоения программы	5
1.2.3. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	7
1.2.4. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	7
1.2.5. Критерии оценки достижения планируемых результатов	7
1.3. Содержание программы	7-14
1.3.1. Учебный план	7
1.3.2. Содержание учебного плана	7-14
1.4. Воспитательный потенциал программы	13-14
1.4.1. Пояснительная записка	13
1.4.2. Цель и задачи воспитательной работы	14
1.4.3. Содержание воспитательной работы	14
1.4.4. Планируемые результаты воспитательной работы	14
РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ	
2.1. Календарный учебный график	14
2.2. Формы контроля, аттестации	14
2.3. Оценочные материалы	15
2.4. Методическое обеспечение программы	15-21
2.4.1. Методы обучения	15
2.4.2. Педагогические и образовательные технологии	15
2.4.3. Формы организации образовательного процесса	17
2.4.4. Формы учебного занятия	17
2.4.5. Алгоритм учебного занятия	17
2.4.6. Дидактические материалы	17
2.4.7. Информационное обеспечение программы	21
2.5. Кадровое обеспечение программы	21
2.6. Материально-техническое обеспечение программы	21
2.7. Список литературы и интернет-ресурсов	21
2.7.1. Список литературы и интернет-ресурсов для педагогов	21
2.7.2. Список литературы и интернет-ресурсов для учащихся и их родителей	23
ПРИЛОЖЕНИЯ	23-45

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня «Спортивное ориентирование и туризм» реализует туристско-краеведческую направленность (далее – программа).

Реализация программы направлена на развитие и повышение мотивации учащихся на приобретение практических умений и навыков в области спорта, туризма, экологии; развитие познавательных, исследовательских навыков учащихся по изучению природы, истории, культуры родного края, привлечение учащихся к социальным инициативам по охране природы.

1.1.2. Авторская основа программы

Программа разработана на основе «Программы по спортивному ориентированию для системы дополнительного образования детей», Болотов С.Б., Прохорова Е.А. М.: ЦДЮТиК, 2002.

1.1.3. Нормативно-правовая основа программы

Нормативно-правовой основой программы является:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
3. Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 "«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Распоряжение Министерства образования Московской области от 31.08.2024 г. № Р-900 «Об организации работы в рамках реализации персонифицированного учета и системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области»;
8. Устав и локальные акты МБУ ДО ДЮЦ «Галактика».

1.1.4. Актуальность программы

Актуальностью данной программы является её востребованность среди учащихся образовательных учреждений городского округа Мытищи и их родителей, доступность стадионов для тренировок, перспективы личностного роста обучающихся за счет участия в соревнованиях различного уровня, возможность физической активности для ребенка. Привлечение родителей делает программу нацеленной на семейный досуг.

1.1.5. Отличительная особенность программы

Принцип построения – традиционная программа.

В отличие от спортивных школ и школ олимпийского резерва программа не ставит главной целью достижение высоких результатов и участие воспитанников во соревнованиях высокого уровня. В объединение может прийти любой желающий и выступать на соревнованиях по своим силам.

Программой предусмотрено комплексное решение задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы.

Программа ориентирована на интерес и пожелания обучающихся, учитывает их возрастные потребности, помогает реализовать возможности, стимулирует социальную и гражданскую активность, что даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков.

1.1.6. Педагогическая целесообразность

На современном этапе развития общества содержание программы «Спортивное ориентирование и туризм» отвечает запросу учащихся и их родителей.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня подготовленности учащихся, отражает основные дидактические принципы.

Формы, методы и приемы, используемые в ходе реализации данной программы, подобраны в соответствии с её целью, задачами и способствуют эффективной организации образовательного процесса.

Содержание программы нацелено на формирование физической культуры, навыков здорового образа жизни, на стимулирование познавательной деятельности в области туризма, экологии каждого учащегося.

Программа способствует формированию активной жизненной позиции учащихся и таких нравственных качеств личности, как ответственность, доброта, доброжелательность, дружелюбие, сочувствие.

1.1.7. Адресат программы

Программа адресована учащимся 13-17 лет.

Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся по программе 12-14 лет

Средний школьный возраст называют отроческим, или подростковым. В подростке одновременно существуют и «детское», и «взрослое». Появляется чувство взрослости. Ведущая позиция – общение со сверстниками. Это период взросления. Подросток познает себя, учится решать свои проблемы, общаться со сверстниками, т.е. самореализовываться. Этот возраст характеризуется перестройкой: мотивационной сферы, интеллектуальной сферы, сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками; личностной сферы – самосознания.

В этот период происходит кризис переходного возраста, который связан с двумя факторами – возникновением новообразования в осознании подростка и перестройкой отношения между ребенком и средой.

15-17 лет

Для старшего школьного возраста учение продолжает оставаться одним из главных видов деятельности. Познавательная деятельность является ведущей. Старшеклассники начинают руководствоваться сознательно поставленной целью. Появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию. В своей учебной работе уверенно пользуются различными мыслительными операциями, рассуждают логически, осмысленно запоминают. Любят исследовать, экспериментировать, творить и создавать новое, оригинальное. Это возраст формируются собственных взглядов и отношений, поиск самоопределения.

Юношеский возраст - период формирования мировоззрений, убеждений, характера, самоутверждения, самосознания. Усиливаются сознательные мотивы поведения. Большое значение имеет статус личности в коллективе, характер коллективных взаимоотношений. Коллектив шлифует и корректирует качества личности.

Старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Это создает новую социальную ситуацию развития. Задача самоопределения, выбора своего жизненного пути встает перед старшим школьником как задача первостепенной важности.

Обучение детей с ОВЗ и детей инвалидов. Принимаются дети с ОВЗ и дети инвалиды, которым по рекомендациям медико-педагогической комиссии рекомендованы занятия по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам социально-гуманитарной направленности в общих группах.

1.1.8. Режим занятий

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки учащихся.

Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут), с перерывом 15 минут.

1.1.9. Общий объём программы: 144 ч.

1.1.10. Срок освоения программы: один год

1.1.11. Форма обучения: очная

1.1.12. Особенности организации образовательного процесса: образовательный процесс осуществляется в соответствии с календарно-тематическим планом-графиком в группе учащихся разных возрастных категорий, являющиеся основным составом объединения.

Образовательный процесс имеет развивающий характер, направлен на развитие у детей природных задатков и интересов.

1.1.13. Виды занятия: групповое, подгрупповое.

1.2. Цель, задачи и планируемые результаты освоения программы

1.2.1. Цель и задачи программы: развитие интеллектуального и физического потенциала детей и подростков, формирование навыков здорового образа жизни посредством занятий спортивным ориентированием и туристской деятельностью.

Задачи:

а) воспитательные:

- привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование потребности в ведении здорового образа жизни;
- формирование общественной активности личности, гражданской позиции, патриотизма, коллективизма, культуры общения и поведения в социуме;
- формирование личностных качеств - ответственности, исполнительности, трудолюбия;

б) развивающие:

- развитие мотивации и интереса учащихся к занятиям спортивным ориентированием и туризмом;
- развитие потребности к саморазвитию, самостоятельности, активности, интереса к познанию окружающего мира;
- развитие логического мышления, пространственного воображения, памяти, наблюдательности, умения правильно обобщать данные и делать выводы, сравнивать, умения составлять и выполнять план;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других;

в) образовательные:

- способствовать приобретению знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию и краеведению;
- обучить основам топографии и спортивного ориентирования;
- ознакомить с правилами по технике безопасности в спортивном зале, на местности, при выездах;
- расширить объем знаний о технике и тактике спортивного ориентирования;
- обеспечить условия для приобретения соревновательного опыта

1.2.2. Планируемые результаты освоения программы:

а) личностные результаты:

- дети привлечены к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование потребности в ведении здорового образа жизни;

- учащиеся включены в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- учащиеся проявляют положительные качества личности и умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- учащиеся проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- учащиеся могут оказывать помощь сверстникам на тренировочных занятиях и соревнованиях, находить с ними общий язык и общие интересы;

б) метапредметные результаты:

- развита мотивация и интерес учащихся к занятиям спортивным ориентированием и туризмом;
- развита потребность к саморазвитию, самостоятельности, активности, интереса к познанию окружающего мира;
- развиты основы логического мышления, пространственного воображения, памяти, наблюдательности, умения правильно обобщать данные и делать выводы,
- развиты коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, толерантность, умение слушать и слышать других на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- учащиеся могут планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

в) предметные результаты: учащиеся будут знать:

- основные виды спортивного ориентирования, основные цвета и группы условных знаков спортивных карт, понятие о масштабе и глазомерной съемке;
- основы ориентирования по местным предметам и компасу, понятие о технике и тактике ориентирования;
- основы личной гигиены, питания и режима спортсмена;
- комплексы упражнений физической подготовки, контрольные упражнения;
- требования к организации места привала и бивака, перечень личного и группового туристического снаряжения, набор продуктов и состав аптечки, распределение обязанностей;
- историю родного города, природные парки и объекты, исторические памятники и места, музеи, знаменитых людей города, вопросы охраны природы и этику поведения на природе;
- правила участия в соревнованиях различных уровней;

учащиеся будут владеть навыками и уметь:

- определять по цвету группы условных знаков, читать и изображать условные знаки;
- определять масштаб и расстояние по карте;
- ориентироваться по местности и компасу, определять азимут, ориентироваться вдоль тропинки, с тропинки на тропинку, читать объекты с тропинок;
- отмечать контрольные пункты на карточке участника;
- выполнять контрольные упражнения, преодолевать несложные трассы ориентирования;
- выбирать место бивака, устанавливать палатку, правильно вести себя в экстремальных условиях (искать дорогу, изготовить примитивное укрытие, различать съедобные растения, обеззараживать воду);
- убирать место стоянки, бережно относиться к природе.
- применять соревновательный опыт на практике.

1.2.3. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей и др.

1.2.4. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

аналитическая справка, поход, слет, соревнование и др.

1.2.5. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням:

высокий (от 80 до 100% освоения программного материала),

средний (от 51 до 79% освоения программного материала),

низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют <i>высокую заинтересованность</i> в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговой аттестации показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют <i>достаточную заинтересованность</i> в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговой аттестации показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют <i>низкий уровень заинтересованности</i> в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ.	1	1	0	Беседа
	Начальная диагностика стартовых возможностей учащихся	1	0	1	Наблюдение
II.	Основы безопасности дорожного движения (ОБДД)	4	2	2	Игра, викторина
2.1.	Азбука дорожного движения. Дорожные знаки. Правила поведения на дороге	1	0,5	0,5	
2.2.	Техника безопасности в транспорте. Мы пассажиры	1	0,5	0,5	
2.3.	Опасные ситуации на дорогах	1	0,5	0,5	
2.4.	Дорога – не место для игр	1	0,5	0,5	
III.	Спортивное ориентирование	104	32	72	
3.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании. Техника безопасности	2	2	-	Устный опрос
3.2.	Гигиена спортивной тренировки.	2	1	1	Устный опрос
3.3.	Топографическая подготовка	4	2	2	Письм. опрос, соревнования, ПВД
3.4.	Условные знаки спортивных карт.	4	2	2	Письм. опрос, соревнования,

					ПВД
3.5.	Снаряжение ориентировщика.	4	2	2	Устный опрос
3.6.	Техническая подготовка ориентировщика	30	10	20	Письм. опрос, соревнования, ПВД
3.7.	Тактическая подготовка ориентировщика	18	7	11	Письм. опрос, соревнования, ПВД
3.8.	Морально-волевая и физическая подготовка	36	4	32	Письм. опрос, соревнования, ПВД
3.9.	Правила соревнований. Виды и характер соревнований	4	2	2	Устный опрос
IV.	Туристская подготовка	32	10	22	
4.1.	Безопасность в походе Первая помощь пострадавшему.	6	2	4	Письм. опрос, соревнования, ПВД
4.2.	Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.	6	2	4	Письм. опрос, соревнования, ПВД
4.3.	Техника туризма	12	4	8	Письм. опрос, соревнования, ПВД
4.4.	Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры	8	2	6	Устный опрос
V.	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ	2	2	0	Выполнение контрольных нормативов. Тестирование
	ИТОГО:	144	47	97	

1.3.2. Содержание тем учебного плана

РАЗДЕЛ I. ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ.

Начальная диагностика стартовых возможностей

Теория: техника безопасности на занятиях в объединении. Правила противопожарной безопасности. Действия при ЧС. Введение в программу.

Практика: беседа, творческое задание для определения стартовых возможностей учащихся, методом не включённого педагогического наблюдения.

РАЗДЕЛ II. ОБДД

Тема 1. Азбука дорожного движения. Дорожные знаки. Правила поведения на дороге

Теория: пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть, перекресток. дорожные знаки и дополнительные средства информации. Светофор. Правила поведения пешехода. Правила поведения пассажира.

Практика: игра, викторина

Тема 2. Техника безопасности в транспорте. Мы пассажиры

Теория: техника безопасности в транспорте. Общие обязанности пассажиров. Поведение в общественном транспорте.

Практика: игра, викторина

Тема 3. Опасные ситуации на дорогах

Теория. Безопасность на дорогах. Лучший способ сохранить свою жизнь на дорогах – соблюдать правила дорожного движения

Практика. Просмотр видеофильма «Безопасная дорога детям».

Тема 4. Дорога – не место для игр

Теория: почему нельзя играть на дороге. Опасности на дороге.

Практика: игра, викторина

РАЗДЕЛ III. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Тема 1. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Техника безопасности.

Теоретические занятия.

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Правила дорожного движения: основные понятия и термины; обязанности пешеходов; обязанности пассажиров; сигналы светофора и регулировщика; пешеходные переходы и места остановок маршрутных транспортных средств; учебная езда; перевозка людей; дополнительные требования к движению велосипедистов и водителей мопедов; дорожная разметка и знаки дорожного движения. Техника безопасности при проведении занятий на местности и во время соревнований.

Практические занятия.

Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Тема 2. Гигиена спортивной тренировки.

Теоретические занятия.

Понятие о гигиене спорта. Общие требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Отказ от вредных привычек. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

Практические занятия. Выполнение правил личной гигиены. Поддержание чистоты тела, одежды. Закаливание, ежедневная зарядка.

Тема 3. Топографическая подготовка.

Теоретические занятия.

Карта географическая. Масштаб карт. Элементы топографии (изображение рельефа, условные знаки). Карта для спортивного ориентирования (изображение рельефа). Символьные легенды карт для спортивного ориентирования.

Практические занятия. Знакомство с различными видами карт. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний.

Тема 4. Условные знаки спортивных карт.

Теоретические занятия.

Виды условных знаков: масштабные и немасштабные, линейные и площадные. Значковый метод изображения. Пояснительные подписи. Рельеф местности и его изображение на картах. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах горизонталями. Немасштабные условные знаки для изображения рельефа. Виды горизонталей. Высота сечения. Указатели направления скатов (бергштрихи). Изображение различных форм рельефа. Условные знаки: населённые пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров. Местные предметы и методы изображения их на карте.

Практические занятия. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учётом основных форм и элементов рельефа. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

Тема 5. Снаряжение ориентировщика.

Теоретические занятия.

Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением. Планшеты и их устройство. Защита специального снаряжения при на местности. Размещение специального снаряжения на планшете. Компас. Виды компасов.

Практические занятия. Подгонка и отладка спортивного снаряжения ориентировщика. Отработка навыков пользования специальным снаряжением.

Тема 6. Техническая подготовка.

Теоретические занятия.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приёмы и способы ориентирования. Компас, правила пользования им.

Технико- вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Местность, её классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Приёмы и способы ориентирования. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Азимут. Определение азимута. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая

съёмка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП.

Практические занятия. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Отработка навыков ориентирования на местности с помощью карты, компаса, обучение способам определения расстояний. Движение по азимуту. Обучение различным техническим приёмам чтения карты, выбора пути движения и его реализации.

Тема 7. Тактическая подготовка.

Теоретические занятия.

Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП).

Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учётом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

Практические занятия. Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности. Отработка тактических действий с учётом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приёмов в ориентировании.

Тема 8. Морально-волевая и физическая подготовка.

Теоретические занятия.

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов - ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Утомление. Общая физическая подготовка. Общие основы спортивной тренировки. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересечённой местности. Техника лыжных ходов.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнёром), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Знакомство с приёмами техники бега в лесу, по пересечённой местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями. Игры и упражнения. Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения и его реализации. Игры со спортивными картами различной сложности, соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.

Тема 9. Правила соревнований. Виды и характер соревнований.

Теоретические занятия.

Виды соревнований по спортивному ориентированию, технике туризма и туристским навыкам. Основные положения правил соревнований. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Контрольное время. Техническая информация о дистанциях. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Старт. Обязанности участников соревнований. Последовательность действий участников при прохождении соревновательной дистанции. Отметка на контрольном пункте (КП). Умение выдерживать тактический план при прохождении дистанций. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

Практические занятия. Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований. Отработка навыков выполнения основных правил участия в соревнованиях.

РАЗДЕЛ IV. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему.

Теоретические занятия.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Правила дорожного движения. Взаимоотношения с местным населением. Действия участника похода, отставшего от группы: на вокзале, в незнакомом населённом пункте, в лесу.

Первая помощь пострадавшему. Походный травматизм. Заболевания в походе. Первое правило участника похода: «О любом ухудшении здоровья немедленно сообщи руководителю!». Профилактика заболеваний и травматизма. Различные виды травм причины, симптомы и оказание первой помощи.

Правила снятия одежды с пострадавшего.

Потертости, мозоли, ушибы, ссадины. Колото-резаные раны. Виды кровотечений. Обработка ран. Правила наложения повязок и жгута.

Тепловой и солнечный удар, переохлаждение и обморожение, кровотечение из носа.

Профилактика укуса клещей. Укусы насекомых, змей, животных.

Ожоги термические и химические. Определение степени ожога.

Растяжение и разрывы связок. Переломы. Виды переломов. Правила наложения шин.

Отравление, попадание инородных тел в глаз, в ухо.

Способы транспортировки пострадавшего. Виды носилок.

Практические занятия.

Отработка навыков оказания первой помощи пострадавшему.

Наложение различных видов повязок, наложение жгута, шин. Изготовление носилок из подручных средств, транспортировка «пострадавшего».

Соблюдение техники безопасности и правил поведения при проведении занятий в помещении, на улице, при переездах группы на транспорте, при движении группы на маршруте, организации бивака, преодолении естественных препятствий.

Тема 2. Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.

Теоретические занятия.

Понятие о личном и групповом снаряжении для пеших походов. Перечень личного снаряжения для одно - трёхдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, ковриков преимущества и недостатки. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Требования к одежде и обуви. Упаковка снаряжения. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Перечень группового снаряжения, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Состав и назначение ремонтной аптечки. Походная групповая аптечка, состав. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение для пеших походов: верёвки; страховочные системы; карабины; восьмёрки; жумары. Требования к специальному снаряжению.

Питание в походе. Набор продуктов. Весовые нормы продуктов. Перечень продуктов. Раскладка (меню) Хранение и упаковка продуктов. Приготовление пищи. Техника безопасности при приготовлении пищи на костре.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Установка бивака. Бивачные работы. Соблюдение природоохранных правил. Разведение костра, техника безопасности при работе с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при разведении костра; обращении с огнём, приготовлении пищи на костре. Снятие бивака. Уборка места бивака перед уходом группы.

Практические занятия.

Составление списков группового и личного снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Получение и распределение снаряжения. Укладка рюкзака. Составление набора продуктов и раскладки на одно - двухдневный, трёхдневный и многодневный поход. Распределение и упаковка продуктов. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка и снятие бивака. Разведение костра. Приготовление пищи на костре. Соблюдение техники безопасности при проведении бивачных работ и приготовлении пищи.

Тема 3. Техника туризма

Теоретические занятия.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Виды переправ. Организация переправ и страховки при преодолении естественных препятствий. Использование специального (страховочного) снаряжения. Верёвки: виды верёвок, назначение. Узлы. Виды узлов. Правила надевания страховочной системы.

Практические занятия.

Вязание узлов. Надевание страховочной системы. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности, травянистым склонам. Отработка техники преодоления естественных препятствий на соревнованиях и на практических занятиях. Работа со специальным страховочным снаряжением.

Тема 4. Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры.

Теоретические занятия.

Географическое положение, природные особенности (почва, растительный и животный мир, полезные ископаемые). Рельеф. Климат. Реки и озёра. Сведения о прошлом края. Население края. Транспортные магистрали. Области, граничащие с Подмосковьем. Города Подмосковья. Памятники истории и культуры, музеи края. Заповедники и заказники. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Природа родного края: растительный и животный мир, реки и озёра, памятники природы. Экологическая культура.

Практические занятия. Экскурсии. Сбор материалов по истории, культуре родного края; наблюдения и исследования в лесу, на реке; наблюдения над сезонными явлениями природы.

РАЗДЕЛ V. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Выполнение контрольных нормативов. Тестирование. Участие в соревнованиях по ориентированию.

1.4. Воспитательный потенциал программы

1.4.1. Пояснительная записка

Изменение социокультурных условий жизни, связанное с всесторонним реформированием общественных устоев, неблагоприятно сказывается на состоянии обучения и воспитания подрастающего поколения. Разрешение назревших противоречий сопровождается отчуждением детей и подростков от заботы взрослых, социальной незащищённостью, снижением уровня здоровья и нравственного состояния.

Дезорганизация жизни семей, не сумевших адаптироваться к новым условиям в связи с резкой дифференциацией доходов, разрушением сложившихся нравственных норм и традиций семейного уклада, приводит к резкому спаду воспитательного воздействия семьи, ее несостоятельности в вопросах социализации детей. Ослабляется связь семьи и школы. Модернизация сферы образования связана с поиском новых методик, технологий, с ценностной переориентацией, вместе с тем ее кризисное, противоречивое состояние приводит к суждению воспитательного пространства.

Традиционные формы обучения и воспитания не соотносятся с характером нынешнего времени, с потребностями и интересами детей и подростков. В связи с этим усиливается роль системы дополнительного образования в моделировании и реализации различных воспитательных программ.

Преимущество этой системы состоит в том, что она свободна от жестких регламентаций и предполагает, прежде всего увлеченность и заинтересованность, удовлетворение насущных потребностей детей и подростков в организации свободного времени и развитии индивидуальных способностей.

В настоящее время остро ощущается потребность детей в хороших педагогах-организаторах, проявляющих подлинное внимание к своим воспитанникам и помогающих им утвердить себя в общественной жизни, в кругу сверстников, усвоить необходимые навыки в работе над собой.

1.4.2. Цель и задачи воспитательной работы

Цель: развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи:

✓ усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

- ✓ формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- ✓ приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;
- ✓ достижение личностных результатов освоения образовательных программ: осознание российской гражданской идентичности, сформированность ценностей самостоятельности и инициативы, готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности, сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

1.4.3. Содержание воспитательной работы

[Календарный-план-воспитат.pdf](#)

Заменить на 2025-2026

1.4.4. Планируемые результаты воспитательной работы

У учащихся сформируются и будут развиты:

- ✓ уверенность в своих силах;
- ✓ коммуникативные навыки;
- ✓ организационная деятельность, самоорганизация;
- ✓ активная гражданская позиция;
- ✓ представления о базовых ценностях российского общества;
- ✓ ответственность за себя и других;
- ✓ общая культура;
- ✓ умение объективно оценивать себя и окружающих;
- ✓ мотивация к саморазвитию, познанию и творчеству;
- ✓ навыки трудолюбия и коллективизма.

Раздел II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

[Галактика-КАЛЕНДАРНЫЙ-УЧЕБНЫЙ-ГРАФИК-25-26.pdf](#)

2.2. Формы контроля, аттестации

Начальная диагностика стартовых возможностей учащихся проводится на первом занятии с целью определения уровня подготовленности учащихся. Форма проведения определяет педагог, результаты фиксируются в диагностическую карту.

Текущий контроль проводится в течение всего учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем, разделов, глав дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы за оцениваемый период, динамики достижения предметных и метапредметных результатов.

Итоговая аттестация учащихся проводится по окончании реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы на заключительном этапе её реализации.

При проведении итоговой аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки учащихся.

Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации

Итоговая аттестация практической подготовки учащихся проводится в форме зачета, выполнения контрольных нормативов.

Итоговая аттестация теоретической подготовки учащихся проводится в форме тестирования.

Содержание теоретической части итоговой аттестации (*приложение № 2*)

Результаты участия учащихся в мероприятиях районного, областного и других уровней могут быть засчитаны как итоговая аттестация.

2.3. Оценочные материалы

Оценочные материалы включают в себя контрольно - измерительные материалы (типовые задания, тесты), позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций (*см. Приложение 3*)

2.4. Методическое обеспечение программы

2.4.1. Методы обучения

Методы обучения:

- ✓ объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых, учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию);
- ✓ репродуктивные методы обучения (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- ✓ частично-поисковые методы обучения (участие обучающихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом);
- ✓ исследовательские методы обучения (овладение учащимися методами научного познания, самостоятельной творческой работы);
- ✓ наглядные (демонстрация, иллюстрация).

2.4.2. Педагогические и образовательные технологии

1. Технология личностно-ориентированного обучения (Якиманская И.С.)

Цель использования: создание благоприятных условий для каждого обучающегося.

Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:

- формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;
- личностно-ориентированное обучение воспитанников по программе физкультурно-спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности обучающегося посредством его физического развития с учётом его способностей;
- определение уровня физического развития каждого обучающегося с помощью тестов и нормативов.

Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует обучающихся на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у педагога появляется возможность работы с каждым обучающимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведётся в рамках работы со всем объединением. Благодаря данной технологии педагог имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

2. Здоровьесберегающая технология. (Смирнов Н.К.)

Цель использования: обеспечение сохранности здоровья обучающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываются возрастные особенности учащихся; с учётом особенностей каждого этапа подготовки формируется благоприятный психологический фон на занятиях; физическая нагрузка распределяется с учётом физических возможностей обучающихся.

Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья обучающихся и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям ориентированием и туризмом.

3. Технология проблемного обучения. (А.М. Матюшкин, М.И. Махмутов).

Цель использования: развитие у обучающихся необходимых мыслительных и физических процессов, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

При организации учебно-тренировочного процесса целенаправленно формируются такие условия, при которых обучающиеся должны применять умения и навыки для преодоления искусственно созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.

Технология проблемного обучения даёт возможность педагогу определить уровень сопротивляемости обучающихся к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях.

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с учётом результатов применения технологии проблемного обучения педагог имеет возможность проводить работу с обучающимися, направленную на преодоление сложных ситуаций.

4. Игровая технология. (Михайленко Л.Я., А.Н. Леонтьев, И.Б. Первин)

Цель использования: развитие познавательной активности обучающихся; повышение интереса к систематическим занятиям ориентированием и туризмом у каждого обучающегося; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

При проведении учебно-тренировочного процесса применяются следующие приёмы игровой технологии:

- включение в учебно-тренировочные занятия не только общеразвивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр;

- включение в учебно-тренировочные занятия элементов их тактических и технических приёмов таких спортивных игр, как волейбол, баскетбол, ручной мяч;

- проведение соревнований как внутри, так и между учебно-тренировочными группами, - применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.

Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определённых умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма. информированности обучающихся о других видах спорта, улучшению спортивных показателей.

5.Технология коллективной творческой деятельности (авт. И.П. Волков; И.П. Иванов) позволяет научить детей способам планирования, подготовки, осуществления и проведения коллективного творческого дела; сформировать навыки совместной творческой деятельности.

6.ИКТ (авт. Г.Р. Громов, Б. Хантер) позволяет применять на практике звуковые, текстовые, фото- и видео-редакторы, активно использовать интернет - ресурсы; сокращается время на демонстрацию наглядных пособий, оптимизируется процесс подведения итогов и контроля знаний учащихся. Мультимедийные устройства, презентации, видеоматериалы используются для технического оформления мероприятий и подведения итогов. Применение ИКТ позволяет оптимизировать и систематизировать документооборот. Использование интернет - ресурсов даёт доступ к современным оригинальным учебным материалам, усиливает индивидуализацию обучения и воспитания, развивает самостоятельность, а также обеспечивает новой информацией.

2.4.3. Форма организации образовательного процесса: учебное занятие.

Учебное занятие строится с учетом следующих требований: создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности учащихся; целесообразное расходование времени занятия; применение разнообразных форм, методов и средств обучения; высокий уровень межличностных отношений между педагогом и учащимися; практическая значимость полученных знаний и умений.

2.4.4. Формы учебного занятия: практическое занятие, открытое занятие, беседа, игра, соревнование, учебно-тренировочное занятие, поход, экскурсия.

2.4.5. Алгоритм учебного занятия

Основные этапы занятия:

1. Вводная часть (организационная часть: приветствие; проверка присутствия обучающихся; инструктаж по ТБ; объявление темы, задач и плана занятия).
2. Основная часть (основное содержание занятия зависит от типа занятия (комбинированное, усвоение новых знаний, закрепление изучаемого материала, повторение, систематизация и обобщение нового материала, проверка и оценка знаний и т.д.) Основная часть занятия имеет практическую направленность. Чаще всего это репетиция, игра, практическая работа.
3. Заключительная часть (подведение итогов учебного занятия, позитивная оценка деятельности обучающихся; рекомендации для самостоятельной подготовки дома).

2.4.6. Дидактические материалы:

- дидактические игры, пособия, географические и топографические карты, инструкционные карты, задания, упражнения;
- методическая продукция по разделам и темам программы;
- разработки из опыта работы педагога (рекомендации, памятки, игры)

Методическая продукция по разделам и темам программы

Наименование разделов и тем	Формы организации деятельности обучающихся	Методическое обеспечение
Вводное занятие. Современное спортивное ориентирование	беседа	Сайт "Московский компас" http://www.moscompass.ru/ Журнал "Азимут" https://rufso.ru/journal-azimut/
Техника безопасности. Гигиена спортсмена	беседа	Костарев Н. А "Техника безопасности в походе" официальный сайт Горного клуба МГУ. http://kostya-sergin О правилах проведения походов. https://zinref.ru/000_uchebniki/02800_logika/011_lekcii_raznie_64/048.htm
Правила соревнований по спортивному ориентированию	беседа	Правила по спортивному ориентированию https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71571818/
Общая физическая подготовка	практическая работа под руководством педагога, тренировочное занятие	Подготовка спортсменов-ориентировщиков Б.И. Огородников и др. ФиС, 1978 Программы для системы доп. образования детей "Спортивное ориентирование" Москва, 2005

Техническая и тактическая подготовка	практическая работа под руководством педагога, тренировочное занятие	Подготовка спортсменов-ориентировщиков Б.И. Огородников и др. ФиС, 1978. Программы для системы доп. образования детей "Спортивное ориентирование" Москва, 2005. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию Б.И. Огородников и др. ФиС, 1978. Методическое пособие. В помощь тренеру. Сборник упражнений по спортивному ориентированию, г. Сыктывкар, Государственное автономное учреждение Республики Коми дополнительного образования детей «Республиканский центр детско-юношеского спорта и туризма». Составитель: Ермолина Н.Л.
Подготовка похода, экскурсии, экспедиции. Подведение итогов	беседа практическая работа под руководством педагога	«Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися» Министерство образования и науки РФ ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения», 2015 г. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности учащихся начальной и основной школы (1-9-х классов) http://davaiknam.ru/t Методическая разработка МБУДО ДЮОЦ «Турист» с презентацией, автор: Дягилева Л.А.: «Походные должности»; «Организация и проведение туристских походов» Попчиковский В.Ю. http://hibaratxt.narod.ru/organiz/
Туристское снаряжение	беседа поход практическая работа под руководством педагога	Методическая разработка МБУД О ДЮОЦ «Турист» с презентациями, автор: Дягилева Л.А.: «Снаряжение»
Питание в походе	беседа поход практическая работа под руководством педагога	«Питание в туристском походе», Алексеев А.А., http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev Методическая разработка МБУД О ДЮОЦ «Турист» с презентациями, автор: Дягилева Л.А.: «Питание в туристском походе»
Организация биваков	беседа поход практическая работа под руководством педагога	Методическая разработка МБУД О ДЮОЦ «Турист» с презентациями, автор: Дягилева Л.А.: «Биваки. Костры»

Топография и ориентирование	беседа самостоятельная практическая работа практическая работа под руководством педагога соревнования игра	«Туризм и спортивное ориентирование», Ганопольский В.И. https://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky10.htm «Спортивная топография», Гизатулин М.К. (http://hibara-txt.ru/orientir/sporttopo/index.html) Дидактическая игра «Знатоки идут по фотоследу» (набор карт с условным изображением местности; варианты описания маршрутов)
Туристские соревнования	беседа соревнования	Спортивное ориентирование. «Виды соревнований» http://sportschools.ru/ Московское ориентирование. Официальный сайт. Соревнования. http://moscompass.ru/ Туристское многоборье в России. Официальный сайт. Соревнования. http://www.tmmoscow.ru/ Регламент по виду спорта «спортивный туризм» регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Временные правила соревнований. Руководство. ТСС России. Москва, 2009 г.
Итоговые мероприятия	самостоятельная практическая работа практическая работа под руководством педагога конкурс соревнования	Спортивное ориентирование. «Виды соревнований» http://sportschools.ru/ Московское ориентирование. Официальный сайт. Соревнования. http://moscompass.ru/ Туристское многоборье в России. Официальный сайт. Соревнования. http://www.tmmoscow.ru/ Регламент по виду спорта «спортивный туризм» регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Временные правила соревнований. Руководство. ТСС России. Москва, 2009 г.

Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры	беседа экскурсия	Медийное приложение к электронной «Большой энциклопедии Кирилла и Мефодия»; Российская музейная энциклопедия: в 2 т. – М.: Прогресс, «РИПОЛ КЛАССИК», 2001. Андреева Е.В., Лялина Г.С., Озеров А.Г., Школьное краеведение: программы, идеи, опыт. /Наследие и современность: Информационный сборник Института Наследия. ,Вып. 12; Сост. и научн. ред. В.Е. Туманов. – М.: 2002. «60 объектов Подмосковья»; «60 объектов Москвы», разработка МБУДО ДЮЦ «Турист», автор Дягилева Л.А. Федеральный информационный портал. http://vregionah.ru/ «ЭкоРодинки». Московская область. Рельеф. Климат. Электронный журнал http://www.ecorodinki.ru/ Медийное приложение к электронной «Большой энциклопедии Кирилла и Мефодия»; «Окружающий мир. Природа России Центральный округ» . Природа Московской области: растения, животные и времена года. Электронный журнал о природе http://сезоны-года.рф Дроздов А.В. Основы экологического туризма. Учебное пособие. М.: Гардарики, 2005
Итоговые мероприятия	практическая работа под руководством педагога самостоятельная практическая работа конкурс соревнования	Разработки тематических соревнований и конкурсов МБУДО ДЮЦ «Турист»: Экологическая тропа «Жил был лес»; Экологическая игра – аукцион «Знаешь ли ты экологию?»; конкурсы согласно текущему учебному плану; Всероссийский краеведческий конкурс исследовательских работ учащихся «Отечество»
Гигиена в походе	беседа практическая работа под руководством педагога	«Здоровый образ жизни. Полезные советы» http://lifeglobe.net «Медицинский справочник» Книга: «Гигиена детей и подростков» http://med-tutorial.ru/
Первая помощь пострадавшему	лекция беседа практическая работа под руководством педагога	«Медицинский справочник туриста», Коструб А.А. «Учебник спасателя» Автор: С.К. Шойгу, М.И. Фалеев, Г.Н. Кириллов Издательство: Советская Кубань Год: 2002 г Мультимедийные справочники: «Медицинская энциклопедия»; «Десмургия»; «Проведение СЛР». Презентации МБУДО ДЮЦ «Турист, автор Малинкович М.М.: «Наложение повязок»; «Вывихи»; «Ожоги»; «Кровотечения»; «Переломы»;» Разрывы связок»; «Травматический шок».

2.4.7. Информационное обеспечение

- Сайт "Московский компас" <http://www.moscompass.ru/>
- Журнал "Азимут" <https://rufso.ru/journal-azimut/>
- Федеральный информационный портал <http://vregionah.ru/>
- «ЭкоРодинки». Московская область. Рельеф. Климат. Электронный журнал <http://www.ecorodinki.ru/>
- Медийное приложение к электронной «Большой энциклопедии Кирилла и Мефодия»;
- «Окружающий мир. Природа России Центральный округ» . Природа Московской области: растения, животные и времена года. Электронный журнал о природе <http://сезоны-года.рф>

2.5. Кадровое обеспечение

По программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации согласно профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Педагог, профиль которого соответствует направленности программы, педагогическое образование и курсы переподготовки, соответствующие направленности программы, обладающий ИКТ-компетенцией.

2.6. Материально – техническое обеспечение

1. Помещение, в котором проводятся занятия- учебный кабинет
2. Оборудование учебного помещения: классная доска, столы и стулья для учащихся и педагога, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов
3. Оборудование для проведения занятий: туристское снаряжение (специальное, групповое, личное)
4. Технические средства обучения (компьютер, принтер, мультимедиа-проекторы, интерактивная доска)
5. Перечень материалов, необходимых для занятий: Картографический материал, компасы, карточки с условными знаками топографических карт; призмы для ориентирования на местности; набор карт для спортивного ориентирования; компостеры, ремонтный набор, аптечка; перевязочный материал, транспортные шины; манекен для тренировки проведения сердечно-легочной реанимации.

2.7. Список литературы и интернет-ресурсов

2.7.1. Список литературы и интернет-ресурсов для педагога

1. Бгатов А. Безопасность в туризме. 2-е издание, переработанное и дополненное-М: Форум, 2015- 176 с
2. Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. Ежеквартальный научно-методический журнал. — М.: МОО МАДЮТиК.
3. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. /Учебное пособие - М: Физкультура и спорт,1988. – 70с
4. Глаголева О.Л. «Методика обучения: уроки ориентирования 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО» - М: Юрайт, 2017 -332 с
5. Зеленский К.Г., Абрамов А.В., Безлепкин Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие- Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2018.— 132 с.
6. Константинов Ю.С. Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.): монография. – М.: АНО «ЦНПРО», 2013. – 680 с.
7. Курченков, А. А. Суханов В. М. Спортивное ориентирование/ Учеб. пособие; Воронеж. гос. ун-т инж. технол., 2016- 241 с
8. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учебно-методическое пособие - М: Советский спорт, 2008-92 с
9. Родионов А.Н. Туризм и спортивное ориентирование (6-е изд., стер.)/ Учебник- М: [Academia](http://Academia.ru), 2016- 224 с
10. Чешихина В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании- М: Советский спорт, 2017-232 с

11. ФСО г. Москвы (Федерация спортивного ориентирования города Москвы)
http://fso.msk.ru/?page_id=2
12. Московское ориентирование <http://www.moscompass.ru/kp/> **13.**
17. Московская областная федерация спортивного ориентирования
<https://www.rusprofile.ru/id/10975164>
18. Федерация спортивного ориентирования России <https://rufso.ru/>
19. Спортивный Лабиринт <http://sportlabyrinth.com/publ/>

2.7.2. Список литературы для учащихся и родителей

1. Зубович С. Ф. Первые шаги в ориентировании: В помощь начинающим спортсменам-Мн.: Полымя, 2016/ 4-е изд., перераб. и доп.- 142 с
2. Карпельсон А.А. Ориентирование. Первые шаги. Учебник по ориентированию для детей 7-11 лет- СПб: Питер -2018
3. Константинов Ю.С. Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963—2013 гг.): монография. — ЦНПРО, 2013.
4. Куприн Алексей. Занимательно об ориентировании - М.: Просвещение, 1980. — 96 с.: ил.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»
 _____ /Э.Ю. Салтыков/
 «_____» _____ 20____ г.

Календарно-тематическое планирование на 2025-2026 учебный год
 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности
 «Спортивное ориентирование и туризм» (стартовый уровень)

Педагог дополнительного образования Орлова А.А.
 год обучения: первый
 группа: 1

№	Дата занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Номер раздела	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1	СЕНТЯБРЬ	беседа упражнения	1	I	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Введение в программу. Начальная диагностика стартовых возможностей учащихся	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	беседа
			1	I			наблюдение
2		комбинированное занятие	1	II	ОБД. Азбука дорожного движения. Дорожные знаки. Правила поведения на дороге	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	беседа, игра, викторина/опрос, наблюдение
			1	III	Краткие сведения о спортивном ориентировании		
3		беседа упражнения	2	III	Сведения о спортивном ориентировании.	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	устный опрос
4		комбинированное занятие	2	III	Гигиена спортивной тренировки	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	письменный опрос
5		комбиниров	2	III	Топографическая подготовка	МБУ ДО ДЮЦ	устный опрос

	ОКТЯБРЬ	анное занятие				«Галактика»	
6		комбинированное занятие	2	III	Топографическая подготовка	МБУ ДО ДЮО «Галактика»	выполнение контрольных нормативов
7		комбинированное занятие	2	III	Условные знаки спортивных карт	МБУ ДО ДЮО «Галактика»	опрос
8		комбинированное занятие	2	III	Условные знаки спортивных карт	МБУ ДО ДЮО «Галактика»	выполнение практических заданий
9		комбинированное занятие	2	III	Снаряжение ориентировщика.	МБУ ДО ДЮО «Галактика»	соревнования
10		практическая работа	2	III	Снаряжение ориентировщика.	МБУ ДО ДЮО «Галактика»	поход выходного дня
11		комбинированное занятие	2	III	Техническая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮО «Галактика»	устный опрос
12		практическая работа	2	III	Техническая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮО «Галактика»	письменный опрос
13		учебно-тренировочное занятие	2	III	Техническая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮО «Галактика»	устный опрос
14		комбинированное занятие	2	III	Техническая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮО «Галактика»	выполнение контрольных нормативов
15		комбинированное занятие	2	III	Техническая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮО «Галактика»	опрос
16	НОЯБРЬ	комбинированное занятие	2	III	Техническая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮО «Галактика»	выполнение практических заданий
17		практическая	2	III	Техническая подготовка	МБУ ДО ДЮО	соревнования

		я работа			ориентировщика	«Галактика»	
18		комбинированное занятие	2	III	Техническая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	поход выходного дня
19		практическая работа	2	III	Техническая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	устный опрос
20		учебно-тренировочное занятие	2	III	Техническая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	письменный опрос
21		комбинированное занятие	2	III	Техническая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	устный опрос
22		комбинированное занятие	1 1	II III	ОБДД. Техника безопасности в транспорте. Мы пассажиры. Техническая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	выполнение контрольных нормативов
23		комбинированное занятие	2	III	Техническая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	опрос
24		практическая работа	2	III	Техническая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	выполнение практических заданий
25		комбинированное занятие	2	III	Техническая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	соревнования
26	ДЕКАБРЬ	практическая работа	2	III	Тактическая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	поход выходного дня
27		учебно-тренировочное занятие	2	III	Тактическая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	устный опрос
28		комбинированное занятие	2	III	Тактическая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	письменный опрос
29		комбинированное занятие	2	III	Тактическая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	устный опрос

30	ЯНВАРЬ	комбинированное занятие	2	III	Тактическая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	выполнение контрольных нормативов
31		практическая работа	2	III	Тактическая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	опрос
32		комбинированное занятие	2	III	Тактическая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	выполнение практических заданий
33		практическая работа	2	III	Тактическая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	соревнования
34		учебно-тренировочное занятие	2	III	Тактическая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	поход выходного дня
35		комбинированное занятие	2	III	Тактическая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	устный опрос
36		комбинированное занятие	2	III	Морально-волевая и физическая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	письменный опрос
37		комбинированное занятие	2	III	Морально-волевая и физическая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	устный опрос
38		практическая работа	2	III	Морально-волевая и физическая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	выполнение контрольных нормативов
39		комбинированное занятие	2	III	Морально-волевая и физическая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	опрос
40		практическая работа	2	III	Морально-волевая и физическая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	выполнение практических заданий
41		учебно-тренировочное занятие	2	III	Морально-волевая и физическая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	соревнования
42		комбинированное	2	III	Морально-волевая и физическая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	поход выходного дня

	ФЕВРАЛЬ	занятие					
43		комбинированное занятие	2	III	Морально-волевая и физическая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	устный опрос
44		комбинированное занятие	2	III	Морально-волевая и физическая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	письменный опрос
45		практическая работа	2	III	Морально-волевая и физическая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	устный опрос
46		комбинированное занятие	2	III	Морально-волевая и физическая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	выполнение контрольных нормативов
47		практическая работа	2	III	Морально-волевая и физическая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	опрос
48		учебно-тренировочное занятие	2	III	Морально-волевая и физическая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	выполнение практических заданий
49		комбинированное занятие	2	III	Морально-волевая и физическая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	соревнования
50		комбинированное занятие	2	III	Морально-волевая и физическая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	поход выходного дня
51		комбинированное занятие	2	III	Морально-волевая и физическая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	устный опрос
52	МАРТ	практическая работа	2	III	Морально-волевая и физическая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	письменный опрос
53		комбинированное занятие	2	III	Морально-волевая и физическая подготовка ориентировщика	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	устный опрос
54		практическая работа	2	III	Правила соревнований.	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	выполнение контрольных нормативов
55		учебно-	2	III	Виды и характер соревнований	МБУ ДО ДЮЦ	опрос

	АПРЕЛЬ	тренировочное занятие				«Галактика»	
56		комбинированное занятие	2	IV	Безопасность в походе	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	выполнение практических заданий
57		комбинированное занятие	1	II	ОБДД. Опасные ситуации на дорогах. Действия участника похода в чрезвычайных ситуациях	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	соревнования
58		комбинированное занятие	2	IV	Первая помощь пострадавшему. Походный травматизм	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	поход выходного дня
59		практическая работа	2	IV	Туристское снаряжение	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	устный опрос
60		комбинированное занятие	2	IV	Питание в походе	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	письменный опрос
61		практическая работа	2	IV	Организация биваков	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	устный опрос
62		учебно-тренировочное занятие	2	IV	Техника туризма	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	выполнение контрольных нормативов
63		комбинированное занятие	2	IV	Техника туризма	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	опрос
64		комбинированное занятие	2	IV	Техника туризма	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	выполнение практических заданий
65	МАЙ	комбинированное занятие	2	IV	Техника туризма	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	соревнования
66		практическая работа	2	IV	Техника туризма	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	поход выходного дня
67		комбинированное занятие	2	IV	Техника туризма	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	

68		практическа я работа	2	IV	Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	
69		учебно- тренировоч ное занятие	1 1	II IV	ОБДД. Дорога-не место для игр. Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	выполнение практических заданий
70		комбиниров анное занятие	2	IV	Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	опрос
71		практическа я работа	2	IV	Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	письменный опрос
72		комбиниров анное занятие	2	V	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ	МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»	тестирование, выполнение контрольных нормативов, соревнования
ИТОГО:			1 4 4				

Содержание теоретической части итоговой аттестации
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Спортивное ориентирование и туризм»
(стартовый уровень)

Вопросы для устного или письменного опроса

Критерии оценки уровня знаний обучающихся.

Контрольно-измерительные материалы представлены в виде вопросов.

Опрос можно проводить в устной или письменной форме.

Ответы оцениваются по следующим критериям:

Нет ответа - *неудовлетворительно* (0)

Ответ неполный, содержит ошибки и неточности - *удовлетворительно* (1)

Полный и правильный ответ на поставленный вопрос с незначительными ошибками - *хорошо* (2)

Полный содержательный ответ на поставленный вопрос, отсутствие ошибок, неточностей - *отлично* (3)

Подготовка похода.

1. Назовите основные походные должности.

2. Что такое «план похода»?

3. Чем отличается поход от прогулки?

4. Что такое многодневный поход?

Подведение итогов похода.

1. Что такое «отчёт о походе»?

2. Из каких разделов состоит отчёт о походе?

3. Что такое «дневник похода»?

4. Что такое картографический материал?

Туристское снаряжение.

1. Назовите виды туристского снаряжения.

2. Что относится к личному снаряжению?

3. Что относится к групповому снаряжению?

4. Что такое специальное снаряжение?

Питание в походе.

1. Что такое «Раскладка»?

2. Как правильно упаковать продукты?

3. Назовите весовую норму круп на 1 человека на 1 закладку.

4. Расскажите правила техники безопасности при приготовлении пищи на костре.

Организация биваков.

1. Как правильно выбрать место для бивака?

2. Какие бывают биваки?

3. Назовите виды костров.

4. Как правильно оборудовать бивак?

Топография и ориентирование.

1. Что такое масштаб карты?

2. Что такое рельеф?

3. Что такое топографические знаки?

4. Что такое компас и для чего он нужен?

Техника туризма.

1. Назовите виды препятствий в пешем походе.
2. Что такое «альпеншток» и для чего он нужен?
3. Назовите способы переправ через реку.
4. Назовите способы преодоления крутых склонов.

Безопасность в походе.

1. Перечислите правила поведения в общественном транспорте.
2. Что нужно делать, если ты отстал от группы в лесу?
3. Перечислите правила поведения на железнодорожном вокзале.
4. Как правильно переходить дорогу?

Личная гигиена.

1. Перечислите санитарные требования к одежде в походе.
2. Что необходимо взять с собой в поход для поддержания чистоты тела.
3. Какие санитарные требования предъявляются в походе к посуде?
4. Что такое «питьевой режим»?

Подмосковье.

1. Назовите географическое положение Московской области.
2. С какими областями граничит Московская область?
3. В какой климатической зоне расположено Подмосковье?
4. С какими районами граничит Мытищинский район?

Культурное наследие.

1. Какие старинные народные художественные промыслы существуют в Мытищинском районе?
2. Имена, каких героев ВОВ носят названия улиц г. Мытищи?
3. Какие музеи есть в г. Мытищи?
4. Какие музеи - усадьбы расположены на территории Мытищинского района?

Природное наследие.

1. Какие животные обитают в лесах Подмосковья?
2. Какие хвойные деревья произрастают на территории Московской области?
3. Какие лекарственные растения растут в Подмосковье?
4. Какие заповедники, национальные парки, заказники находятся на территории Московской области?

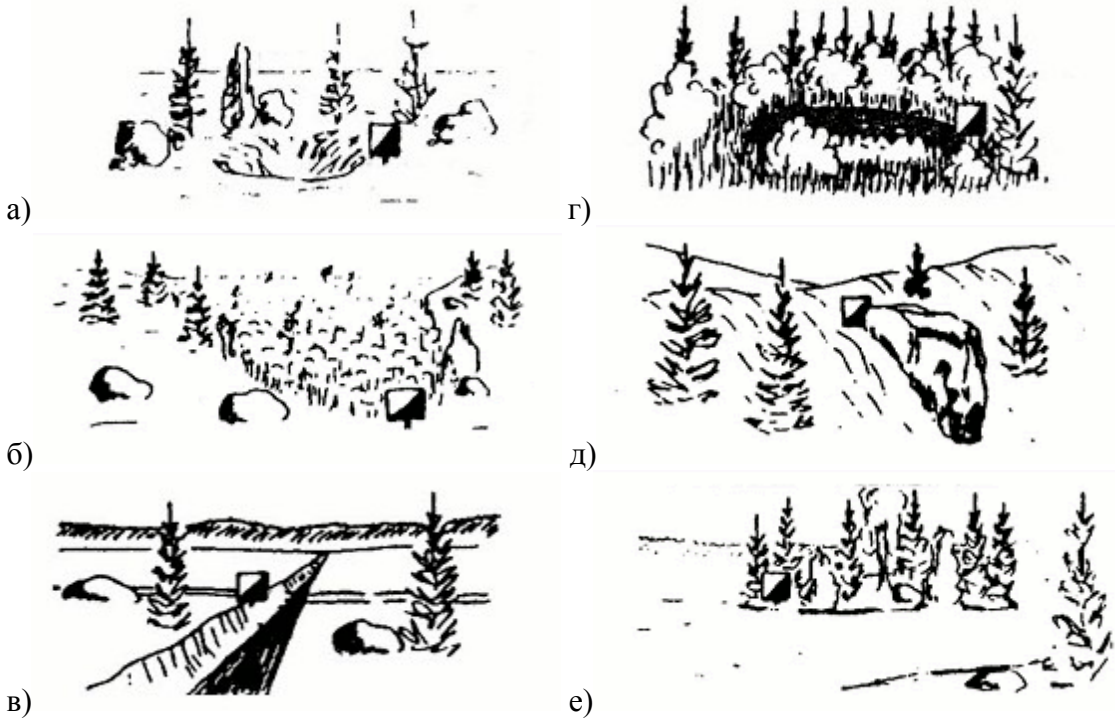
Задания для итоговой аттестации при проведении практических занятий.

Итоговые занятия можно проводить в виде практических занятий. Критерии оценки приведены в виде контрольных нормативов.

Задания по топографии и ориентированию.

Тема: Техника работы с картой (техническая подготовка)

1. Сопоставить картинки и описания легенд



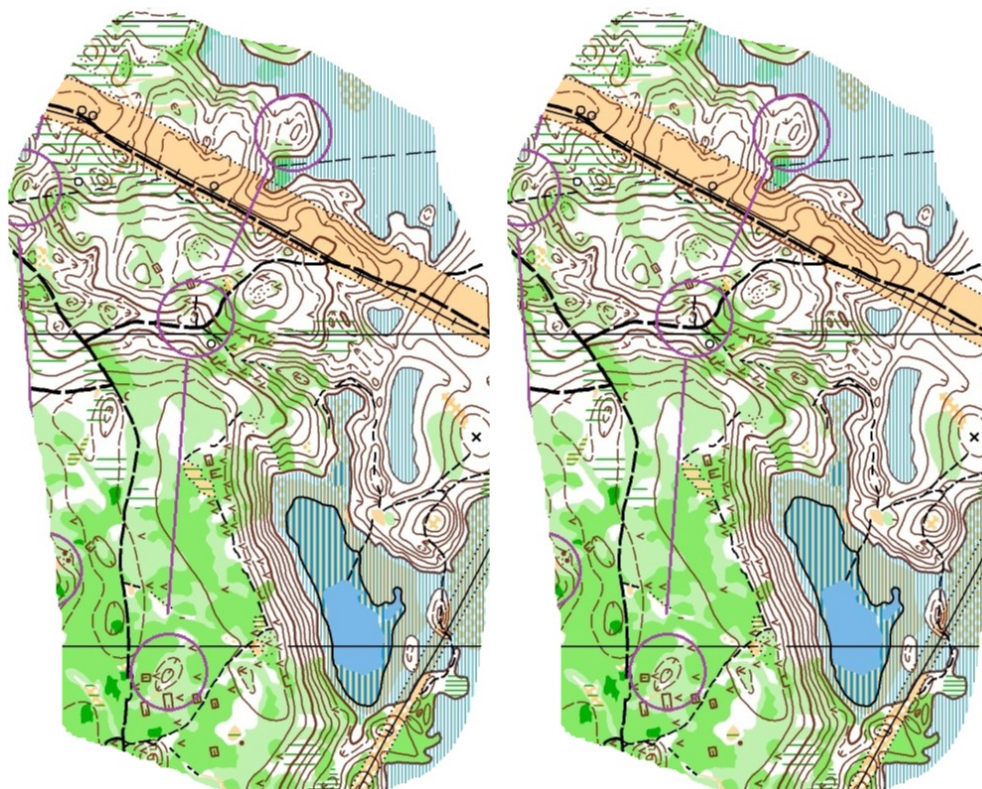
Описания легенд:

86							
39							
59							
75							
26							
47							

2. Сравнить относительные высоты точек КП

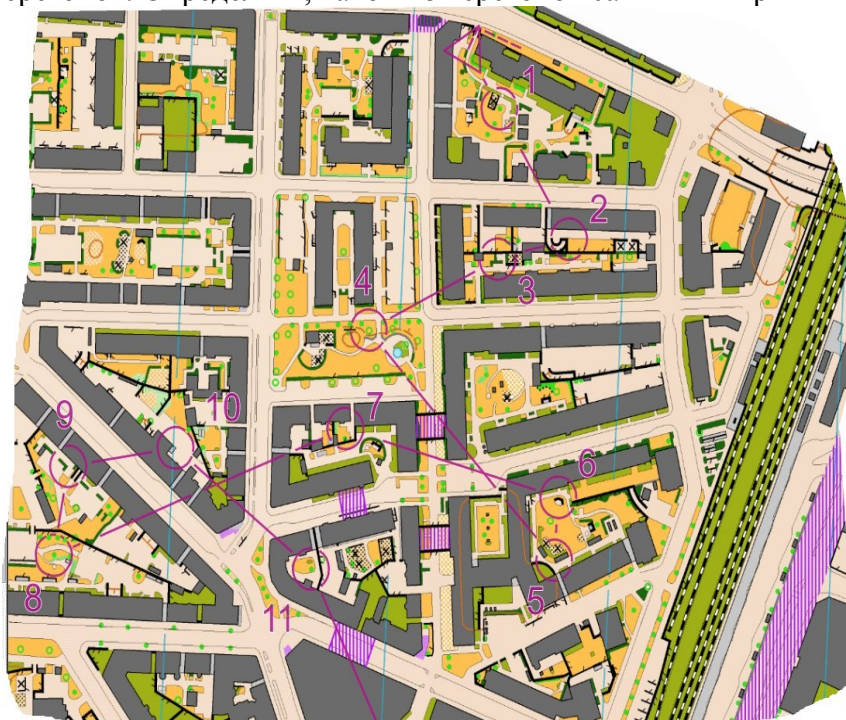
- Точка нижнего КП является самой низкой по отношению к другим точкам КП, поэтому получает цифру «1»
- Точка среднего КП самая высокая из трёх, поэтому, получает цифру «3».
- Самый дальний КП (верхний на рисунке), он выше первого КП, но ниже среднего и получает цифру «2».

Записать ответ можно и в строчку 1) 1, 3, 2.

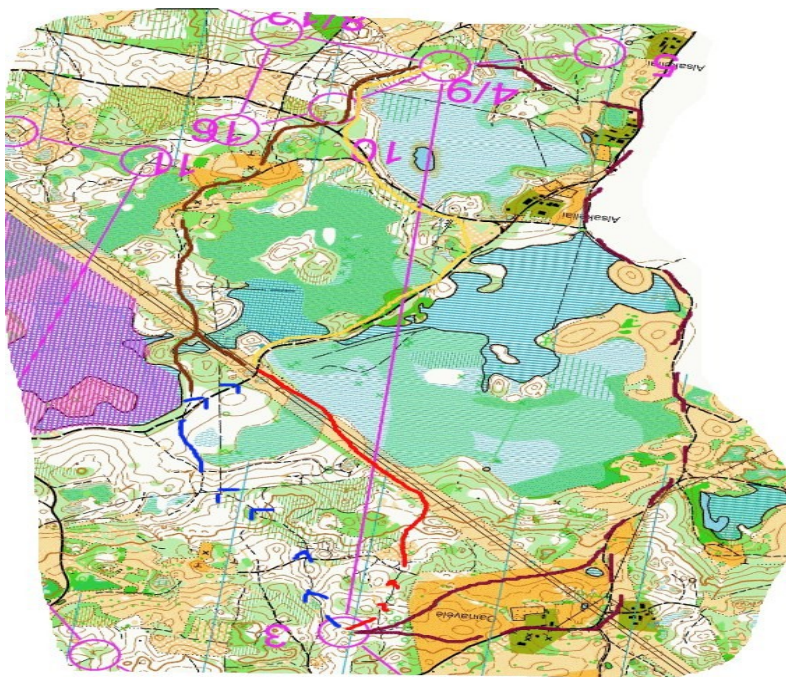


Тема: Контроль направлений. Контроль расстояний.

1. Измерить длины перегонов. Определить, какой из перегонов самый выигрышный:



2. Указать, какой из перегонов более выигрышный. Почему?



Тема: Снаряжение ориентировщика

- 1) Рассказать про устройство и правила пользования компасом
- 2) Из чего состоит форма ориентировщика
- 3) Рассказать про устройство и правила пользования планшетом

Критерии оценок:

«Отлично» – выполнено, верно, более 80% заданий

«Хорошо» – выполнено, верно, от 60 - 80% заданий

«Удовлетворительно» – выполнено, верно, 60% заданий

«Не удовлетворительно» – выполнено, верно, менее 60% заданий

Викторина по ПДД

1. Место ожидания автобуса.
2. По какой причине нельзя играть возле дороги?
3. Бывают ли запрещающие знаки треугольными?
4. Какой линией разделяется встречное движение?
5. Что из перечисленного относится к маршрутному транспортному средству: трактор, автобус или грузовик?
6. В чем ошибка: «Любой ребёнок может сесть на велосипед и проехать по дороге»?
7. Разрешается ли в 11 лет сидеть рядом с водителем на переднем месте?
8. Что раньше называли «мостовой»: проезжую часть или пешеходную дорожку?
9. Есть ли тормозной путь у велосипеда?
10. Можно ли разговаривать по телефону, переходя улицу?
11. Техническими средствами, регулирующими движение являются: ...

12. Каких дорожных знаков не существует: запрещающих, регулирующих, предупреждающих, предписывающих?
13. Можно ли перебегать дорогу, если очень торопишься?
14. Если работает светофор и стоит регулировщик, то чьи сигналы следует выполнять, а чьи – нет?
15. Где переходят железнодорожные пути?
16. Как пешеходу понять, что водитель хочет повернуть в сторону?
17. Если рядом нет пешеходного перехода, что делать?
18. Как называется человек, находящийся в машине, но не являющийся водителем?
19. В «час пик» поток автотранспорта маленький или большой?
20. Каким машинам пешеходы уступают дорогу, не смотря на зелёный свет?

Ответы 1. Остановка. 2. Могут попасть под колёса. Мешают движению. 3. Нет 4. Сплошной. 5. Автобус. 6. Только с 14 лет. 7. Нет. 8. Проезжую. 9. Да и всех транспортных средств. 10. Нет. 11. Знаки и светофор. 12. Регулирующих. 13. Нет. 14. Регулировщика – да, а светофора – нет. 15. По мостам, тоннелям, переходам. 16. Мигает указатель поворота. 17. Дойти до ближайшего. 18. Пассажир. 19. Большой. 20. Скорой помощи, милиции, пожарной и газовой службе с звуковыми и световыми сигналами.

«Особенности пешеходного туризма» «Снаряжение»; «Бивак».

Задания для выполнения в группе.

1. Контрольные нормативы для установки каркасной палатки:

зачёт- 15 мин.

удовлетворительно- 10 мин.

хорошо- 6 мин

отлично- 4 мин.

2. Контрольные нормативы для установки кострового тента:

зачёт- 15 мин.

удовлетворительно- 10 мин.

хорошо- 5 мин.

отлично- 3 мин.

3. Контрольные нормативы для распилки бревна (d 10 см)

зачёт- 20 мин.

удовлетворительно- 15 мин.

хорошо- 10 мин.

отлично- 5 мин.

4. Контрольные нормативы для разведения костра и кипячения воды (1 л в стандартном кане):

зачёт- 45 мин.

удовлетворительно- 35 мин.

хорошо- 20 мин.

отлично- 15 мин.

5. Контрольные нормативы для установки бивака (на группу 10 чел.):

зачёт- 1ч 20 мин.

удовлетворительно- 1 час

хорошо- 45 мин.

отлично- 30 мин.

«Питание в туристском походе».

Задание выдаётся индивидуально каждому обучающемуся.

Задание: составить раскладку питания на 2; 3 и более дней на группу в 10 человек. На составление раскладки отводится 20 мин.

Оценивается: правильный расчёт веса продуктов; разнообразие меню; быстрота выполнения.

«Топография и ориентирование»

Задание индивидуально каждому обучающемуся.

Задание 1: топографический диктант (8-10 топонимов). Время выполнения- 5 мин. Оценивается правильность выполнения.

зачёт- 4 знака не правильны

удовлетворительно- 2- 3 знака не правильны

хорошо- один знак неправильный

отлично- правильно нарисованы все топонимы

Задание 2: определить азимут на предмет. Время выполнения –20 сек.

Оценивается погрешность

зачёт- 5°

удовлетворительно-4°

хорошо- 3°

отлично- без погрешностей

Задание 3: преодоление дистанции (в заданном направлении; по выбору). Время выполнения зависит от протяжённости дистанции, кол-ва КП и условий рельефа местности. Оценивается точность выполнения и быстрота прохождения.

«Первая помощь»

Задание индивидуально каждому учащемуся

Задание 1: наложить повязку на конечность при колото-резаной травме, кровотечение- венозное.

Задание 2: наложить повязку и жгут на конечность при колото-резаной травме, кровотечение- артериальное.

Задание 3: наложить повязку в виде «чепца» при травме головы.

Задание 4: наложить повязку на кисть руки.

Задание 5 наложить шину при закрытом переломе конечности.

Оценивается качество:

зачёт- имеются незначительные ошибки при наложении повязки, жгута, шины, повязки наложены не совсем аккуратно, имеются неточности в действиях при оказании помощи

удовлетворительно- повязки, жгут, шины наложены не совсем аккуратно, имеются неточности в действиях при оказании помощи

хорошо- повязки, жгут, шины наложены правильно, имеются неточности в действиях при оказании помощи

отлично- повязки, жгут, шины наложены правильно, правильные действия при оказании помощи

Задание для выполнения в группе или индивидуально.

Задание 6: провести СЛР на манекене.

Оценивается правильность выполнения.

зачёт- имеются ошибки в схеме общей оценки состояния «пострадавшего»; имеются неточности в схеме проведения сердечно-легочной реанимации

удовлетворительно- имеются ошибки в схеме общей оценки состояния «пострадавшего»

хорошо- имеются неточности в схеме проведения сердечно-легочной реанимации

отлично- все действия правильны

«Техника и тактика туризма».

Задание индивидуально каждому учащемуся

Задание 1: надеть страховочную обвязку. Время выполнения:

зачёт- 1 мин.

удовлетворительно- 30 сек.

хорошо- 25 сек.

отлично- 15 сек.

Задание 2: завязать наибольшее кол-во узлов. Время выполнения- на каждый узел:

зачёт- 2 мин.

удовлетворительно- 1 мин.

хорошо- 30 сек.

отлично- 20 сек.

Задание для выполнения в группе или индивидуально.

Задание 3: преодоление полосы препятствий (примерно 3-4 этапа). Время выполнения зависит от сложности препятствий и условий рельефа местности. Оценивается правильность и быстрота выполнения.

Задания для выполнения в группе.

Задание 4: навесить параллельные перилла или любой другой вид переправы. Время выполнения зависит от вида переправы и условий рельефа местности. Оценивается правильность навески и быстрота выполнения.

приложение № 3

Оценочные материалы

Контрольные нормативы

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" утверждён прилагаемый Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование.

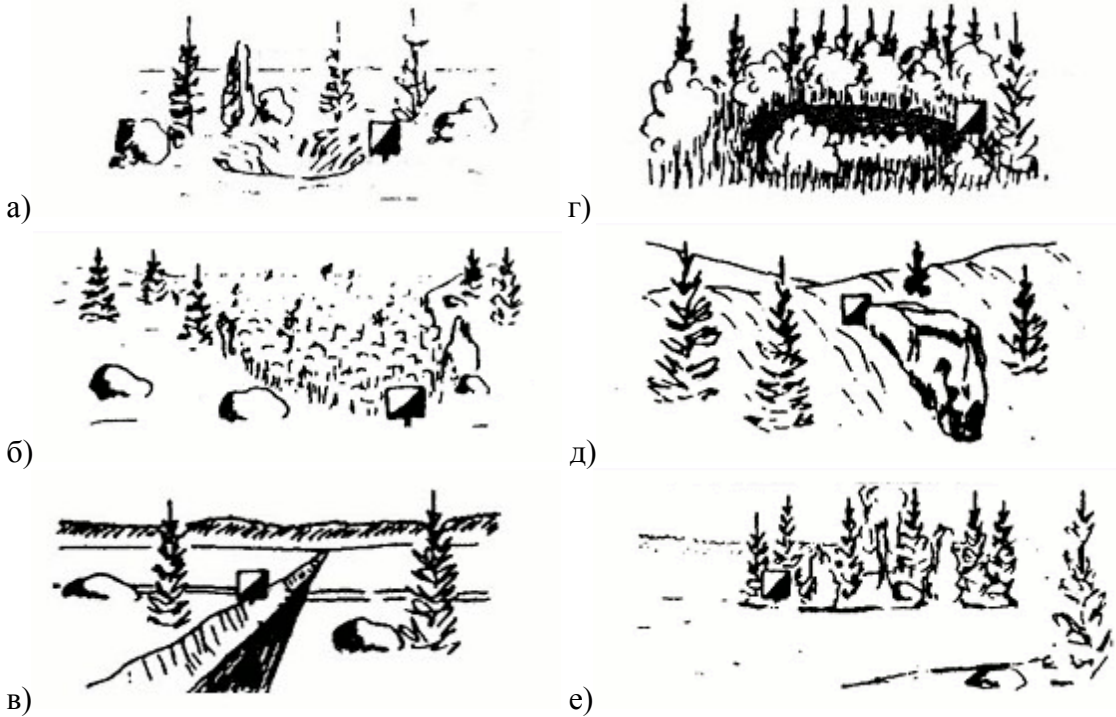
Рекомендуемые контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для ориентировщиков 1 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)

Задания по топографии и ориентированию.

Тема: Техника работы с картой (Техническая подготовка)

1. Сопоставить картинки и описания легенд



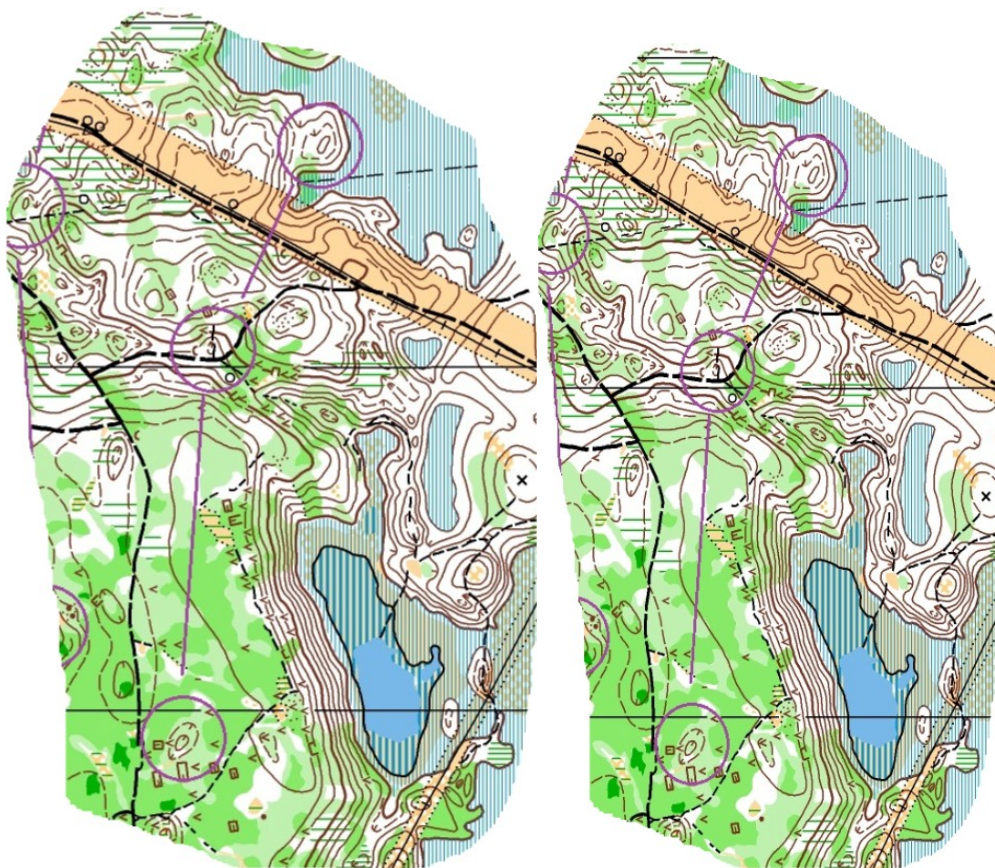
описания легенд:

86						
39						
59						
75						
26						
47						

2. Сравнить относительные высоты точек КП

- Точка нижнего КП является самой низкой по отношению к другим точкам КП, поэтому получает цифру «1»
- Точка среднего КП самая высокая из трёх, поэтому, получает цифру «3».
- Самый дальний КП (верхний на рисунке), он выше первого КП, но ниже среднего и получает цифру «2».

Записать ответ можно и в строчку 1) 1, 3, 2.

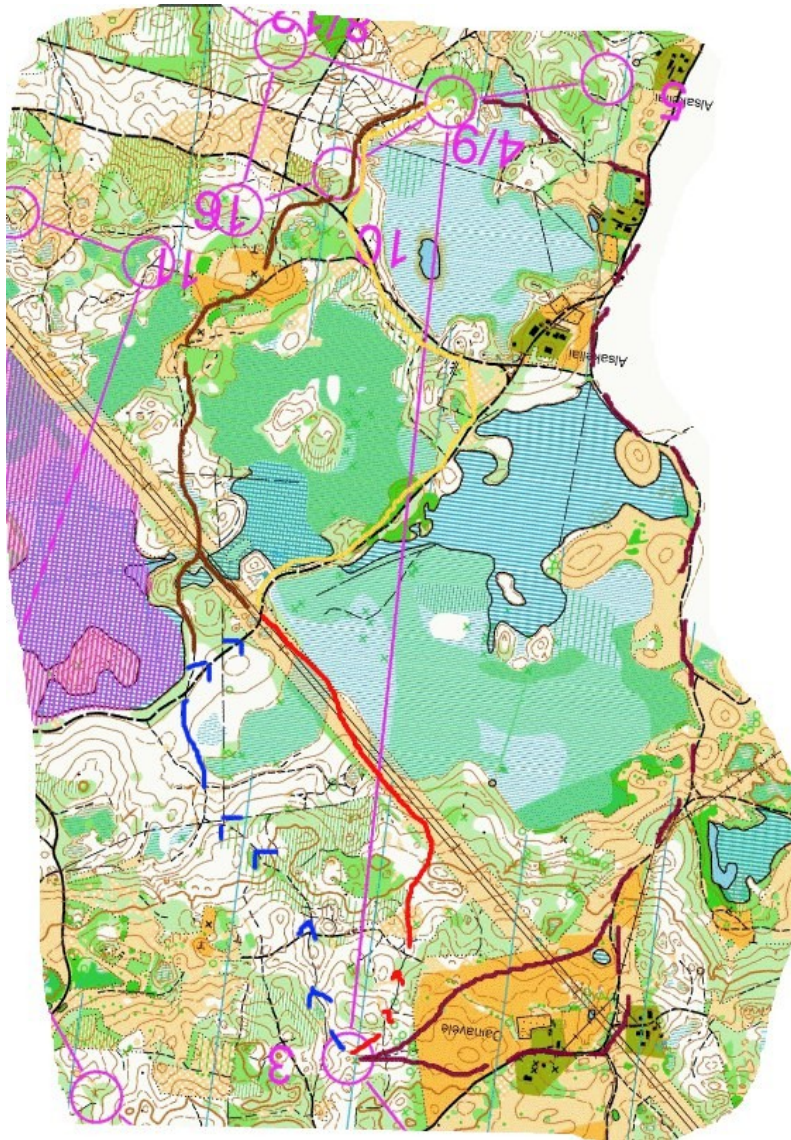


Тема: Контроль направлений. Контроль расстояний.

1. Измерить длины перегонов. Определить, какой из перегонов самый выигрышный:



2. Указать, какой из перегонов более выигрышный. Почему?



Тема: Снаряжение ориентировщика

- 4) Рассказать про устройство и правила пользования компасом
- 5) Из чего состоит форма ориентировщика
- 6) Рассказать про устройство и правила пользования планшетом

Критерии оценок:

«Отлично» – выполнено, верно, более 80% заданий

«Хорошо» – выполнено, верно, от 60 - 80% заданий

«Удовлетворительно» – выполнено, верно, 60% заданий

«Не удовлетворительно» – выполнено, верно, менее 60% заданий

Викторина по ПДД

1. Место ожидания автобуса.
2. По какой причине нельзя играть возле дороги?
3. Бывают ли запрещающие знаки треугольными?

4. Какой линией разделяется встречное движение?
5. Что из перечисленного относится к маршрутному транспортному средству: трактор, автобус или грузовик?
6. В чем ошибка: «Любой ребёнок может сесть на велосипед и проехать по дороге»?
7. Разрешается ли в 11 лет сидеть рядом с водителем на переднем месте?
8. Что раньше называли «мостовой»: проезжую часть или пешеходную дорожку?
9. Есть ли тормозной путь у велосипеда?
10. Можно ли разговаривать по телефону, переходя улицу?
11. Техническими средствами, регулирующими движение являются: ...
12. Каких дорожных знаков не существует: запрещающих, регулирующих, предупреждающих, предписывающих?
13. Можно ли перебегать дорогу, если очень торопишься?
14. Если работает светофор и стоит регулировщик, то чьи сигналы следует выполнять, а чьи – нет?
15. Где переходят железнодорожные пути?
16. Как пешеходу понять, что водитель хочет повернуть в сторону?
17. Если рядом нет пешеходного перехода, что делать?
18. Как называется человек, находящийся в машине, но не являющийся водителем?
19. В «час пик» поток автотранспорта маленький или большой?
20. Каким машинам пешеходы уступают дорогу, не смотря на зелёный свет?

Ответы 1. Остановка. 2. Могут попасть под колёса. Мешают движению. 3. Нет 4. Сплошной. 5. Автобус. 6. Только с 14 лет. 7. Нет. 8. Проезжую. 9. Да и всех транспортных средств. 10. Нет. 11. Знаки и светофор. 12. Регулирующих. 13. Нет. 14. Регулировщика – да, а светофора – нет. 15. По мостам, тоннелям, переходам. 16. Мигает указатель поворота. 17. Дойти до ближайшего. 18. Пассажир. 19. Большой. 20. Скорой помощи, милиции, пожарной и газовой службе с звуковыми и световыми сигналами.

ПРОТОКОЛ № _____
 итоговой аттестации учащихся

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
 туристско-краеведческой направленности
 «Спортивное ориентирование и туризм»
 (стартовый уровень)
 от «_____» _____ 20 _____ г.

год обучения – 1-й
 группа № _____

Форма проведения аттестации: *теория* – тестирование
практика – выполнение контрольных нормативов

Уровень освоения программы (предметные результаты):

- а) В - высокий уровень (соответствующее количество - 5-6 баллов),
- б) С - средний уровень (соответствующее количество - 3-4 балла),
- в) Н - низкий уровень (соответствующее количество - 0-2 балла).

***сумма баллов теоретической и практической подготовки:

- а) В - высокий уровень (соответствующее количество – 10-12 баллов),
- б) С - средний уровень (соответствующее количество – 6 - 8 баллов),
- в) Н - низкий уровень (соответствующее количество – 0 - 4 балла).

№	Имя, фамилия учащегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Общее кол-во баллов	Уровень освоения программы (предметные результаты)
		Кол-во баллов	Кол-во баллов		
1					
2					

3					
4					
5					

Вывод: все учащихся освоили программу «Спортивное ориентирование и туризм» и показали:

высокий уровень освоения программы – 2 человека (40%),

средний уровень освоения программы -3 человека (60%),

низкий уровень освоения программы – 0 человек (0 %).

*** Расчет % отношения уровня освоения программы:

Пример:

Расчет производится по каждому уровню отдельно

Педагог _____/расшифровка ФИО/

«КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА»
 дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
 туристско-краеведческой направленности «Спортивное ориентирование и туризм» (стартовый уровень)

№ п/п	Имя, фамилия учащегося	Метапредметные результаты			Личностные результаты			Предметные результаты			ИТОГО (средний балл) / %
		<i>Критерии оценки взять из планируемых результатов</i>	<i>Критерии оценки взять из планируемых результатов</i>	<i>Критерии оценки взять из планируемых результатов</i>	<i>Критерии оценки взять из планируемых результатов</i>	<i>Критерии оценки взять из планируемых результатов</i>	<i>Критерии оценки взять из планируемых результатов</i>	<i>Критерии оценки взять из планируемых результатов</i>	<i>Критерии оценки взять из планируемых результатов</i>	<i>Критерии оценки взять из планируемых результатов</i>	
1											
2											
...											
	ИТОГО (средний балл) / %										

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы 3 балла (от 80 до 100% освоения программного материала)	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. Показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы 2 балла (от 51 до 79% освоения программного материала)	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. Показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки

Низкий уровень освоения программы 1 балл (менее 50% освоения программного материала)	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. Показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям
---	---

