КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«6» июня 2023 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МАУДО ДТД и М
_____М.Н. Жижилева

«6» июня 2023 г.

Подписан цифровой подписью: Жижилева Марина Николаевна
DN: OU=И.о. директора, O=МАУДО ДТД и М, CN=Жижилева Марина Николаевна, E=maudtdim@edu.klgd.ru

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Вертикаль. Спортивное ориентирование»

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Заломина Н.А.
Педагог дополнительного образования

Калининград 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вертикаль. Спортивное ориентирование» имеет туристско-краеведческую направленность.

Актуальность программы

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Большинство современных детей вследствие колоссальной учебной нагрузки, зависимости от гаджетов и компьютерных игр ведут малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на здоровье подрастающего поколения.

Регулярные занятия спортом, участие в походах, слеты и соревнования, экскурсии имеют оздоровительный эффект, формируют в ребенке интерес и привязанность к родному краю, патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность. Нельзя недооценивать и того, что подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, к приключениям и романтике.

В туристских походах получают совершенно новое звучание знания, приобретенные на уроках природоведения, географии, биологии, ОБЖ. Привлекательность и главная отличительная особенность походов в том, что они доступны и полезны любому здоровому человеку независимо от возраста и физического развития, представляют большую свободу в выборе маршрута в соответствии с эстетическими, познавательными и культурными потребностями участников путешествия.

Неотъемлемой частью походов является умение ориентироваться. Применение навыков ориентирования — это гарантия безопасности нахождения в природной среде. Поэтому туризм и ориентирование неразрывно связаны. Являясь составной частью туризма, спортивное ориентирование существует и как самостоятельный вид спорта. Овладев базовыми знаниями и умениями по спортивному ориентированию, ребята, как правило, хотят углублять знания и умения в этом направлении, достигать высоких результатов на соревнованиях городского и регионального уровня. При занятиях ориентированием вырабатываются такие качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрота реакции, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Отличительные особенности программы

Программа «Вертикаль. Спортивное ориентирование» разработана как модульная программа. В основе программы лежит идея комплексного подхода к обучению туризму и краеведению, спортивному ориентированию, скалолазанию.

Воплощая принципы преемственности и непрерывности программы «Вертикаль» (базовый уровень), она углубляет знания в области спортивного ориентирования. Спортивное ориентирование является приоритетным направлением программы, что будет способствовать приобретению опыта и достижению стабильных результатов на официальных соревнованиях по спортивному ориентированию. Модуль программы «Вертикаль. Спортивное ориентирование» ориентирован на повышение физической, психологической, тактической подготовки учащихся, их соревновательную деятельность.

Необходимость ввести в программу элементы скалолазания связана как с повышением уровня соревнований по технике пешеходного туризма, так и личной заинтересованностью детей в занятиях скалолазанием. Скалолазание развивает все группы мышц, способствует увеличению выносливости всего организма, развивает логическое мышление, является прекрасным дополнением для развития двигательных качеств, необходимых в ориентировании: общая выносливость, силовая выносливость, скоростные качества (быстрота и скоростная выносливость), ловкость и координационные способности, гибкость.

Обучение навыкам пешеходного туризма, скалолазания, спортивного ориентирования осуществляется как на природных ландшафтах, так и на профессионально оснащенном тренажере (скалодром).

Модуль «Вертикаль. Спортивное ориентирование» рассчитан на 1 год обучения.

Адресат программы

Программа «Вертикаль. Спортивное ориентирование» предназначена для детей от 11 до 17 лет.

Группа может состоять из детей одного возраста или быть разновозрастной.

В объединение принимаются дети, освоившие программу «Вертикаль», а также все желающие с учетом возраста, имеющихся знаний и умений, полученных в другом детском объединении или в результате индивидуального обучения, имеющие соответствующую физическую подготовку.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год.

На полное освоение программы требуется 216 часов.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

В программе учитывается возможность перехода на дистанционную форму обучения по независящим от сторон обстоятельствам.

Особенности организации образовательного процесса

Специального отбора детей в детское объединение «Вертикаль. Спортивное ориентирование» не предусмотрено. Зачисление осуществляется с учетом возраста и способностей обучающихся. Запись в объединение осуществляется при добровольном желании ребенка, имеющего медицинский допуск к занятиям, и с согласия родителей.

Состав группы – 12 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год — 216 часов.

Занятия проводятся 2 раза в неделю (6 часов) в виде теории и практики. На одно теоретическое занятие отводится 2 часа в неделю, 4 часа - на практическое. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, игр, викторин. Практические занятия отрабатываются на местности или в помещении (учебный класс, тренажер). При изучении определенных тем практические занятия проводятся в форме походов выходного дня (ПВД).

Однодневный поход длится до 8 часов (многодневные походы рассчитываются по формуле количество дней умножить на 8 часов).

Занятия проводятся с полным составом объединения. При изучении отдельных тем делается упор на групповые и индивидуальные занятия.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах.

В летний период (вне сетки часов) предусмотрены многодневные туристские мероприятия (туристские слеты, многодневные походы), участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Педагогическая целесообразность

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная.

Туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов, слетов, экскурсий, соревнований в природной среде и на искусственном рельефе.

Все эти формы и методы наряду с обеспечением необходимых условий для интенсивной учебно-познавательной деятельности способствуют активизации двигательной активности школьников и укреплению их физического, психического и социального здоровья.

Туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины. Занятия туризмом, спортивным ориентированием способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, создают условия для формирования таких личностных качеств, как уверенность в себе, доброжелательное отношение к сверстникам, умение работать в команде, проявление лидерских качеств, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Туризм и спортивное ориентирование позволяют решить и проблему профориентации по выбранному виду деятельности : тренер, картограф, учитель, экскурсовод, служба в МЧС.

Цель программы : создание условий для воспитания здоровой, социально активной и творческой личности средствами туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной деятельности. Достижение результативности на городских, областных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы:

Образовательные:

- сформировать специальные знания, умения, навыки в области спортивного ориентирования;
- научить применять полученные знания на практике;
- обеспечить приобретение соревновательного опыта;
- совершенствовать техническую и тактическую подготовку учащихся по спортивному ориентированию, туризму, скалолазанию;
- сформировать знания, умения и навыки по туристской подготовке для совершения безаварийных походов и соревнований;
- совершенствовать технику лазания на скалодроме;

Воспитательные:

- привить навыки здорового образа жизни, укрепления здоровья, комфортного нахождения в природной среде в любых погодных условиях;
- научить работе в команде, воспитать чувство коллективизма, ответственности, самостоятельности;
- воспитать нравственные и волевые качества у подростков, любовь к своей Родине, патриотизм;
- воспитать бережное отношения к природе;

Развивающие:

- привить интерес к занятиям туризмом и спортивным ориентированием как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- повысить разностороннюю физическую и функциональную подготовленность;
- развить коммуникативные умения и навыки;
- создать условия для творческой самореализации личности;

Принципы отбора содержания

Образовательный процесс строится с учетом следующих принципов:

1.Индивидуального подхода к учащимся.

Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и воспитанником. Подбор индивидуальных практических заданий необходимо производить с учетом личностных особенностей каждого учащегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки.

2. Принцип доступности.

Предполагает обучение исходя из уровня подготовленности и развития учащихся, учитывая их возможности, жизненный опыт, интересы, особенности развития.

3.Принцип сознательности и активности.

Собственная познавательная активность является важным фактором обучаемости и оказывает решающее влияние на темп, глубину и прочность овладения учебным материалом.

4.Принцип наглядности обучения.

Понятия и абстрактные положения доходят до сознания ребенка легче, когда они подкрепляются конкретными фактами, примерами и образами; для раскрытия их необходимо использовать различные виды наглядности.

5. Принцип систематичности и последовательности.

Ребенок только тогда обладает настоящим и действенным знанием, когда четко представляет систему взаимосвязанных понятий.

Реализация этого принципа предполагает усвоение материала от простого к сложному, с каждым годом углубляя приобретенные знания, умения, навыки.

6. Принцип связи теории с практикой.

Практика — критерий истины, источник познавательной деятельности и область приложения результатов обучения.

Качество обучения проверяются, подтверждаются и направляются практикой.

Основные формы и методы

В ходе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым обучающимся. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия целесообразно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, дискуссий, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому обучающемуся внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

К программе разработаны и подобраны методические рекомендации по спортивному ориентированию, организации туристско-краеведческой деятельности:

- нормативно-правовые документы по спортивному ориентированию, организации туристско-краеведческой деятельности;
- рекомендации для участников соревнований по спортивному ориентированию, технике пешеходного туризма;
- учебно-методические комплексы по отдельным разделам программы (дидактический материал в виде кроссвордов, ребусов, карт, головоломок, тестов, заданий);

Для успешной реализации программы «Вертикаль. Спортивное ориентирование» применяются следующие формы и методы работы.

Методы организации занятий:

Словесные: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.

Наглядные: использование оборудования для пешеходного туризма и спортивного ориентирования; просмотр фотографий, иллюстраций, схем, плакатов, рисунков, карт; демонстрация педагогом выполнения определенных приемов.

Практические методы: спортивные тренировки, тренажеры, соревнования, походы, экскурсии, практические занятия, тренинги, зачетные занятия.

Игровой метод. Игровой метод предусматривает использование в тренировке спортивных и подвижных игр. Игры способствуют развитию различных физических качеств (быстрота, ловкость, точность). Независимо от возраста включение в тренировочный план игровых методов позволяет разнообразить тренировочный процесс, сделать его менее утомительным.

Проблемно-поисковый метод: создание проблемных ситуаций, коллективное обсуждения, проблемное изложение учебного материала, проблемные эвристические беседы, выполнение упражнений проблемно-поискового характера.

Исследовательский метод: сравнение, анализ, обобщение, обсуждение, комментирование, дискуссии. Основными видами практических работ при использовании исследовательского метода обучения являются наблюдение, самостоятельная работа при работе с книгой и документами, сбор информационного материала.

Методы, обеспечивающие организацию деятельности детей на занятиях:

Фронтальный – одновременная работа со всеми детьми.

Групповой - организация работы по группам (от 2 до 7 человек).

Индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Планируемые результаты и способы определения результативности.

В процессе обучения учащихся отслеживается три вида результатов: текущие (выявление успехов и ошибок), промежуточные и итоговые (определяется уровень знаний, умений и навыков по окончании курса обучения).

Для определения уровня усвоения содержания программы и своевременной корректировки образовательного процесса целесообразно использовать тестирование, мониторинг, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и технике пешеходного туризма, зачетных походах.

По итогам обучения по программе обучающиеся демонстрируют следующие результаты:

- знают Правила соревнований по спортивному ориентированию, права и обязанности участников соревнований;
- применяют технические и тактические приемы ориентирования на практике;
- демонстрируют положительную динамику в развитии специальных физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, координация и точность движений;
- показывают стабильные результаты в соревнованиях по спортивному ориентированию, умеют планировать маршрут и проходить его с помощью карты и компаса;
- умеют выполнять действия, связанные с оказанием первой доврачебной помощи;
- знают основные этапы и ключевые события истории родного края с древности до наших дней;
- демонстрируют проявление таких качеств как трудолюбие, настойчивость, целеустремленность, ответственность, взаимопомощь;
- имеют опыт участия и организации походов, знают технику и тактику преодоления естественных препятствий в походе;
- умеют пользоваться специальным туристским снаряжением, знают технические приемы, используемые в технике пешеходного туризма;
- владеют основами техники и тактики в скалолазании;

По итогам освоения образовательной программы «Вертикаль. Спортивное ориентирование» обучающиеся объединения могут иметь юношеские спортивные разряды по спортивному ориентированию, туризму, туристскому многоборью.

Механизм оценивания образовательных результатов

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование на определение уровня знаний;
- тестирование по общефизической подготовке;
- тестирование по специальной физической подготовке

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.

2. Промежуточный контроль проводится в середине учебного года (декабрь). По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы обучения.

3. Итоговый контроль проводится в конце учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

Для определения уровня усвоения содержания программы и своевременной корректировки образовательного процесса проводится контроль в виде мониторинга, сдачи контрольных нормативов, техники выполнения приемов, контрольных срезов по теории, тестирования, соревнований по спортивному ориентированию и технике пешеходного туризма , отслеживание спортивных достижений обучающихся, походов.

Критерии оценки результатов

Раздел	Формы	Оценка	Критерии
Теория	Тест, викторина, опрос, зачет, работа с картографическим материалом.	Высокий уровень	80 -100 % положительных ответов.
		Средний уровень	50 -80 % положительных ответов.
		Низкий уровень	49 % и ниже положительных ответов.
Практика	Тестирование по ОФП и СФП, практические занятия, зачетные занятия, походы.	Высокий уровень	Контрольные нормативы по физкультуре. Прогнозируемый, оптимальный результат.
		Средний уровень	Контрольные нормативы по физкультуре. Решение с допуском ошибок.
		Низкий уровень	Контрольные нормативы по физкультуре. Невыполнение.
Результаты соревнований	Результаты соревнований	Высокий уровень	Призовые места.
		Средний уровень	Дистанция пройдена независимо от занятого места.
		Низкий уровень	-

Формы подведения итогов реализации программы

Отслеживание результатов образовательного процесса осуществляется посредством аттестации. Аттестация проводится в конце учебного года (итоговое занятие).

При подведении итогов освоения программы используются:

- сдача контрольных нормативов,
- техника выполнения приемов,
- контрольные срезы по теории,
- тестирование,
- соревнования,
- походы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	**Спортивное ориентирование.**			
2.1	История возникновения и развития спортивного ориентирования.	2	2	-
2.2	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	2	2	-
2.3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	10	2	8
2.4	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	2	-
2.5	Технико-тактическая подготовка (ТТП) в спортивном ориентировании.	25	5	20
3.	**Туризм и краеведение**			

3.1	Обеспечение безопасности в походе, на тренировочных занятиях.	2	2	-
3.2	Туристское снаряжение.	4	1	3
3.3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.	12	2	10
3.4	Техническая и тактическая подготовка туриста	20	2	18
3.5	Историческое прошлое родного края.	4	2	2
3.6	Природные особенности Калининградской области	4	2	2
3.7	Туристские возможности Калининградской области, обзор экскурсионных объектов, музеи.	2	2	-
3.8	Оказание первой доврачебной помощи	6	2	4
3.9	Подготовка к зачетному походу.	4	1	3
3.10	Зачетный двухдневный поход .	16	-	16
4.	**Скалолазание**			
4.1	Краткий обзор развития скалолазания. Техника безопасности на занятиях по скалолазанию.	2	2	-
4.2	Техническая подготовка в скалолазании.	24	2	22
5.	**Общая физическая и специальная подготовка**			
5.1	Общая физическая подготовка.	6	-	6
5.2	Специальная физическая подготовка.	42	-	42
5.3	Участие в соревнованиях.	24	-	24
5.4	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого:	**216**	**34**	**182**

Задачи 1 года обучения:

Образовательные:

- расширить и углубить знания, умения, навыки по спортивному ориентированию, туризму, скалолазанию;
- научить использовать полученные знания на практике;
- совершенствовать соревновательные навыки;

▪ Воспитательные:

- привить интерес к занятиям спортивным ориентированием ,туризмом, скалолазанием как активной, познавательной; оздоровительной и досуговой деятельности;
- прививать навыки здорового образа жизни, укрепления здоровья, комфортного нахождения в природной среде в любых погодных условиях;
- научить работе в команде, воспитать чувство коллективизма, ответственности, самостоятельности;
- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств у подростков, любви к своей Родине, патриотизма;
- воспитать бережное отношения к природе;

▪ Развивающие:

- развивать и повышать техническое и тактическое мастерство у подростков;
- создать условия для творческой самореализации личности;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащиеся должны знать:

- основы безопасности на занятиях, на соревнованиях, в походах;
- действия в аварийной ситуации ;
- основные положения правил соревнований по ориентированию, по туризму;
- основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию;
- технические и тактические приемы, применяемые в спортивном ориентировании;
- основы туристской подготовки;

- технику выполнения приемов на туристской полосе препятствий;
- оказание первой доврачебной медицинской помощи; способы транспортировки пострадавшего;
- историю, природные условия, туристские возможности Калининградской области;
- технику и тактику лазания на скалодроме;

Учащиеся должны уметь:

- правильно действовать при потере ориентировки;
- выполнять технические приемы в спортивном ориентировании ;
- выполнять разбор путей прохождения дистанции;
- планировать и совершать однодневные и многодневные походы;
- с помощью специального снаряжения преодолевать вертикальные и горизонтальные перила;
- преодолевать естественные препятствия в походе;
- выполнять несложную постановку дистанций по спортивному ориентированию, туризму;
- оказывать первую доврачебную медицинскую помощь;
- применять основные технические приемы на скалодроме;
- уметь вязать 10-12 необходимых узлов;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию , по технике пешеходного туризма;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1 год обучения (216 часов, 6 часов в неделю)

1. Вводное занятие.

Анкетирование. Ознакомление с текущими изменениями во Дворце творчества детей и молодежи. Правила поведения во Дворце творчества, в коллективе. Инструктаж по технике безопасности на занятиях, в походе, на соревнованиях, при работе со снаряжением.

2. Спортивное ориентирование.

2.1 История возникновения и развития спортивного ориентирования.

Организация работы группы в течение года. Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

2.2 Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Техника безопасности при проведении тренировочных занятий на спортплощадке, в спортзале, на воде. Причины и виды травм при занятиях спортивным ориентированием. Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника, чип. Правила эксплуатации и хранения. Одежда и обувь ориентировщика. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях

2.3 Топография. Условные знаки. Спортивная карта.

Основы топографии. Условные знаки международной федерации ориентирования (ISOM 2000). Масштабные и внемасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Сечение. Типичные формы рельефа и их изображение на топографических и спортивных картах.

Практические занятия

Изучение знаков по группам. Упражнения и игры на развитие памяти, мини-соревнования. Работа с картами различного масштаба, с раздаточным материалом. Изучение элементов рельефа на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа.

2.4 Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований, расчет предполагаемого времени победителя. Права и обязанности участника, его действия перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

2.5 Технико-тактическая подготовка (ТТП) в спортивном ориентировании.

Взаимосвязь техники и тактики в спортивном ориентировании. Технические приемы: чтение карты, снятие азимута, линейное ориентирование, грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, со спуска, в подъем, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности. Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения. Хронометраж прохождения дистанции . Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.

Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Действия участников после приезда на место соревнований. Тактические действия после получения карты и до момента старта. Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции. Взаимодействие с соперником на дистанции.Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП .

Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при массовом старте. Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (полигона, парка, школьного участка).

Практические занятия.

Чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого и точного азимута. Чтение карты на различных скоростях движения. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса.

3. Туризм и краеведение.

3.1 Обеспечение безопасности в походе, на тренировочных занятиях.

Знакомство с Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ РФ.

Безопасность – основное требование при проведении походов и тренировочных занятий, соревнований.

Субъективные и объективные опасности в туризме.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический

материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.
Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.
Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.
Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода.
Практические занятия
Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме. Психологический тренинг.

3.2 Туристское снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Ремонтный набор.

Специальное туристское снаряжение: страховочные системы, репшнуры, карабины, прусики, жумары, фиксирующее спусковое устройство восьмерка, ролики, веревки. Назначение специального туристского снаряжения.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Работа со специальным туристским снаряжением.

3.3 Организация туристского быта, привалы и ночлеги.

Требования к месту бивака:

жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;

безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в лесу.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне. Питание в туристском походе.

Режим и особенности питания в многодневном походе.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря.

Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров, работа с пилой и топором, разжигание костра с применением различных видов растопки. Составление меню и списка продуктов для степенного похода. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

3.4 Техническая и тактическая подготовка туриста.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту, склонам различной крутизны.

Передвижение по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Броды через реки: выбор места и способа прохождения. Страховка и самостраховка во время прохождения брода. Переправы через реки: наведение горизонтальных перил, навесной переправы. Организация наведения переправ.

Применение страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального туристского снаряжения на вертикальных и горизонтальных перилах (подъем на жумаре, спуск с помощью ФСУ)

Туристские узлы. Техника вязания узлов.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Вязка туристских узлов.

Применение специального туристского снаряжения на вертикальных и горизонтальных перилах.

Отработка приемов самостраховки, командной страховки.

3.5 Историческое прошлое родного края.

Краткие сведения об историческом прошлом нашего края. Поселения пруссов. Завоевание пруссов крестоносцами. Семилетняя война 1756 – 1763 г. Русско-французская война 1807г. Памятные места и памятники данного периода на территории Калининградской области.

Восточная Пруссия накануне 2 Мировой войны. Основные этапы Восточно-Прусской операции. Образование Калининградской области. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта, деятели, военачальники, космонавты, люди науки и искусства (Оттокар Пржемысл II, Вильгельм I, Альбрехт Бранденбургский, Петр I, Суворов В. И., Суворов А. В., Леонов, Романенко, Пацаев, Донелайтис, Бессель, Кант, Гофман, Баграмян И. Х., Василевский А. М. т.д.)

Практические занятия

Экскурсии в музеи, походы выходного дня с посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

3.6 Природные особенности Калининградской области

Территория и границы Калининградской области.

Рельеф, гидрография, природные ресурсы. Климат Калининградской области.. Животный и растительный мир. Уникальнейшие природные образования — Национальный природный парк «Куршская коса» и «Вислинская коса». Природные комплексы, входящие в Красную книгу Калининградской области.

Практические занятия

Работа с картой, мини-викторины, работа с раздаточным материалом, походы выходного дня (ПВД) с посещением природных объектов.

3.7 Туристские возможности Калининградской области, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Кенигсберг (и область) – центр пересечения исторических и культурных традиций. Многообразие экскурсионных объектов на территории края: исторических, архитектурных, природных.

Фортификационные сооружения Кенигсберга: форты, бастионы, ворота, валовые насыпи. Архитектура - старинные кирхи и замки Немецкого ордена на территории Калининграда и области.

Природные комплексы (экосистемы) Калининградской области - Балтийское море, Куршская и Вислинская косы, р. Неман и ее обширная дельтовая низменность, р. Шешупе, Лава, Виштынецкая возвышенность с группой озер, историческая Ромминтская пуща.

Государственные природные заказники.

Курорты федерального значения — «Светлогорск-Отрадное» и «Зеленоградск».

Музеи: Музей янтаря, Музей Мирового океана — первый в России комплексный маринистический музей, музей «Фридландские ворота», Историко-художественный музей т.д

Туристские возможности Калининградской области в плане спортивного туризма: степенные походы, походы первой категории сложности.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, походы выходного дня (степенные походы) с посещением экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории Калининградской области.

3.8 Оказание первой доврачебной помощи

Гигиена туриста. Общие гигиенические требования в походе. Гигиена одежды и обуви. Меры предупреждения потертостей при ходьбе. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Значение своевременного оказания доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при отравлении ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлениях; тепловом и солнечном ударах.

Первая помощь при укусах членистоногих и змей, клещей, насекомых.

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

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.

Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Транспортировка пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, волокушах, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из подручных материалов.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Отработка приемов наложения повязки, наложения жгута. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

3.9 Подготовка к зачетному походу.

Выбор района путешествия в зависимости от целей похода. Подбор картографического материала. Детальная разработка маршрута по картам (разбивка маршрута по дням, определение мест ночлегов, посещение достопримечательностей т.д.).

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия

Разработка маршрута похода, распределение обязанностей, составление меню, подбор медаптечки, ремнабора, снаряжения, заготовка продуктов.

3.10 Зачетный двухдневный поход .

Практические занятия

Проведение двухдневного зачетного похода по Калининградской области.

4.Скалолазание

4.1 Краткий обзор развития скалолазания. Техника безопасности на занятиях по скалолазанию.

Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Скалолазание, как средство физического развития. Краткий исторический обзор развития скалолазания в СССР, России и за рубежом. Краткий обзор развития скалолазания в Калининградской области. Использование скалолазания в технических этапах на соревнованиях по технике пешеходного туризма.

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Опасности в скалолазании субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и

преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы.

4.2 Техническая подготовка в скалолазании.

Техника работы рук: скрестные движения руками; смена рук на зацепе; хваты («активный», «пассивный», подхват, «откид»); базовые приемы постановки рук.

Техника работы ног: различные виды ходьбы «на трение» по наклонной плоскости, передвижение по наклонным щитам без помощи рук, перешагивание, зашагивание; переменные шаги, прыжки, повороты на носках на зацепах, базовые приемы постановки ног.

Способы передвижения по рельефу: вертикальный подъем, траверсы, лазание вниз, свободное лазание, лазание с верхней страховкой.

Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Техника страховки.

Практические занятия

Применение различных технических приемов на скалодроме, подвижные игры с элементами скалолазания, практические занятия, тестирование. Отработка верхней страховки на скалодроме.

5. Общая физическая и специальная подготовка.

5.1 Общая физическая подготовка.

Практические занятия

Значение физической подготовки. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с грузом, игры с элементами сопротивления.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

5.2 Специальная физическая подготовка.

Практические занятия

Выполнение контрольных нормативов.

Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

Бег в «гору». Марш-броски по пересеченной местности с рюкзаком. Туристические походы. Бег по песку, по кочкам, бег в воде по мелководью. Спортивные игры (футбол, игры с мячом).

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Прохождение гимнастической скамейки в разном темпе. Прыжки в высоту через скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнение на равновесие. Слалом между деревьями.

Прыжки через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Прыжки по ступенькам в заданном темпе. Переправа по бревну через овраг, ручей; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Упражнения для развития силы.

Силовые упражнения, связанные с преодолением собственного веса – подтягивание на перекладине (зацепах), сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания на двух и одной ноге (пистолетик), «гусиный шаг». Поднимание туловища из положения лежа.

Упражнения для развития статической силы: вис на перекладине (зацепах) для развития мышц кистей рук, поднимание ног до угла 90 градусов. Эстафеты с переноской тяжелых предметов. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания – глубокий вдох и продолжительный выдох.

Подвижность голеностопных суставов: ходьба на пятках и носках, на внутренней и наружной сторонах стоп, приседания на скрещенных ногах.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности

Специальная физическая подготовка по ориентированию.

Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по различному рельефу. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку. Бег по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Слалом между деревьями.

Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Туристские походы.

Скалолазание.

Подъем свободным лазанием по вертикальной стене. Чередование подъема свободным лазанием и спуска по веревке без отдыха. Лазание на скорость. Лазание с верхней страховкой на трудность. Траверс скалодромной стенки по зацепам. Траверс скалодромной стенки по горизонтальным перилам. Траверс скалодромной стенки по горизонтальным перилам и зацепам.

Совершенствование приемов страховки и самостраховки. Отработка блоков (связка этапов).

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, навесная и параллельная переправы, кочки, слеги, бревно и т.д. Ходьба по крутонаклонной гимнастической скамейке. Отработка разных способов страховки и самостраховки.

Отработка элементов скалолазания.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

5.3 Участие в соревнованиях.

Практические занятия

Участие в разных видах соревнований по спортивному ориентированию: по выбору, в заданном направлении, по нитке. Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма на местности и в закрытых помещениях.

5.4 Итоговое занятие.

Практические занятия

Проводится в форме комбинированного туристского маршрута, включающего в себя элементы спортивного ориентирования и прохождение этапов по технике пешеходного туризма.

Вручение разрядных книжек, дипломов, грамот.

Календарный учебный график

Учебный период продлится с 1 сентября по 31 мая (ведение занятий по расписанию) и включает в себя каникулярный период с 30.12.2023 по 08.01.2024.

Начало учебного года – 1 сентября. Окончание учебного года – 31 мая

Продолжительность учебного периода (аудиторные занятия) – 36 недель.

Зимний каникулярный период с 30.12.2023 по 08.01.2024

Летний каникулярный период с 01.06.2024 по 31.08.2024

1. Комплектование групп 1 года обучения – с 1 по 15 сентября 2023 года.

2. Календарь аудиторных занятий

Начало учебного года	I учебный период	Зимний каникулярный период	II учебный период	Летний каникулярный период			Продолжительность учебного периода
				июнь	июль	август	
01.09.	16 недель	2 недели	20 недель	4 недель	4 недель	4 недели	36 недель
	01.09.-30.12.	30.12. - 08.01.	10.01. -31.05.	01.06. -31.08.			

– ведение занятий по расписанию

– промежуточная аттестация учащихся

– итоговая аттестация учащихся

– зимний каникулярный период

– летний каникулярный период

3. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 7 дней с 09.00 до 20.00 часов (для учащихся в возрасте 12-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час).

4. Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками

4 ноября – День народного единства

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 января – Новогодние каникулы

23 февраля – День защитника Отечества

8 марта – Международный женский день

1 мая – Праздник Весны и труда

9 мая – День Победы

12 июня – День России

Организационно-педагогические условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность по программе осуществляют педагоги дополнительного образования, соответствующие требованиям ст. 46 Закона об образовании в Российской Федерации и профессиональному стандарту

Методическое обеспечение

В ходе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым обучающимся. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям.

К программе разработаны и подобраны методические рекомендации по организации туристско-краеведческой и спортивной деятельности:

- нормативно-правовые документы по спортивному ориентированию и туризму;
- учебно-методические комплексы по отдельным разделам программы (дидактический материал в виде кроссвордов, ребусов, карт, головоломок, тестов, заданий);
- рекомендации по организации и проведению походов (разработки маршрутов походов)

Для успешной реализации программы «Вертикаль.Спортивное ориентирование» применяются следующие формы и методы работы.

Методы организации занятий:

Словесные: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.

Наглядные: использование оборудования для пешеходного туризма и спортивного ориентирования; просмотр фотографий, иллюстраций, схем, плакатов, рисунков, карт; демонстрация педагогом выполнения определенных приемов.

Практические методы: спортивные тренировки, тренажеры, соревнования, походы, экскурсии, практические занятия, зачетные занятия.

Проблемно-поисковый метод: создание проблемных ситуаций, коллективное обсуждения, проблемное изложение учебного материала, проблемные эвристические беседы, выполнение упражнений проблемно-поискового характера.

Игровой метод. Игровой метод предусматривает использование в тренировке спортивных и подвижных игр. Игры способствуют развитию различных физических качеств (быстрота, ловкость, точность). Независимо от возраста включение в тренировочный план игровых методов позволяет разнообразить тренировочный процесс.

Исследовательский метод: сравнение, анализ, обобщение, обсуждение, комментирование, дискуссии. Основными видами практических работ при использовании исследовательского метода обучения являются наблюдение, самостоятельная работа при работе с картами, книгой , документами, сбор информационного материала.

Методы, обеспечивающие организацию деятельности детей на занятиях:

Фронтальный – одновременная работа со всеми детьми.

Групповой - организация работы по группам (от 2 до 7 человек).

Индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Материально-техническое обеспечение.

Перечень необходимого оборудования для проведения учебных занятий, соревнований, однодневных и многодневных учебно-тренировочных походов:

- учебный класс для теоретических занятий (S – 44,4 м, столы- 6 шт., стулья – 12 шт., доска – 1 шт.);
- компаса жидкостные -12 шт.;
- Комплект спортивных карт различной местности - 12 комплектов;
- Условные знаки спортивных карт - 12 комплектов;
- Чипы SPORTident для контактной отметки;
- скалодром для отработки практических навыков (S – 750 м);
- котлы – 2 шт.;
- костровые принадлежности – 1 комплект;
- палатки – 4 шт.;
- рюкзаки – 12 шт.;
- коврики туристические – 12 шт.;
- веревки основные – 2 х40 м, 2 х 20м;

- карабины – 30 шт.;
- страховочные системы – 12 шт.;
- фиксирующее спусковое устройство « восьмерка» - 12 шт.;
- жумары – 12 шт.;
- прусики – 12 шт.;
- аптечка -1шт.;
- дидактический материал в виде кроссвордов, ребусов, контурных карт, головоломок, тестов, заданий**;**

Оценочные материалы

В процессе обучения учащихся отслеживается три вида результатов: текущие, промежуточные и итоговые.

Для определения уровня усвоения содержания программы и своевременной корректировки образовательного процесса проводится текущий контроль в виде мониторинга, сдачи контрольных нормативов, техники выполнения приемов, контрольных срезов по теории, тестирования, соревнований по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, походов. Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года . В конце года проводится итоговая аттестация (используются все методы).

Выполнение контрольных нормативов. Возраст учащихся 11-14 лет.

Норматив	мальчики			девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Подтягивания на перекладине (мальчики)	7	6 - 4	3			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	16 - 8	7	12	11 - 5	4
Бег 1000 м, мин.	4,30	4,31 - 5,29	5,30	5,00	5,01-5,59	6,00
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	35	34 -26	25	30	29 -21	20

Выполнение контрольных нормативов. Возраст учащихся 15-18 лет.

Норматив	мальчики			девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Подтягивания на перекладине (мальчики)	9	8 -6	5			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	23	22 - 14	13	16	15 - 9	8
Бег 1000 м, мин.	4,10	4,11 -4,59	5,00	4,30	4,31 -5,29	5,30
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	45	44 - 36	35	38	37 -26	25

Тестирование, зачеты, аттестация.

Список вопросов:
- Обеспечение безопасности в походе, на тренировочных занятиях, соревнованиях.
- Правила соревнований по спортивному ориентированию.
- Топографическая и спортивная карты.
- Условные знаки спортивных карт.
- Измерение расстояния по карте и на местности.
- Изображения рельефа на картах.
- Компас. Операции с компасом.
- Способы ориентирования на местности.
- Групповое, личное, специальное снаряжение туристов.
- Туристские узлы, их назначение.
- Страховка и самостраховка.
- Организация бивуака.

- Виды костров, их назначение.
- Питание в туристском походе.
- Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.
- История Калининградской области до 20 – го века.
- Восточно-Прусская операция советских войск 1944- 1945 гг.
- Физико-географическая характеристика Калининградской области.
- Травмы в походе. Оказание первой доврачебной помощи.
- Приемы транспортировки пострадавшего.
- Преодоление водных преград различными способами.
- Прохождение горизонтальных и вертикальных перил в туристском многоборье.
- Организация и проведение соревнования по пешеходному туризму.
- Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода.

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания МАУДО ДТД и М.

Цель программы:

обеспечить системное педагогическое сопровождение личностного развития учащихся, создающее условия для реализации их субъектной позиции, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, развития их способностей и одарённостей через реализацию **воспитательного** потенциала **дополнительной** общеобразовательной общеразвивающей **программ**ы.

Задачи:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- выявление и развитие творческих способностей, учащихся путем создания творческой атмосферы в коллективе;
- способствовать развитию личности учащегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- формирование у детей гражданско-патриотического сознания;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- овладение учащимися способностью выбора деятельности, которая им поможет достичь наибольшего успеха;
- создание системы гражданско-патриотического и нравственного воспитания учащихся, способствующей воспитанию человека и гражданина, ответственного за свою судьбу и судьбу своего отечества;
- развитие потребности в творческой деятельности, интереса к культурным традициям разных народов, к истории края, государства;
- усиление ориентации учащихся на духовные ценности, воспитание юного гражданина.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май

3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Мероприятия с детским коллективом (ярмарки, праздники, фестивали, акции, конкурсы, викторины, интеллектуальные игры и экскурсии)	Нравственное воспитание, воспитание; гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Литература
Нормативные правовые акты

Нормативные документы

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, от 31.03. 2022 г. № 678-р (в редакции от 15.05. 2023 г.);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 года.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Основная литература

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, изд. восьмое доп., М.: 2013. – 64с.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М., Физкультура и спорт, 1983.

Бирковский В.Г., Исупов В. С., Фарутин И. А. История нашего края. Калининград,-1990.

4. Бызов Б.Е., Коваленко А.Н. Военная топография. Для курсантов учебных подразделений. - М.: Воениздат, 1990.
5. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1998
6. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико – тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.– Смоленск, 1998.
7. Вяткин Л.А.Туризм и спортивное ориентирование,-М.: Издательский центр «Академия»,2014.
8. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн.,2012 г
9. Дроздов А.В. Основы экологического туризма. Учебное пособие. М.: Гардарики, 2005.-271с.
10. Казанцев С.А. Спортивное ориентирование. Физкультурно – спортивное совершенствование. Учебно – методическое пособие. С – Петербург, 2010.
11. Ключникова Н.Н.. Чернова Н.А. Спортивное ориентирование. Учебное пособие. Ульяновск, 2009.
12. Кодыш Э.М. Соревнования туристов. Пешеходный туризм.- М.: ФИС, 1990.
13. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста.- М.: Профиздат, 1986.
14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК, 2012.
15. Лависс Э. Очерки по истории Пруссии. М., 2017.
16. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов–ориентировщиков.– М.: Физкультура и спорт, 1978.
17. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.– М.: Физкультура и спорт, 1980
18. Правила соревнований по спортивному ориентированию.-М.: ФСО России, 2017.
19. Прежние названия населённых пунктов Калининградской области. Калининград, Битекар, - 2012
20. Расторгуев М. Узлы. Карабинные узлы.- М., 1995.
21. «Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция – пешеходная», - Туристско-спортивный союз России, М.,2019г.
22. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии.- М., «Народное образование», 1998.

23. Спортивная медицина. Буланов Ю.Б. Тверь, 2017г
24. Строкин В. Н. Памятники ратного прошлого. Калининград, - 2015.
25. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М.: ЦДЮТур, 1996
26. Формирование личности: проблемы комплексного подхода в процессе воспитания школьника. М., “Педагогика”2013.
27. Хаттинг Г Альпинизм: Техника восхождений, ледолазания, скалолазания: Базовое руководство/ Гарт Хаттинг. – Пер. с англ. К. Ткаченко. – М.: «Изд-во ФАИР», 2016. –160с.
28. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные.-М., ФИС, 2013.
29. http://coolreferat.com/Туризм часть=2
30. www.tyr-zo.narod.ru
31. http://tssr.ru/docs
32. https://tssr.ru/main/docs/rules/188/
33. https://youtu.be/XaKcpzH34Cs
34. https://www.youtube.com/watch?v=O1Lf56yBFMw&featu..
35. https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/pravila-orient.pdf