

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД
ЙОШКАР-ОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «АЗИМУТ» Г. ЙОШКАР-ОЛЫ
ИМЕНИ СЕРГЕЯ ВАСИЛЬЕВИЧА ЯШИНА»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
От «27» августа 2024г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУДО «ДЮЦ «Азимут»
Роженцова Роженцова О.Н.
Приказ №140-од от «1» сентября 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЕСНАЯ ТРОПИНКА»**

ID программы: 6260

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Категория и возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок освоения программы: 2 года

Объем часов: 288 часов, 144 часа в год

Разработчик программы:

Пчелинцев А.Е. – педагог дополнительного образования

г. Йошкар-Ола
2024

1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Лесная тропинка»(Основы спортивного ориентирования и туризма) реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью образования.

В современных условиях одна из острых проблем является проблема физического и нравственного здоровья подрастающего поколения. Большинство детей и подростков ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят за компьютерами, смартфонами, планшетами, что становится причиной ухудшения их здоровья, снижения физических показателей, дети все чаще ограничиваются виртуальным общением.

Ещё одной, не менее важной проблемой, является то, что дети, проявляя интерес к туризму и ориентированию, не имеют определенных знаний и навыков спортивно-оздоровительной деятельности, выживания в экстремальных условиях, оказания первой медицинской помощи.

В процессе занятий ребята учатся продуктивно взаимодействовать, выстраивать социально позитивные взаимоотношения с ровесниками и с взрослыми, находиться в коллективе. От тех нравственных ориентиров, которые сформированы у юной личности, во многом зависит ее будущее.

Воспитательные аспекты программы решают задачи:

-взаимодействие педагога и воспитанника, ориентированное на сознательное овладение детьми социальным и духовным опытом, формирование у них социально-значимых ценностей и социально-адекватных приемов поведения;

- целенаправленный процесс формирования у ребенка культуры.

1.2. Актуальность программы обусловлена запросом общества. Многие родители желают, чтобы их дети научились основам ориентирования и туризма, росли здоровыми и активными, приучались к спорту. Высокие достижения и узкая специализация по видам спорта возможны в дальнейшем, а в возрасте 7-12 лет дети хотят, что называется попробовать себя в разных направлениях, чтобы выбрать то, что понравится. Данная программа позволяет попробовать себя и в ориентировании, и в туризме, пройти их основы. Главной целью является не участие в соревнованиях и получение разрядов, а получение знаний и умений, которые всегда пригодятся в жизни, помогут обучающимся гармонично развиваться и укрепить свое здоровье. Дети, успешно освоившие данную программу, могут продолжить свое обучение и стать при желании спортсменами.

1.3. Отличительные особенности программы.

Содержание основного образовательного модуля программы представлено тремя разделами: 1. Спортивное ориентирование; 2. Физическая подготовка; 3. Туризм.

Таким образом, усилия образовательного, воспитательного и тренировочного процессов, объединены в трех направлениях: ориентирование, туризм и физическая подготовка. На долю практических занятий приходится более 80% всего объема программы.

Адресат программы- обучающиеся 7-12 лет. Зачисление в группы производится при наличии заявления родителей (законных представителей) и справки о состоянии здоровья, обеспечивающую доступ к занятиям физической культурой и спортом.

2. Цель и задачи программы.

2.1. Цели: Обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным ориентированием и туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

2.2. Задачи:

- массовое вовлечение школьников в систематические занятия спортивным ориентированием и туризмом;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие основных гигиенических навыков;
- подготовка ребят к сдаче нормативных требований.

личностные - формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.

метапредметные - развитие мотивации к ЗОЖ, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности.

образовательные(предметные) - развитие познавательного интереса к спортивному ориентированию и туризму, включение в познавательную деятельность ребят, приобретение определенных знаний по ориентированию и технике пешеходного туризма.

3.Объем программы:

Объем программы-144 часа в год, 4 часа в неделю. Расписание занятий составляется таким образом, чтобы все мероприятия заканчивались в дневное время даже зимой, засветло, т.е. до 15-30. Форма обучения- очная. Срок реализации-2 года.Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Особенности организации образовательного процесса:

Программа реализуется при сетевом взаимодействии МОУДО «ДЮОЦ «Азимут» и Общество с ограниченной ответственностью "Мама тревел".

4. Содержание программы

4.1. Спортивное ориентирование.

История возникновения, развитие, виды спортивного ориентирования. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Топография. Условные знаки. Спортивная карта. Масштаб карты.

Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Карты летние и зимние. Понятие о технике спортивного ориентирования. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проподимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции. Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Выбор простого пути. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Виды соревнований по ориентированию (в заданном направлении, по выбору, маркированной трассе). Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Спортивная карта. Компас. Азимут. Масштаб карты и определение расстояний. Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке. Контрольные упражнения и задания.

4.2. Физическая подготовка.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Оформление дневника самоконтроля. Упражнения, развивающие быстроту. Эстафеты. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения. Упражнения, развивающие общую выносливость. Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы. Упражнения, развивающие гибкость, координацию. Упражнения на равновесие. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, метание теннисных мячей в цель и на дальность. Упражнения, развивающие силу. Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднятие ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, лазанье. Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке. Формы оценки результативности: контрольные упражнения, тесты.

4.3. Основы туризма.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Понятие о спортивно-оздоровительном туризме. Воспитательная роль туризма. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы.

Состав и назначение ремонтной аптечки. Освоение навыков по укладке рюкзака, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт. Узлы. Спортивное и прикладное назначение узлов. Вязание узлов из основной веревки. Техника быстрого развязывания узлов. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, время года, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Использование тентов и простейших укрытий. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Подготовка к походу. Подготовка личного и общественного снаряжения. Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов. Составление меню, списка продуктов. Особенности получения воды из льда и снега. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре. Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения туристического похода в ЛПЗ «Сосновая роща» в ходе которого проверяются полученные знания, умения и навыки. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Порядок движения группы на маршруте. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Характерные аварийные случаи в пешем и лыжном путешествии. Оказание помощи терпящим бедствие. Подведение итогов похода. Составление отчета о походе.

4.4. Воспитательный модуль

Знакомясь с основами спортивного ориентирования, дети учатся работать индивидуально, так как данная дисциплина предполагает как физическую нагрузку, так и способность быстро принимать решения при выборе маршрута на дистанции. Осваивая основы туризма, совершая экскурсии и походы, обучающиеся расширяют свой кругозор, получают новые знания об окружающей их социальной, культурной, природной среде, учатся уважительно и бережно относиться к ней, приобретают важный опыт социально одобряемого поведения в различных ситуациях.

На экскурсиях, в походах создаются благоприятные условия для воспитания у подростков самостоятельности и ответственности, формирования у них навыков самообслуживающего труда, преодоления их инфантильных и эгоистических наклонностей, обучения рациональному использованию своего времени, сил, имущества. Эти воспитательные возможности реализуются в рамках следующих видов и форм деятельности:

- регулярные пешие прогулки, экскурсии или походы выходного дня обучающихся на природу
- некатегорийные походы, ориентированные на организацию активного отдыха обучающихся, обучение навыкам поведения в природной среде, закаливание.

5. Планируемые результаты:

5.1. Спортивное ориентирование.

По окончании курса обучающиеся должны знать:

- способы преодоления различных естественных препятствий;
- правила участия в соревнованиях;
- алгоритм действий на старте с системой электронной отметки;
- основы безопасности на тренировках и соревнованиях.

Должны уметь:

- преодолевать несложные естественные препятствия;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь;
- ориентировать карту;
- пользоваться компасом и картой.

5.2. Физическая подготовка.

По окончании курса обучающиеся должны знать:

- строение человеческого организма, строение внутренних органов, влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья;
- значение физической подготовки в повышении функциональных возможностей организма;
- основные упражнения на скорость, гибкость, координацию, выносливость и силу мышц.

Должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- владеть основными приемами самоконтроля;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь при вывихах и растяжениях.

5.3. Основы туризма.

По окончании курса обучающиеся должны знать:

- требования техники безопасности в походе;
- общие подходы к организации и проведению походов;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе.

Должны уметь:

- разбивать бивуак (устанавливать и снимать палатки, разводить костры);
- оказывать само-, и взаимопомощь;
- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- выполнять общие обязанности участника похода;
- правильно применять узлы.

5.4. Воспитание

По окончании курса обучающиеся должны знать:

- особенности влияния вредных привычек на здоровье;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания;
- знать основные правила спортивных игр и применять их.

Должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- использовать навыки исследовательской деятельности в своей работе;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

8. Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы.

8.1. Перечень учебного оборудования и туристского снаряжения

№	Наименование	Количество, шт
1	Призмы для ориентирования на местности	20
2	Компостеры для отметки	комплект
3	Система электронной отметки (станции, чипы)	комплект
4	Секундомер электронный	2-6
5	Компас жидкостный для ориентирования	4-6
6	Карты топографические учебные	комплект
7	Карты топографические спортивные	комплект
8	Кольшки для призм и системы отметки	20
9	Курвиметр	1
10	Мультимедиа и экран демонстрационный	комплект
11	Доска учебная (мелки цветные)	комплект
12	Игры учебные по ориентированию	комплект
13	Палатки туристские 3-4 местные	2-4
14	Пила двуручная в чехле	1
15	Топор в чехле	1
16	Котлы туристские (5-7 л) и рукавицы костровые	комплект
17	Аптечка первой помощи в боксе	комплект
18	Лопатка сапёрная в чехле	1
19	Учебные плакаты «Туристские узлы»	комплект
20	Коврик теплоизоляционный	8-10
21	Верёвка основная (d 10 мм) статика, динамика	до 100 м
22	Верёвка вспомогательная (d 6 мм) по необходимости	до 20 м
23	Рюкзак туристический	приобретается самостоятельно
24	Спальный мешок в чехле	приобретается самостоятельно
25	Спортивная одежда и обувь по сезону	приобретается самостоятельно

26	Перчатки или рукавицы	приобретается самостоятельно
27	Лыжи, лыжные ботинки, палки, мазь	приобретается самостоятельно
28	Виборды (конусы оградительные)	20
29	Лента оградительная	150-200 м
30	Сетка оградительная	30-50 м
31	Ноутбук	1
32	Флэш-карта	3
33	Фотоаппарат	1
34	Теннисные мячи	4-6
35	Скакалки	4-6
36	Мячи футбольные и волейбольные	по 2

8.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Для оценки качества освоения программы предусмотрено использование таких видов контроля, как предварительный, текущий, промежуточный, итоговый, а так же групповые и индивидуальные формы аттестации учащихся с целью определения соответствия результатов освоения программы, заявленным целям и планируемым результатам обучения. Предварительный контроль (сентябрь) проводится в форме собеседования на первых занятиях с целью выявления уровня начальных знаний. Текущий контроль (в течение учебного года) проводится в течение всего года и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы как наблюдение, опрос, учебно-тренировочные занятия, контрольные индивидуальные задания, где дети могут применить свои знания на практике, выполняя коллективную или индивидуальную работу (выполнение заданий, сдача нормативов). Промежуточный контроль (декабрь) проводится по окончании полугодия в форме тренировочных соревнований. Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме небольших соревнований внутри группы между обучающимися.

8.3. Методическое обеспечение программы

В теоретической части образовательного процесса используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией.

Так же применяется метод дистанционного обучения. Под дистанционным образовательными технологиями, понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей (интернет) при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников. (Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в

Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2015), ст. 16). При данном подходе повышается доступность качественного образования.

Разработана дистанционная программа «Основы спортивного ориентирования», которая может быть использована обучающимися для самостоятельного повторения теоретического материала раздела «Спортивное ориентирование» данной программы.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование. Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, учебные соревнования, учебные сборы, игра, лекция, видеозанятие и др. Основной составляющей подготовки туристов являются учебно-тренировочные походы.

9. Список литературы

1. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
2. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. «Либроком», 2010.
3. Верба И. А, Голицын С. М, Куликов В. М, Рябов Е. Г. Туризм в школе. Москва, Физкультура и спорт, 1983.
4. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования: Учеб.пособие / В.П. Голованов. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. — 239 с.
5. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
6. Константинов Ю.С., Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма: учебник для ВУЗов. – СПб.: СПб-ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. 2008.
7. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Советский спорт, 2009.
8. Комплект картографического материала.
9. Концепция развития дополнительного образования детей на период до 2020 года включительно. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р.
10. Куликов В. М, Ротштейн Л. М, Константинова Ю. В. Словарь юного туриста. Москва, 2008.
11. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Академия, 2004.

12. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003
13. Нормативы ГТО. Электронный ресурс URL: <https://www.gto.ru/norms>
14. Организации занятий спортивным туризмом с учащимися. [Электронный ресурс] URL: https://revolution.allbest.ru/sport/00391341_0.html.
15. Организация туристско-краеведческой работы. Часть 1. Спортивный туризм в системе дополнительного образования. Иваново, 2009.
16. Правила оказания первой помощи. Электронный ресурс URL: http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document_file/AfYX9NREiM.pdf.
17. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей.
18. Санитарные нормы и правила (СанПин).
19. Селиванова Н.Л. Воспитание в системе образования: от проблем настоящего к контурам будущего/ Н.Л. Селиванова // Третий выпуск специализированного издания «Среднее образование в России» (приложение к сборнику «Федеральный справочник. Образование в России»). — 2014. — С. 76-99. — URL: <http://federalbook.ru/projects/fso/so-structura-3.html>
20. Спортивное ориентирование на местности. [Электронный ресурс] URL: <http://life4health.ru/sportivnoe-orientirovanie-na-mestnosti-sut-pravila-polozhenie>
21. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей. Под общей редакцией Константинова Ю.С. М.:ФЦДЮТиК, 2014
22. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. – М.: Просвещение, 1988.
23. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., Просвещение, 2003.
24. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 21.07.2014) с изменениями и дополнениями, вступивший в силу с 01.01.2015.
25. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование. Сборник. Под общей редакцией В.М. Алёшина, ИИПЦ, Воронежский государственный университет, 2009.