

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

ЦЕНТР ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ

Одобрено
методическим советом
МБУ ДО ДТДМ

Утверждаю
директор МБУ ДО ДТДМ
_____ Е.Э. Жихарцева

Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

Приказ № 789 от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

«Трейлист-картограф»

Возрастная категория: 7-17 лет.

Срок реализации: 1 год.

Разработчик программы:

Бляхман А.Л.,

педагог дополнительного образования.

Программу реализует:

Бляхман А.Л.,

педагог дополнительного образования.

Методическое сопровождение:

Игнатова А.С., Хатыхьян М.В.,

методисты.

г. Ростов-на-Дону
2023 г.

Содержание:

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Стр.</i>
I.	Пояснительная записка	3
II.	Учебно-тематический план	7
III.	Содержание программы	9
IV.	Методическое обеспечение программы	17
V.	Список литературы и источников	24

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Актуальность программы актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время укрепление здоровья, физического развития детей является одной из важных проблем. Трейл-ориентирование, как вид дисциплин спортивного ориентирования, подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Этот вид спорта формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекаться азартным бегом, прививает навыки работы по составлению карт и работы с компьютером, умение «общаться» с природой. Поэтому программа «Трейдист-картограф» является дополнением и компенсацией слабых сторон комплексного развития ребёнка.

Отличительные особенности программы, новизна. Содержание программы направлено на ознакомление дисциплинами «трейл-ориентирования» как неотъемлемой части «Спортивного ориентирования». Спортивное ориентирование по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим интеллектуальные, физические и психологические нагрузки. В том числе допустимы занятия с обучающимися с ОВЗ и даже детьми инвалидами. Тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях делают этот вид спорта привлекательным и доступным, оказывающим эстетическое и оздоровительное воздействие на обучающихся. В процессе освоения программы дети приобретают знания о гармоничном сочетании физической и умственной активности. У обучающихся формируются умения и навыки принятия самостоятельных решения, которые они могут самостоятельно реализовать. Во время занятий происходит взаимная адаптация учащихся различных по степени мобильности социальных групп в рамках решения общих для трейл-ориентирования задач.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Тип программы: общеразвивающая.

Вид программы: модифицированная.

Уровень освоения программы: базовый.

Цель программы: формировать здоровую, всесторонне-развитую личность посредством занятий спортивным ориентированием.

Задачи программы.

Обучающие:

- познакомить с трейл-о дисциплинами спортивного ориентирования;
- формировать знания о важности здорового образа жизни;
- формировать основные спортивные навыки для трейл-ориентирования;
- способствовать овладению обучающимися техникой принятия решений в модельных условиях трейл-ориентирования;
- научить технологиям создания спортивной карты.

Развивающие:

- способствовать физическому развитию ребенка;
- развивать мышление, память и внимание;
- развивать коммуникативные умения.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества, самостоятельность и ответственность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью как ценности.

Прогнозируемые результаты освоения программы учащимися по уровням.

Личностные:

- проявление интереса к занятиям трейл- ориентированием, нацеленность на высокий результат;
- бережное отношение к своему здоровью как ценности;
- развитие интеллектуальных и физических качеств, эмоционально-волевой и коммуникативной сферы.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные:

- правильное восприятие карты и местности;

- использование полученных знаний и сформированных умений в процессе подготовки и участия в соревнованиях, походах;

- использование полученных знаний и сформированных умений для психофизического восстановления после соревновательной нагрузки.

Метапредметные:

- умение самостоятельно ставить и формулировать новые задачи в обучении и познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам.

Объем и срок освоения программы: 1 год – 216 часов.

Режим занятий: 6 часов в неделю.

Наполняемость группы: 15 человек.

Тип занятий: комбинированный, теоретический, практический.

Форма обучения: очная с возможностью применения элементов дистанционных образовательных технологий в периоды отмены (приостановки) очных занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

Адресат программы (возраст): дети от 7 до 17 лет.

Краткое описание возрастных психофизиологических особенностей детей, которым адресовано содержание программы:

Данная программа предназначена для детей от 7 до 17 лет, любого пола и уровня физической подготовки, а также обучающимся с ОВЗ и обучающимся с инвалидностью (которым не противопоказаны занятия трейл-ориентированием). Содержание программы разработано с учетом возрастных психофизиологических особенностей обучающихся. Каждый возрастной этап - это своеобразный период со своими характеристиками особенностями, морфологическими и функциональными преобразованиями. Комплектование учебных групп проводится по возрастному принципу, но допускается формирование смешанных групп, в

которых образовательный процесс проектируется по принципу индивидуализации и дифференциации обучения для обеспечения ситуации успеха на занятии для каждого обучающегося.

Формы и средства контроля эффективности реализации программы:

Программа предусматривает текущий контроль, входное тестирование, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Диагностика результативности освоения программы обучающимися осуществляется посредством педагогического наблюдения, экспертной оценки качества выполнения контрольных и нормативных упражнений.

Материально-техническое обеспечение:

- учебный класс с интерактивной доской, спортивный зал, пришкольный стадион, лесопарковые зоны;
- инвентарь спортсмена ориентировщика: спортивный компас. индивидуальный чип, спортивные карты, часы, увеличительное стекло, ручки, карандаши, точилка, ластик, спортивный дневник, булавки, скотч;
- туристическое снаряжение: рюкзак, спальный мешок, туристические ложка, миска, кружка, индивидуальный тент;
- игровой, гимнастический инвентарь (мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, мячи набивные, скакалки, обручи, скамейка и стенка гимнастическая, маты, секундомер);
- средства доврачебной помощи (аптечка).

Информационное обеспечение:

- демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы);
- экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи);
- дидактические и учебные материалы;
- ресурсы интернета.

Воспитательный потенциал программы: экскурсии и походы по родному краю, встречи с интересными людьми Донского края, ветеранами, участие в праздниках, акциях.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	1. Введение и техника безопасности			
1.1	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Трейлист-картограф»	1	1	
1.2	Техника безопасности во время проведения учебных занятий, мероприятий на местности и в пути	1	1	
	Итого по разделу	2		
2	2. История и правила трейл-ориентирования			
2.1	История трейл-ориентирования	6	4	2
2.2	Правила трейл-ориентирования	6	4	2
2.3	Итоговое занятие по разделу История и правила трейл-ориентирования	2		2
	Итого по разделу	14		
3	3. Топография и картография			
3.1	Топографическая подготовка	24	10	6
3.2	Картография и информационные технологии	22	6	10
3.3	Итоговое занятие по разделу "Топография и картография"	2		2
	Итого по разделу	48		
4	4. Гигиена, медико-санитарная подготовка и самоконтроль			
4.1	Гигиена спортсмена	6	4	2
4.2	Медико-санитарная подготовка и самоконтроль	4	2	2
4.3	Итоговое занятие по разделу "Гигиена, медико-санитарная подготовка и самоконтроль"	2		2
	Итого по разделу	12		
5	5. Снаряжение ориентировщика			
5.1	Снаряжение ориентировщика	4	2	2
5.2	Итоговое занятие по разделу Снаряжение ориентировщика	2		2
	Итого по разделу	6		
6	6. Виды КП и дистанций трейл-ориентирования			
6.1	Классические КП трейл-ориентирования	6	4	2
6.2	Специальные Тайм-КП трейл-ориентирования	6	4	2
6.3	Дистанция Темп-О	6	4	2
6.4	Трейл-О Эстафеты и командные соревнования	6	4	2
6.5	Классическая дистанция трейл-ориентирования с Тайм-КП	6	4	2
6.6	Классическая дистанция трейл-ориентирования на время	6	4	2
6.7	Интернет соревнования по трейл-ориентированию	6	2	4

6.8	Итоговое занятие по разделу "Виды КП и дистанций трейл-ориентирования"	2		2
	Итого по разделу	44		
7	7. Специальная подготовка			
7.1	Техническая подготовка	6	4	2
7.2	Тактическая подготовка	6	4	2
7.3	Психологическая и морально-волевая подготовка	4	2	2
7.4	Итоговое занятие по разделу "Специальная подготовка"	2		2
	Итого по разделу	18		
8	8. Учебные соревнования и судейская практика			
8.1	Учебные соревнования	42	6	36
8.2	Судейская практика	10	6	4
8.3	Итоговое занятие по разделу "Участие в соревнованиях и судейская практика"	2		2
	Итого по разделу	54		
9	9. Охрана природы, памятников истории и культуры			
9.1	Охрана природы, памятников истории и культуры	4	2	2
9.2	Итоговое занятие по разделу "Охрана природы, памятников истории и культуры"	2		2
	Итого по разделу	6		
10	10. Основы туристской подготовки			
10.1	Основы туристской подготовки	4	2	2
10.2	Итоговое занятие по разделу "Основы туристской подготовки"	2		2
	Итого по разделу	6		
11	11. Контрольные нормативы			
11.1	Контрольные нормативы (входная/начальная диагностика)	2		2
11.2	Контрольные нормативы (текущая диагностика)	2		2
11.3	Контрольные нормативы (итоговая диагностика)	2		2
	Итого по разделу	6		
	Всего за учебный год	216	86	116

Зачетные многодневные мероприятия (многодневные соревнования, лагерь, слёт, поход и т.п.) – вне сетки часов.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Изучение базируется на изучении правил трейл-ориентирования, стандартов условных знаков спортивного ориентирования и стандартов легенд контрольных пунктов спортивного ориентирования, требований «Зеро толерантности» и примерах планирования дистанций.

1. ВВЕДЕНИЕ и ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

1.1 Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Трейлист-картограф».

Теория. Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование - средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации.

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по трейл-ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.).

1.2 Техника безопасности во время проведения учебных занятий, мероприятий на местности и в пути.

Теория. Инструктаж и педагогическое наблюдение..

2. ИСТОРИЯ И ПРАВИЛА ТРЕЙЛ-ОРИЕНТИРОВАНИЯ

2.1 История трейл-ориентирования

Теория. Обзор развития трейл-ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды трейл-ориентирования.

Практика. Встреча с ведущими спортсменами города по трейл-ориентированию.

2.2 Правила трейл-ориентирования

Теория. Изучение российских правил точного ориентирования.

Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.

Практика. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

2.3 Итоговое занятие по теме. Обобщение пройденного материала

3.ТОПОГРАФИЯ И КАРТОГРАФИЯ

3.1 Топографическая подготовка

Теория. Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.

Изучение стандартов условных знаков спортивного ориентирования и системы условных знаков легенд контрольных пунктов (далее – КП) спортивного ориентирования.

Практика. Условные знаки топографических карт. Рисовка топографических знаков. Виды масштабов, упражнения с масштабами топографических карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов. Вычерчивание схем спортивных карт. Вычерчивание классических дистанций трейл-ориентирования. Вычерчивание заданий на станции Тайм-КП и Темп-О станции. Подготовка карты дистанций для эстафеты по выбору и в заданном направлении.

3.2 Картография и информационные технологии

Теория. Компьютерные системы просмотра, создание картографического материала (оболочки свободного доступа, специализированные программы)

Типы картографического материала («спутниковый снимок», «картосхема местности»)

Практика. Создание основы картосхемы. Рекогносцировка на местности. Создание картосхемы с помощью специализированного редактора OSAD. Создание компьютерной версии дистанции.

3.3 Итоговое занятие по теме. Обобщение пройденного материала

4. ГИГИЕНА, МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА И САМОКОНТРОЛЬ

4.1 Гигиена спортсмена

Теория. Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.

Практика. Составление индивидуального режима на дни поездки на соревнования с учетом трансфертов, тренировок, соревновательной программы (времени старта) и т.д.

4.2 Медико-санитарная подготовка, самоконтроль

Теория. Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практика. Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

4.3 Итоговое занятие по теме. Обобщение пройденного материала

5. СНАРЯЖЕНИЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА

5.1 Снаряжение ориентировщика

Теория. Компас, лупа, часы, планшет, одежда, обувь, электронный чип (их типы). Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации.

Практика. Устройство, изготовление, подборка и установка оборудования и снаряжения, процессы очистки и проверки очистки электронного чипа разных типов.

5.2 Итоговое занятие по теме. Обобщение пройденного материала

6. ВИДЫ КП И ДИСТАНЦИЙ ТРЕЙЛ-ОРИЕНТИРОВАНИЯ

6.1 Классические КП трейл-ориентирования

Теория. Понятие о задаче соревнований, тропы - разрешенные для движения, типы заданий, правила идентификации призм (флагов) КП, понятие о точке принятия решения, окно визуализации, способы отметки на КП, визирные линии, линии Цодикова, линии Паркера, виртуальные ориентиры, «Зеро-толерантность» площадных

ориентиров, «Зеро-толерантность» линейных ориентиров, «Зеро-толерантность» объектов между, «Зеро-толерантность» сторон света немасштабных ориентиров.

Практика. Уметь заполнить карточку участника, уметь выбрать путь по линии движения, уметь находить Точку принятия решения, уметь присвоить буквы призмам КП, уметь определить на местности линию Цодикова, уметь определить на местности линию Паркера.

6.2 Специальные Тайм-КП трейл-ориентирования

Теория. Контрольное время на Тайм КП, Взаиморасположение карты и легенд на листе-задании, Отсутствие ответа «Зеро», некоторые типы КП (КП перевертыши, парные задания – один Цент окружности разные легенды, один цент окружности – разные ответы, разные центры окружности одинаковые ответы, разные варианты рисовки одной и той же местности). Варианты решения заданий от противного. Предварительные анализ задания. Подход. Реализация. Фонетическая транскрипция используемых в трейл-о букв латинского алфавита.

Практика. Решать задания на Тайм-КП на скорость (за объявленное перед стартом контрольное время), использовать фонетическую транскрипцию букв латинского алфавита. Умение использовать электронные системы отметки.

6.3 Дистанция Темп-О

Теория. Системы подсчета результатов на дистанциях Темп-О. Наличие ответа «Зеро». Связки заданий. Ключевые ориентиры. Работа без карты на этапах подхода к станциям Темп-О. Разновидности правил соревнований спринт (Темп-О 30, Темп-О 45, Тайм-Спринт).

Практика. Выработка опыта прохождения дистанций Темп-О, Тактика «Мистер-Зеро», оценочное определение расстояний между объектами.

6.4. Трейл-О Эстафеты и командные соревнования.

Теория. Системы рассеивания на основной нитке дистанции (вариант заданного направления и соревнований по выбору) для трейл-о эстафет. Тактика планирования движения по этапу и выбору задач для реализации. Системы рассеивания на Спринт-станциях. Системы ранжирования эстафетного трейл-ориентирования.

Организация командных Трейл-О соревнований. Системы ранжирования командных соревнований по трейл ориентированию.

Практика. Отработка Старта, передачи эстафеты, финиша, выбора задач реализации. Планирование этапов. Выработка опыта прохождения дистанций Трейл-О Эстафеты. Планирование индивидуальной дистанции с учетом возможностей остальных членов команды. Индивидуальное использование общего контрольного времени. Участие в учебных соревнованиях Трейл-О Эстафет. Участие в учебных командных соревнованиях по трейл-ориентированию.

6.5 Классическая дистанция трейл-ориентирования с Тайм-КП

Теория. Системы ранжирования на классической дистанции трейл-ориентирования с Тайм-КП. История соревнований PreO и история изменения правил ранжирования в 90х годах XX века, в конце 00 годов XXI века и с 2013 года. Почему в Ростовской области проводятся соревнования с количеством задач на Тайм КП не более 2х. Планирования линии движения. Тактика «Ключевых точек». Понятия «контрольное время пенальти» и «контрольное время дисквалификации». Индивидуальный предварительный график времени прохождения КП в зависимости от контрольного времени пенальти. Тактика осознанного превышения контрольного времени пенальти.

Практика. Выработка опыта прохождения дистанций Pre-O. Практическое применение тактики ключевых точек. Выработка навыков отметки на КП компостером и электронной картой.

6.6 Классическая дистанция трейл-ориентирования на время.

Теория. Системы ранжирования на классической дистанции трейл-ориентирования на время. Особенности назначения контрольного времени пенальти на международных соревнованиях и в Ростовской области. История соревнований PreO-Sprint. Почему в Ростовской области проводятся соревнования PreO-Sprint не только с КП типа «A-Z». Тактика прохождения дистанции в графике контрольного времени пенальти. Тактика прохождения дистанции в графике «на бегу».

Практика. Выработка опыта прохождения дистанций Pre-Sprint. Практическое применение тактики в графике контрольного времени пенальти. Выработка навыков отметки на КП своим компостером.

6.7 Интернет соревнования по трейл-ориентированию

Теория. Умение работать с компьютером. Знание правил соревнований. Понятие основной вид. Вспомогательный вид. Наличие «Зеро ответа». Контрольное время.

Практика. Работа со специализированными программами по трейл-ориентированию, Участие в интернет соревнованиях по трейл-ориентированию.

6.6 Итоговое занятие по теме. Обобщение пройденного материала

7. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

7.1 Техническая подготовка

Теория. Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Практика. Измерение расстояний на местности: шагами (оборотами колеса - для инвалидов-колясочников), по времени, визуально. Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту, Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

7.2 Тактическая подготовка

Теория. Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Практика. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка

сил на дистанцию. График прохождения по дистанции с учетом контрольного времени

7.3 Психологическая и морально-волевая подготовка

Теория. Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка - одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях - необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Практика. Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели - предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

7.4 Итоговое занятие по теме. Обобщение пройденного материала

8. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

8.1 Участие в соревнованиях

Теория. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарному плану (Первенство и Кубок города, области, соревнования среди обучающихся и др.).

8.2 Судейская практика

Теория. Состав судейской коллегии. Общие обязанности судей, Главный судья соревнований и его заместители. Главные секретарь и секретариат. Служба дистанции. Бригада старта. Бригады финиша. Бригада станции Тайм-КП (Бригада Темп-О станций).

Практика. Работа в качестве помощника судьи на различных должностях в бригадах старта, финиша, станций Тайм-КП, Темп-О станциях, в секретариате, службе дистанции и т.д.

8.3 Итоговое занятие по теме. Обобщение пройденного материала

9. ОХРАНА ПРИРОДЫ, ПАМЯТНИКОВ ИСТОРИИ И КУЛЬТУРЫ

9.1 Охрана природы, памятников истории и культуры

Теория. Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Физико-географическая характеристика родного края. Ее особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир. Памятные исторические места.

Практика. Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня, совершенствование снаряжения, использование которого не причиняет вреда окружающей природе. Охрана памятников.

9.2. Итоговое занятие по теме. Обобщение пройденного материала

10. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

10.1 Основы туристской подготовки

Теория. Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горный, пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.

Практика. Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение.

10.2 Итоговое занятие по теме. Обобщение пройденного материала

11. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

11.1. Контрольные нормативы (входная/начальная диагностика)

Практика. Определение знаний, умений и навыков на начало учебного периода. Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, сильным обучающимся элементам легкой атлетике, элементам тяжелой атлетики или гимнастики (в соответствии с индивидуальными особенностями организма). Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

11.2. Контрольные нормативы (текущая диагностика)

Практика. Определение знаний, умений и навыков в середине учебного периода. Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, сильным обучающимся элементам легкой атлетике, элементам тяжелой атлетики или гимнастики (в соответствии с

индивидуальными особенностями организма). Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

11.3. Контрольные нормативы (итоговая диагностика)

Практика. Определение знаний, умений и навыков в середине учебного периода.

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, сильным обучающимся элементам легкой атлетике, элементам тяжелой атлетики или гимнастики (в соответствии с индивидуальными особенностями организма). Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)
- занятия – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;

- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения,

- контрольное занятие - проводятся после прохождения части программного материала;

- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Основные принципы построения учебного занятия:

- постепенность в развитии природных данных обучающихся;

- строгая последовательность в изучении и овладении туристской лексикой и техническими приемами;

- систематичность, регулярность занятий;

- целенаправленность учебного процесса;

- проявление педагогической гибкости по отношению к учащимся;

- принцип эмоционально-психологической комфортности (создание образовательной среды, обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);

- принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное открытие);

- принцип интеграции разных видов деятельности (туризм, ориентирование, краеведение);

- принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;

- принцип совместной деятельности педагога, учащегося и родителей

- принцип учета индивидуальных особенностей учащихся.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе.

1. Демонстрационные: показ; пример; видео иллюстрация.

2. Вербальные: объяснение; беседа; рассказ; анализ; инструктаж.

3. Практические: упражнение; игра; взаимоконтроль; самоконтроль.

4. Стимулирующие: соревнование; конкурс; поощрение.

Структура учебного занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия.

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части – сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач. Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия.

Выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса. Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные

нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

Комплекс организационно-педагогических условий

Объем программы – содержание программы рассчитано на 1 год занятий.

Учебная программа занятий рассчитана на 216 часов, (6 часов в неделю) с сентября по май включительно.

Режим занятий - в связи с особенностями преподавания по программе (теоретическая и практическая части распределены примерно поровну) рекомендуемые режимы занятий:

– 2 дня в неделю (одно занятие 2 часа в рабочий день (день учебных занятий в школе и 4 часа в выходной день);

– 2 дня в неделю по 3 часа;

-3дня в неделю по 2 часа.

Всего по 6 часов в неделю (216 часов в учебный год).

Материально - техническое обеспечение.

Для успешного проведения занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Трейлист-картограф» требуется учебный класс (желательно с интерактивной доской и возможностью выхода в интернет), спортзал, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам, также проведение практических занятий может происходить на стадионе, в спортивном зале, школьном дворе, парке или в лесу.

Материально-техническая база

1. Учебный класс;
2. Спортивный зал;
3. Площадка для организации спортивно-туристских игр на открытом воздухе;
4. Подсобное помещение для хранения инвентаря;
5. Медицинская аптечка;
6. Оборудование дистанций спортивного ориентирования;

7. Тур.снаряжение;
8. Компасы;
9. Топографические и спортивные карты местности;

Информационное обеспечение

1. Учебные фильмы;
2. Презентации;
3. Интернет сайты.

Оценочные материалы

Образовательная деятельность по данной программе предусматривает следующие формы диагностики и аттестации:

- вводная диагностика, проводится перед началом обучения (сентябрь) и предназначена для выявления уровня подготовленности обучающихся к усвоению программы.

- текущая диагностика осуществляется на занятиях через опрос, тестирование, наблюдение, оценку педагогом, выполнение норматива, участие в соревнованиях

- итоговый контроль по окончании реализации программы – выполнение контрольных

нормативов, участие в соревнованиях.

Формы контроля: беседа, опрос, тестирование уровня физической подготовленности, протоколы соревнований.

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию дополнительной образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, игр, анкет. Отслеживается результативность в достижениях воспитанников объединения.

Оценочная таблица результативности достижений обучающихся

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка				

1.1 Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Способность ответить на простые вопросы по всем темам за год.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний.	1	Тестирование, опрос
		Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов.	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний.	10	
2. Практическая подготовка				
2.1.Подготовка ориентировщика	Умение пользоваться снаряжением, организовать быт, ориентироваться, оказывать первую помощь	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.2.Навыки картографии	Умение проводить наблюдения, исследования и оформлять результаты	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.3.Общая физическая подготовка.	выполнение контрольных нормативов	Минимальный уровень	1	Наблюдение. тестирование
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.4 Специальная физическая подготовка	Умение преодолевать препятствия, выполнение контрольных нормативов	Минимальный уровень	1	Наблюдение. тестирование
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
3. Общеучебные умения и навыки ребенка				
3.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – работает с помощью педагога	5	
		Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.	10	
3.2 Учебно - организационные навыки и умения	Способность самостоятельно подготовиться к	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем ½ объема навыков	1	Наблюдение

	занятию и убрать за собой.	Средний уровень– объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	
3.3 Умение соблюдать правила безопасности во время занятий	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.	Минимальный уровень– ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности	1	Наблюдение
		Средний уровень– объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

Нормативно-правовые документы.

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.) — URL: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml.

2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон «Об общественных объединениях» от 19.05.1995 г. № 82-ФЗ (редакция от 20.12.2017 г. № 404-ФЗ).
4. Федеральный закон «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений» от 28.06.1995 г. № 98-ФЗ (редакция от 28.12.2016 № 478-ФЗ).
5. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (редакция от 28.12.2016 г. № 465-ФЗ).
6. Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ (последняя редакция от 29 июля 2018 г. № 242-ФЗ).
7. Федеральный закон от 5.02.2018 г. № 15-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам добровольчества (волонтерства)».
8. Федеральный проект «Патриотическое воспитание на 2021-2024гг».
9. Указ Президента Российской Федерации от 13.04.2011 г. № 444 (ред. от 29.06.2013) «О дополнительных мерах по обеспечению прав и защиты интересов несовершеннолетних граждан Российской Федерации».
10. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р.
11. Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014г. № 2403р.
12. Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
13. Санитарные правила СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Утверждены постановлением Главного государственного

санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Минюстом России 18.12.2020, регистрационный № 61573).

14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».
15. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций». Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
16. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» Приложение № 1 к письму Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

Литература для педагога:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
3. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.

5. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
6. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.
7. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное сориентирование. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию.- М.: ФиС, 1978.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
11. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
12. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
13. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
15. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
16. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
17. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
18. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
19. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
20. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
21. Сафронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований. – М.: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
22. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.

23. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992.
24. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 1983.
25. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М.: Физкультура и спорт, 1974.
26. Штюмер Ю.А. Туристу – об охране природы. М.: Профиздат, 1975.
27. Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
28. Энциклопедия туриста /Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
29. Методические рекомендации по трейл-ориентированию Кобзарев А.И. М.: 2001.
30. Новые практики в работе с семьей воспитывающей ребенка-инвалида Бляхман А.Л. и соавторы. М.: 2015.
31. «Новые технологии при проведении школьных и студенческих соревнований по спортивному ориентированию - гонка с выбываем». Бляхман А.Л. Ключкина Г.О. Министерство образования Российской Федерации, 2003.
32. Расчет разрядных требований на классической дистанции трейл-ориентирования в связи с изменением международных правил. Бляхман А.Л. Жирнова Е.В. Ключкина Г.О. Министерство образования и науки Российской Федерации, Ростов-на-Дону, 2014.
33. О пользе совместных занятий физической культурой и спортом в одной группе от здоровых атлетов до лиц с ПОДА Бляхман А.Л. Ключкина Г.О. Ростов-на-Дону, 2017.
34. Из истории спортивного ориентирования 1963-2013. Константинов Ю.С, Бляхман А.Л. и соавторы. М.: 2013.
35. Правила соревнований по спортивному ориентированию (редакция 2017 года). М.: 2017.
36. Правила соревнований по трейл-ориентированию (спортивное ориентирование. спорт лиц с поражением ОДА). М.: 2016.
37. Правила соревнований по трейл-ориентированию Международной Федерации Ориентирования (в редакции на 1 января 2019 года). Стокгольм, 2019 (перевод

А.Л.Бляхмана).

38. Трейл-ориентирование как инклюзивная спортивная дисциплина. Волков А.М., Бибич А.В., Бляхман А.Л. Научно-методический журнал «Альманах Института коррекционной педагогики» №50. 2022 год.

<https://alldef.ru/ru/articles/almanac-50/trail-orienteeing-as-an-inclusive-sport-discipline>

Литература для обучающихся:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
3. Иванов Е. Знакомьтесь - ориентирование, - В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. М., Профиздат, 1968
4. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1968
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987.
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
7. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
8. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. М., Мысль, 1966.
9. Правила соревнований по трейл-ориентированию Международной Федерации Ориентирования (в редакции на 1 января 2019 года). Стокгольм, 2019 (перевод А.Л.Бляхмана).

Сайты:

<http://orienteering.org/> - сайт Международной Федерации Ориентирования

<http://trail-o.ru> – сайт точного ориентирования России

<https://rufso.ru/> - сайт Федерации спортивного ориентирования России

<http://o-rostov.ru/> - сайт Федерации спортивного ориентирования Ростовской области.

<https://trailo-i.sportog.ru/> - сайт интернет-соревнований по трейл-о (русский)

<http://torus.yq.cz/> - сайт интернет-соревнований по трейл-о (на английском языке)