

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

«Принята» на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДДЮТиЭ»
А.А. Рубинский
приказ № 126а от «01» сентября 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«СЛЕДОПЫТ»**

Направленность: туристско-краеведческая

2 год обучения

Возраст учащихся: от 6 до 9 лет.

Автор-составитель:
Калманович Владимир Львович
педагог дополнительного образования

Казань 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые основания:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 28.01.2022 № 1068/22 «О направлении рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции)»;
- Положение по проектированию и утверждению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, ФИРО Москва 2015 г.
- Устав МБУДО «ДДЮТиЭ», локальные акты.

Программа типовая, адаптирована для учреждений дополнительного образования, разработана на основе программы по спортивному ориентированию Ю.С.Воронова, Ю.С. Константинова.

Уровень освоения: общекультурный

Направленность программы – туристско-краеведческая;

Актуальность программы: наряду с занятиями спортом, пользуясь лишь картой и компасом, находя в незнакомой местности контрольные пункты, можно развивать выносливость и другие физические качества. Это единственный вид спорта, где можно вернуться назад, если неудачно выбран маршрут, и искать лучший вариант из массы возможных. Это очень эмоциональный вид спорта, который не требует никакого сложного оборудования, специальных площадок и большого финансирования, что так немаловажно в современное время. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях

больших физических нагрузок. Учащиеся в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры.

Для плодотворной и успешной работы педагог дополнительного образования и его ученики должны видеть итоги своего труда. Педагог – для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик – как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

Цель программы: формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием, достижения высоких результатов на городском и краевом уровне и участия сильнейших кружковцев во Всероссийских соревнованиях

Задачи:

Оздоровительные:

- укрепление здоровья (закаливание);
- разносторонняя физическая подготовка (развитие физических качеств);
- повышение работоспособности организма;

Образовательные:

- обучение основам ориентирования на местности (понимание карты, определение сторон горизонта и др.);
- овладение двигательными действиями и навыками (бег по пересеченной местности, бег на лыжах и др.);
- основы знаний по правилам поведения на занятиях, личной гигиене и др.

Воспитательные:

- формирование потребности к занятиям физической культурой
- формирование личностных качеств (самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, решительность, самодисциплина).
- воспитание бережного отношения к природе.

Отличительные особенности программы: данная программа адаптирована для учреждения дополнительного образования и призвана занять данным видом деятельности всех детей, которые заинтересовались данным видом спорта.

Адресат программы: учащиеся с 6-18 лет. Именно в этом возрасте каждый ребенок должен научиться объективно оценивать возникающие ситуации, сохранять самообладание, принимать решения и доказывать его преимущества по сравнению с другими предложениями, а следовательно, этот вид спорта развивает одно из самых главных качеств личности, формирующих успешного взрослого человека, – самостоятельность и умение аргументировано отстаивать правоту своей точки зрения. В спортивном ориентировании перед ребенком ставится цель, и он должен принять ряд решений для ее достижения, часто креативных, нестандартных.

Объем и срок освоения программы – 3 года обучения, 4 часа в неделю, 144 часа в год.

Сроки и формы промежуточной аттестации:

Данная программа предусматривает следующие формы промежуточного и итогового контроля:

- тестирование, контрольная работа с картой;
- учебные соревнования;
- походы выходного дня

Формы обучения:

1. Активные: участие в туристических слетах, соревнованиях, военно-спортивных играх;
2. Полуактивные: практические занятия в помещениях и на местности;
3. Лекции, беседы, просмотр видеофильмов.

Ожидаемые результаты***Предполагаемые результаты учащихся, завершивших 2-й год обучения:*****Знать:**

- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- специфические особенности бега в лесу;
- технику лыжных походов

Уметь:

- выполнять действия, касающиеся спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях;
- участвовать в оборудовании учебных полигонов;
- владеть приемами техники бега;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений;
- ориентировать карту;
- правильно пользоваться компасом.

**Календарный учебный график
2-й год обучения**

№ п/п	Месяц	Число гр.35	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	01	по расписанию	Беседа.	2	Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов учащихся, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 2-й год обучения.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
2.	Сентябрь	06	по расписанию	Лекция	2	Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
3.	Сентябрь	08	по расписанию	Практическое занятие.	2	Устройство, изготовление, установка снаряжения. Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.	Парк	Текущий контроль
4.	Сентябрь	13	по расписанию	Лекция.	2	Учебные полигоны, их оборудование для проведения занятий	Парк	Текущий контроль
5.	Сентябрь	15	по расписанию	Практическое занятие.	2	Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступления российских ориентировщиков на международных соревнованиях.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
6.	Сентябрь	20	по расписанию	Беседа	2	Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Основы спортивного массажа.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
7.	Сентябрь	22	по расписанию	Практическое занятие.	2	Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
8.	Сентябрь	27	по расписанию	Лекция	2	Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
9.	Сентябрь	29	по расписанию	Лекция	2	Правила соревнований по другим видам спорта. Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

10.	Октябрь	04	по расписанию	Лекция	2	Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители). Тренировочные занятия на местности.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
11.	Октябрь	06	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
12.	Октябрь	11	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша. Судья-контролер КП. Обязанности судьи.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
13.	Октябрь	13	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Протокол старта, протокол прохождения КП. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
14.	Октябрь	18	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях контролер КП, судья старта, судья финиша.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
15.	Октябрь	20	по расписанию	Лекция	2	Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
16.	Октябрь	25	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
17.	Октябрь	27	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Спортивные игры.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
18.	Ноябрь	01	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
19.	Ноябрь	03	по расписанию	Лекция	2	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

20.	Ноябрь	08	по расписанию	Беседа	2	Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
21.	Ноябрь	10	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
22.	Ноябрь	15	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Фартлек - игра скоростей.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
23.	Ноябрь	17	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Изучение понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
24.	Ноябрь	22	по расписанию	Лекция.	2	Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты по «большому пальцу».	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
25.	Ноябрь	24	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
26.	Ноябрь	29	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, используя толщину пальцев.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
27.	Декабрь	01	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
28.	Декабрь	06	по расписанию	Практическое занятие.	2	Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
29.	Декабрь	08	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Действия ориентировщика на различных участках трассы.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
30.	Декабрь	13	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении дистанции.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
31.	Декабрь	15	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

						высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа)		
32.	Декабрь	20	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Предстартовая информация: характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша)	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
33.	Декабрь	22	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Сдача нормативов ОФП	ДДЮТиЭ	Сдача нормативов
34.	Декабрь	27	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Предстартовая информация: опасные места, стартовые данные соперника.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
35.	Декабрь	29	по расписанию	Учебно-тренировочное с элементами соревновательной деятельности.	2	Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
36.	Январь	10	по расписанию	Занятие по ознакомлению с новым материалом	2	Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
37.	Январь	12	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
38.	Январь	17	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие выносливости, скорости.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
39.	Январь	19	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка: изучение конькового горного хода.	Парк	Текущий контроль
40.	Январь	24	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка: изучение конькового хода, под каждую руку.	Парк	Текущий контроль
41.	Январь	26	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка: совершенствование конькового хода.	Парк	Текущий контроль
42.	Январь	31	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка: совершенствование классических ходов.	Парк	Текущий контроль

43.	Февраль	02	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка конькового хода	Парк	Текущий контроль
44.	Февраль	07	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка, попеременные, одновременные ходы, повороты, торможения	Парк	Текущий контроль
45.	Февраль	09	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
46.	Февраль	14	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
47.	Февраль	16	по расписанию	Соревнования	2	Участие в соревнованиях	По месту проведения	Этапный контроль
48.	Февраль	21	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Предстартовая информация; параметры района соревнований (границы района, запрещенные для бега места), сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП)	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
49.	Февраль	28	по расписанию	Учётные занятия.	2	Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию.	ДДЮТиЭ	Сдача нормативов
50.	Март	02	по расписанию	Учётные занятия.	2	Сдача теоретических и практических умений и навыков по туризму	ДДЮТиЭ	Сдача нормативов
51.	Март	07	по расписанию	Учётные занятия.	2	Сдача теоретических и практических умений и навыков по легкой атлетике	ДДЮТиЭ	Сдача нормативов
52.	Март	09	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Предстартовая информация: опасные места, стартовые данные соперника.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
53.	Март	14	по расписанию	Учётные занятия.	2	Сдача теоретических и практических умений и навыков по лыжным гонкам.	ДДЮТиЭ	Сдача нормативов
54.	Март	16	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Фартлек – игра скоростей.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
55.	Март	21	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Положение о соревнованиях. Условия проведения.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

56.	Март	23	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
57.	Март	28	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Предстартовая информация: параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места), сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП)	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
58.	Март	30	по расписанию	Соревнование	2	Участие в соревновании среди кружковцев ДДЮТиЭ, школ, клубов.	ДДЮТиЭ	Этапный контроль
59.	Апрель	04	по расписанию	Лекция	2	Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
60.	Апрель	06	по расписанию	Лекция	2	Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Места, интересные своеобразным проявлением природы.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
61.	Апрель	11	по расписанию	Лекция	2	Особенности проявления волевых качеств у спортсменов – ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
62.	Апрель	13	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
63.	Апрель	18	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
64.	Апрель	20	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Психологическая самоподготовка к старту.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
65.	Апрель	25	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Воспитание воли и регулирование эмоций.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
66.	Апрель	27	по расписанию	Лекция	2	Формы участия занимающихся в охране природы. Воспитание и эстетическое значение памятников истории и культуры.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

67.	Май	02	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Пропаганда охраны природы. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
68.	Май	04	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
69.	Май	11	по расписанию	Беседа	2	Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан. Обучение пользованию топором, двуручной пилой.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
70.	Май	16	по расписанию	Учётные занятия.	2	Составление меню, графика дежурства. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов. Приготовление пищи в полевых условиях.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
71.	Май	18	по расписанию	Учётные занятия.	2	Организация полевой постели, места для отдыха. Организация дневки (досуг, игры, развлечения).	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
72.	Май	23	по расписанию	Итоговое занятие	2	Сдача нормативов.	ДДЮТиЭ	Промежуточный контроль
144								

Список литературы

1. Байковский Ю.В. Классификация и особенности горных неолимпийских видов спорта: учебно-методическое пособие / серия: Научно-методическая литература по горным видам спорта // Ю.В. Байковский. – М.: Вертикаль, Астра-пресс, 2005.–253 с., ил.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта: учебно-методическое пособие / Ю.В. Байковский. – М.: Вертикаль, Анита-пресс, 2007. – 200 с., ил.
3. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов . – Ростов н/Д: Феникс, 2006 – 448 с.
4. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеских спортивных школ по спортивному ориентированию. – М.:ЦЮДЮТур. 1999.
5. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование. М.:ЦЮДЮТур. 1999.
6. Побыванец В.С. Спортивный менеджмент: учеб. Пособие . – М.: Физическая культура, 2009. – 129 с.
7. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учеб пособие. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Советский спорт, 2010. – 264 с.
8. Правила соревнований и совершения восхождений. Утверждены Госкомспортом России 8.01.2004 г. www.alpfederation.ru.
9. Правила соревнований по ледолазанию. Утверждены Госкомспортом России 08.01.2004 г. www.alpfederation.ru.
10. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / под. ред. А.Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002.
11. Степанова О. Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. - 2-е изд. стереотип. - М.: Советский спорт, 2005. - 256 с.
12. Томич М. Основы менеджмента в спорте. – М., 2005. – 352 с.
13. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М. Просвещение 1990.
14. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М.:ЦЮДЮТур. 1997.