

Структурное подразделение, реализующее дополнительные образовательные программы, ЦДТ ГБОУ СОШ № 1 имени Героя Советского Союза И.М. Кузнецова  
с. Большая Черниговка м.р. Большечерниговский Самарской области

УТВЕРЖДЕНА



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа секции  
«Эльбрус»**

Физкультурно-спортивной направленности

срок реализации программы – 1 год  
возраст обучающихся 13 – 18 лет

Составитель:  
Файзулин У.Г. педагог  
дополнительного образования  
Центр детского творчества

Принята методическом советом  
СП Центр детского творчества  
Протокол № 1  
«2» 09. 2019 г.

с. Большая Черниговка  
2019 год

## **Оглавление.**

1. Пояснительная записка.	-3
1.1.Введение	-3
1.2.Новизна	-4
1.3.Актуальность	-5
1.4.Педагогическая целенаправленность	-5
1.5. Основные цели и задачи.	-5
1.6.Ожидаемые результаты.	-5
2.Учебно-тематический план ДОП	-6
2.1.Учебно-тематический план 1 модуля.	-6
2.2. Учебно-тематический план 2 модуля.	-8
2.3 Учебно-тематический план 3 модуля.	-9
3.Методическое обеспечение	-14
4.Список литературы	-16
5.Приложение «Календарно-тематический план»	-17

## **Пояснительная записка**

### **Введение.**

Занятия по физической подготовке с группами проводятся с учетом возрастных особенностей занимающихся. Программа рассчитана для младшей группы как подготовительной и познавательной.

В начале всего тренировочного процесса проводится инструктаж по технике безопасности и далее надо проводить его регулярно по мере необходимости. Так как дети выходят на новый уровень подготовки, им необходимо больше знать о гигиене спортсмена, тренировки. Тренер в свою очередь, должен вести учет работы – это дает возможность своевременно определить достижения и недостатки в учебно-тренировочном процессе.

Тренировки проводятся регулярно. Предусматриваются как практические, так и теоретические занятия. Теоретические занятия проводятся по всем разделам программы, предусмотренным программой, в форме бесед, лекций, семинарских занятий. На теоретических занятиях подводятся итоги соревнований, ведется разбор дистанций, анализ ошибок.

Основная форма проведения практических занятий – тренировки на местности или учебном полигоне, в спортивном зале. Тренировки характеризуются объемом и интенсивностью нагрузки, ее характером, применяемыми средствами и методами, а также мерами, направленными на восстановление организма.

Весь тренировочный процесс разумно разделить на 3 периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Основные задачи подготовительного периода:

- развитие выносливости (общей и специальной), силы, скорости, гибкости;
- отработка элементов техники и тактики;
- подготовка к соревновательному периоду.

Средствами в этот период служат разнообразные физические упражнения: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные подвижные игры. Но основным средством является кроссовая подготовка. В кроссовой подготовке можно использовать различные упражнения с картами. Это дает возможность делать кроссы не такими монотонными и поднять эмоциональный фон занятий.

Главными задачами соревновательного периода являются:

- реализация спортивной формы в полном объеме в соревнованиях;
- сохранение спортивной формы на весь соревновательный период.

Основными средствами физической подготовки служат соревнования по спортивному ориентированию и другим видам спорта. А также специальные подготовительные упражнения (все виды кроссового бега).

Проверкой подготовленности спортсмена являются соревнования. Соревнования можно разделить на основные и подготовительные. На основных воспитанники должны стремиться показать наивысший для себя результат, подготовительные служат для проверки и отработки отдельных элементов техники и тактики, приобретение соревновательного опыта. После каждого старта необходимо делать подробный анализ действий и ошибок спортсмена.

В переходный период решаются следующие задачи:

- активный отдых;
- поддержание спортивной формы.

Для решения этих задач нужно использовать средства ОФП (поход, спортивные и подвижные игры), а также восстановительные, умеренной интенсивности кроcсы.

Волевая подготовка заключается в развитии настойчивости, решительности, целеустремленности, самостоятельности. Чтобы тренировочные занятия содействовали воспитанию волевых качеств, необходимо создавать трудные условия для выполнения заданий, постепенно усложняя их. Преодоление трудностей обеспечивается волевыми усилиями спортсмена, направленными на мобилизацию резервных сил организма, поддерживание высокой скорости бега и четкое выполнение технических приемов.

Так как соревнования проводятся в любое время года, при различных погодных условиях, спортсмену необходимо быть готовым к трудностям такого плана. Наилучшее средство - тренироваться в любую погоду.

Отработку технических и тактических приемов лучше всего проводить на учебных полигонах и на местности. Основным средством тренировки являются различные упражнения.

Туристская подготовка помогает основному тренировочному процессу, воспитывает чувство коллективизма, ответственность за товарищем, занятия по спортивному туризму используются для разнообразия в подготовке спортсменов – ориентировщиков как средство тренировки ОФП.

Важно в тренировочном процессе уделять время вопросам врачебного контроля и самоконтроля, предупреждения травматизма, оказания первой медицинской помощи.

Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, знакомит их с жизнью страны, воспитывает любовь к Родине, к своему краю.

Программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года, ориентирована на обучение детей 8-12 лет. Объем программы - 140 часов, 3,5 часа в неделю.

*Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы представлены в каждом модуле.*

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной.**

Дополнительная образовательная программа «Эльбрус» состоит из 3 модулей: «Спортивное ориентирование», «Зимнее ориентирование», «Основы туризма». Особенностью структуры настоящей программы является то, что она фактически состоит из трех модулей. Однако все три модуля резонно объединены в одну, так как между ними существует преемственность, логическая связь в содержании тематических занятий в теоретической и практической части. При разработке программы учитывались требования, предъявляемые к программам дополнительного образования, уровень обученности воспитанников в рамках общеобразовательной программы, их физическая подготовка, жизненный опыт, отношение детей к окружающему миру, социальный заказ, рекомендации специалистов в данной области. Программа объединения «Эльбрус» является общеразвивающей. Программа состоит из объяснительной записи, 3-

х годичных циклов дополнительного образования по спортивному ориентированию, методических рекомендаций, списка необходимого оборудования и снаряжения, списка литературы.

**Актуальность программы.** В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность ОУ в сфере дополнительного образования.

### **Нормативно-правовая основа:**

• Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

• Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)

• Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

• Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### **Педагогическая целенаправленность.**

Годовой цикл дополнительного образования состоит из взаимосвязанных частей:

• Тематического учебного плана занятий объединения (с наименованием тем занятий и распределением часов на изучение теоретического и практического материала);

• Рабочей учебной программы занятий объединения дополнительного образования;

• Предполагаемых педагогических результатов – знаний, умений, навыков, которыми должен овладеть обучающийся к концу каждого года обучения.

Комплексность программы основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В образовательно-воспитательном процессе с участием педагога – ребенка – родителей – общеобразовательного учреждения особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Большое значение имеет принцип индивидуализации дифференциации в подборе соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания для каждого обучающегося.

### **Основные цели и задачи.**

**Цель:** Цель программы - формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием. Обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным ориентированием, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

**Задачи:** - укрепление здоровья;

- привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;
- разносторонняя физическая подготовка;
- развитие понимания спортивной карты;
- развитие навыков пользования компасом;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

## **Ожидаемые результаты.**

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, ценностей многонационального российского общества;
- уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- основные топографические знаки.

### **Предметные результаты:**

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- уметь работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- уметь самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- знать и уметь правильно распределять физическую нагрузку, выполнять подводящие упражнения;
- знать основные топографические знаки.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, навыками поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- приобретение навыков определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- умение работать с компасом и картой;
- определять расстояние, высоту, азимут по карте и на местности.

### **Способы определения результативности**

Отслеживание и оценивание результатов обучения детей проходит через участие в конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях различного уровня, а также через самооценку и взаимооценку. Эффективной формой оценивания и подведения итогов деятельности учащихся является портфолио. Проверка теоретических знаний проводится в форме тестов, практических знаний – в форме выполнения физических упражнений, комбинаций занимающихся.

Эффективной формой оценивания и подведения итогов деятельности учащихся является портфолио. Проверка теоретических знаний проводится в форме тестов, практических знаний в форме выполнения физических упражнений.

## Учебный план ДОП «Эльбрус»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Спортивное ориентирование»	52	20	32
2	«Зимнее ориентирование»	22	9	13
3	«Основы туризма»	66	13,5	52,5
	<b>Итого</b>	<b>140</b>	<b>42,5</b>	<b>97,5</b>

### **I.Модуль «Спортивное ориентирование»**

Реализация этого модуля направлена на обучение первоначальным правилам охраны природы, в оказании первой доврачебной помощи, меры предосторожности при движении по сильнопересеченной местности, плохо проходимой местности, при переправе по бревну, приобретение навыков работы с компасом.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться со списками личного и группового снаряжения к однодневному походу, нормативами степенных походов, правилами поведения в походе, на экскурсии. Обучающиеся самостоятельно собирают рюкзак к походу, устанавливают и собирают палатку, заполняют дневник похода, делают простые погодные и краеведческие наблюдения.

Модуль разработан с учетом личностно - ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность свободно выбрать объект для ориентира, наиболее приемлемый для него.

#### **Цель модуля:**

привить интерес к занятиям по спортивному ориентированию, туризмом, как активной форме познавательной и оздоровительной деятельности.

#### **Задачи модуля:**

- обучение элементарным основам техники спортивного ориентирования, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- заполнение дневника похода, выполнение простые погодные и краеведческие наблюдения.
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- воспитание коллективной дисциплины и культуры общения;
- воспитание патриотизма средствами туризма и краеведения.

#### **Учебно-тематический план модуля «Спортивное ориентирование»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Введение. Организационная деятельность	1,5	1,5	-	Фронтальный Тестирование
2	Элементы топографии и ориентирования	40,5	10,5	28	Фронтальный
3	Документы, определяющие организацию и проведение спортивного ориентирования	5	3	2	Фронтальный беседа Наблюдение
4	Первая доврачебная помощь	3,5	1,5	2	Тестирование
5	Подведение итогов	1,5	1,5		Тестирование
	<b>Всего:</b>	<b>52</b>	<b>20</b>	<b>32</b>	

## **Содержание программы модуля «Спортивное ориентирование»**

### **Организационная деятельность.**

**Теория.** Информация о создании детского творческого объединения юных туристов.

Цели и задачи работы детского объединения. Требования к обучающимся. Их права и обязанности. Особенности занятий. Мотивы выбора ОДО. Планирование работы ОДО на год. Расписание на год.

**Практика.** Мои физические возможности для занятий спортивным ориентированием.

### **Элементы топографии и ориентации.**

**Теория.** Топография как учебный предмет. Карты и схемы походов выходного дня. Зарисовки: Основные условные обозначения (топографические знаки). Понятие об ориентирах и ориентировании на местности.

**Практика.** Компас, его устройство. Определение сторон горизонта. Экскурсия на природу.

### **Документы, определяющие организацию и проведение туристических походов.**

**Теория.** Значение туризма в жизни юношества. Виды туризма. Развитие туризма в Самарском крае. Обязанности участников туристического похода. Определение похода и его назначение.

**Практика.** Работа с инструкцией по организации и проведению туристических походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

### **Первая доврачебная помощь.**

**Теория.** Меры безопасности. Личная гигиена туриста. Профилактика желудочных заболеваний в походе. Проблемы закалки организма. Солнечные ожоги. Тепловой и солнечный удары. Предупреждение простудных заболеваний.

**Практика.** Медосмотр. Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи при бытовых травмах на привалах: ожоги, порезы. Отработка техники безопасности при работе с топором. Профилактика потертостей ног. Размещение участников в палатке.

### **Физическая и туристская подготовка.**

**Теория.** Социологическое исследование о значении занятий физической культурой и спортом для юных туристов.

**Практика.** Самостоятельные систематические занятия, утренняя физзарядка и кроссовые пробежки. Упражнения на развитие координационных способностей. Транспортировка рюкзака с грузом с учетом возраста, пола и физической подготовки обучающихся. Специальные упражнения: лазание по деревьям, шесту, лестнице, хождение по бревну. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол.

### **Подведение итогов.**

**Теория.** Отчет о проделанной работе в объединении.

## **II.Модуль «Зимнее ориентирование»**

Реализация этого модуля направлена на обучение первоначальным правилам охраны природы, в оказании первой доврачебной помощи, меры предосторожности при движении по сильнопересеченной местности, плохо проходимой местности, при переправе по бревну, приобретение навыков работы с компасом.

Осуществление обучение детей по данному модулю дает им возможность познакомиться со списками личного и группового снаряжения к однодневному походу, нормативами степенных походов, правилами поведения в походе, на экскурсии. Обучающиеся самостоятельно со-

бирают рюкзак к походу, устанавливают и собирают палатку, заполняют дневник похода, делают простые погодные и краеведческие наблюдения.

Модуль разработан с учетом личностно - ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность свободно выбрать объект для ориентира, наиболее приемлемый для него.

**Цель модуля:**

привить интерес к занятиям по зимнему ориентированию, туризмом, как активной форме познавательной и оздоровительной деятельности.

**Задачи модуля:**

- обучение элементарным основам техники лыжной ходьбы, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- заполнение дневника похода, выполнение простые погодные и краеведческие наблюдения.
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- воспитание коллективной дисциплины и культуры общения;
- воспитание патриотизма средствами туризма и краеведения.

**Учебно-тематический план модуля «Зимнее ориентирование»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Введение. Организационная деятельность	1,5	1,5	-	Фронтальный Тестирование
2	Особенности лыжных походов.	14	4	10	Фронтальный
3	Первая доврачебная помощь	5	2	3	Фронтальный беседа Наблюдение
4	Подведение итогов	1,5	1,5		Тестирование
	<b>Всего</b>	<b>22</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	

**Содержание программы модуля «Зимнее ориентирование»**

**Организационная деятельность.**

**Теория.** Цели и задачи работы детского объединения по зимнему ориентированию. Требования к обучающимся. Их права и обязанности. Особенности занятий. Мотивы выбора ОДО. Планирование работы ОДО.

**Практика.** Мои физические возможности для занятий зимним ориентированием.

**Особенности лыжных походов.**

**Теория.** Особенности лыжного похода. Климатические условия, способы транспортировки группового и личного снаряжения.

**Практика.** Оборудование зимнего бивака, кострища, установки палатки.

**Первая доврачебная помощь.**

**Теория.** Меры безопасности. Личная гигиена туриста. Профилактика желудочных заболеваний в походе. Проблемы закалки организма. Солнечные ожоги. Тепловой и солнечный удары. Предупреждение простудных заболеваний.

**Практика.** Медосмотр. Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи при бытовых травмах на привалах: ожоги, порезы. Отработка техники безопасности при работе с топором. Профилактика потертостей ног. Размещение участников в палатке.

**Подведение итогов.**

**Теория.** Отчет о проделанной работе в объединении.

**III. Модуль «Основы туризма».**

Реализация этого модуля направлена на обучение первоначальным правилам охраны природы, оказания первой доврачебной помощи, меры предосторожности при движении по сильнопересеченной местности, плохо проходимой местности, при переправе по бревну, приобретение навыков работы с компасом.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться со списками личного и группового снаряжения к однодневному походу, нормативами степенных походов, правилами поведения в походе, на экскурсии. Обучающиеся самостоятельно собирают рюкзак к походу, устанавливают и собирают палатку, заполняют дневник похода, делают простые погодные и краеведческие наблюдения.

Модуль разработан с учетом личностно-ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность свободно выбрать объект для ориентира, наиболее приемлемый для него.

**Цель модуля:**

- воспитание привычки к здоровому образу жизни через овладение основами туристической культуры, слагаемыми которой являются знания в области пешеходного туризма,

**Задачи модуля:**

- укрепить здоровье, содействовать нормальному физическому развитию посредством туризма;

- развить навыки организации быта в природных условиях;

- развить двигательные способности для прохождения туристического маршрута и участия в туристических соревнованиях;

- заполнение дневника похода, выполнение простые погодные и краеведческие наблюдения.

- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

- воспитание коллективной дисциплины и культуры общения;

- воспитание патриотизма средствами туризма и краеведения.

**Учебно-тематический план модуля «Основы туризма»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Введение. Организационная деятельность	1,5	1,5	-	Фронтальный Тестирование
2	Туристская техника и физическая подготовка	32	6	26	Фронтальный беседа Наблюдение
3	Питание в туристическом походе	11	2	9	Фронтальный беседа Наблюдение
4	Краеведение	6	2	4	Тестирование
5	Подведение итогов	2	2		Тестирование
	<b>Всего</b>	<b>66</b>	<b>13,5</b>	<b>52,5</b>	

**Содержание программы модуля «Основы туризма».**

**Организационная деятельность.**

**Теория.** Информация о создании детского творческого объединения юных туристов.

Цели и задачи работы ДТО. Беседа: «Требования к обучающимся. Их права и обязанности. Особенности занятий». Анкетирование: «Мотивы выбора ОДО». Планирование работы ОДО на год. Расписание на год.

**Практика.** Практическое тестирование «Мои физические возможности для занятий туризмом».

## **Туристская техника и физическая подготовка.**

**Теория.** «Что такое техника пешеходного туризма?». Социологическое исследование о значении занятий физической культурой и спортом для юных туристов.

**Практика.** Просмотр видеосюжетов: «Хождение по бревну. Преодоление препятствий по параллельным перилам. Движение по кочкам». Школьные соревнования по технике. Тренинг: «Установка палатки. Укладка рюкзака. Принципы укладки. Подгон лямок. Практическое занятие: Туристические узлы: прямой, брам-шкотовый, проводник и другие». Обучающие упражнения: «Туристские шаги». Занятие в школьном парке «Техника преодоление простейших препятствий: бревна, балки, камни, завалы, заросли и ручьи». Занятие в естественных условиях. «Техника движения по травянистым склонам крутизной до 25. Траверс, подъём, спуск».

Самостоятельные систематические занятия, утренняя физзарядка и кроссовые пробежки. Упражнения на развитие координационных способностей. Транспортировка рюкзака с грузом с учетом возраста, пола и физической подготовки обучающихся. Специальные упражнения: лазание по деревьям, шесту, лестнице, хождение по бревну. Спортивные игры: баскетбол, настольный теннис и футбол.

## **Краеведение.**

**Теория.** Заочное путешествие по Самарскому краю. Географическое положение. Краткие сведения из исторического прошлого. Особенности природных условий. Население края. Памятники истории и культуры». Фронтальная беседа: Туристические возможности родного края. Туристско-краеведческое движение «Отечество».

**Практика.** Экскурсии, обзорная экскурсия в музей краеведения. Сбор краеведческих материалов, их обработка.

## **Питание в туристическом походе.**

**Теория.** Подбор продуктов питания в походе выходного дня. Режим и рацион питания в однодневном походе. Посуда для приготовления пищи. Костровые принадлежности.

**Практика.** Поход. Разведение костра для приготовления пищи. Оборудование кострища.

## **Подведение итогов похода.**

**Теория.** Ежедневное подведение итогов походного дня. Активизация участников походов на разборе. Отчеты каждого о проделанной работе по специальным заданиям. Анализ итогов после окончания похода.

**Практика.** Написание отчетов. Проведение итогового собрания. Туристский вечер.

## **Методическое обеспечение программы**

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила спортивного туризма. Тестирование, опрос.

Содержание программы строится на приоритетном использовании игровых методов и приемов, обеспечивающих ситуацию успеха для каждого ребенка, что способствует интеллектуальному, эмоциональному и индивидуальному развитию ребенка.

Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скакалки, гантели. Зачет, Тестирование, протоколы.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по туризму.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в туризме.
- Правила игры в туризм.

- Правила судейства в спортивном туризме.
- Регламент проведения соревнований различных уровней.
- Положение о соревнованиях по пешеходному туризму и спортивному ориентированию.

### ***Использование ИКТ во время занятий.***

1 этап - Использование компьютеров для дидактических материалов, использование справочников, Интернет – ресурсов

2 этап - Использование компьютера как средства обучения

3 этап - Использование ИКТ для организации творческой деятельности обучающихся.

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются следующие **методы работы:**

- **поисково-исследовательский** – самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий на экскурсиях и в походах, выбор самостоятельной темы с дальнейшим оформлением рефератов, проектов и т. д.;
- **метод самореализации, самоуправления** через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях;
- **метод контроля** - врачебный самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, рост динамики спортивных показателей;
- **метод комплексного подхода к образованию и воспитанию**, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Для реализации программы обучения могут использоваться разнообразные **формы обучения:**

- проведение походов;
- проведение соревнований по технике пешеходного туризма, спортивному ориентированию;
- проведение экскурсий, краеведческих викторин и т.д.

Наиболее эффективными способами проверки достигнутых результатов являются однодневные походы и экскурсии, совершаемые в течение всего учебного года, а также участие в районных туристских соревнованиях, туристическом слете.

**Туристский поход** - это прохождение туристской группой маршрута по местности с целью получения и развития системы навыков обитания в природной среде, выполнения краеведческой, исследовательской, учебной и другой познавательной работы, а также работы общественно-полезного характера. Поход может быть местным (по области), а также дальним; выходного дня (на 1-3 дня) и многодневным; не имеющим спортивной категории (бескатегорийным) или спортивным степенным, категорийным. Наибольшее влияние на подростков оказывают спортивные категорийные походы, развитию которых и посвящена данная программа.

**Экскурсия** - посещение группой памятников культуры, истории, объектов природы, музеев и выставок с целью знакомства с ними, получения полезной информации, новых знаний.

**Туристские слеты и соревнования** - рассматриваемые нами не только как форма выявления лучших туристско-краеведческих коллективов, но и активная форма пропаганды туризма, обмена опытом, повышения безопасности многодневных походов.

### ***Использование ИКТ во время занятий.***

1 этап - Использование компьютеров для дидактических материалов, использование справочников, Интернет – ресурсов

2 этап - Использование компьютера как средства обучения

3 этап - Использование ИКТ для организации творческой деятельности обучающихся

**Учебная работа.** Теоретические занятия проводятся в форме лекции, просто свободного разговора на заданную тему, решение и составление кроссвордов и других занимательных заданий т.д. Занятия проводятся в классном кабинете, спортивном зале. Практические занятия также могут

проводиться в различной обстановке: и в помещении, и на местности: на трассе (велотуризм), на школьном стадионе (отработка техники подъема, траверса, спуска и ориентирование), с использованием туристического снаряжения, наглядных, технических средств обучения, разнообразной литературы, материалов из средств массовой информации (СМИ), спортивного инвентаря.

**Воспитательная работа.** Направлена на социализацию каждого члена объединения, на развитие таких нравственных качеств как патриотизм, стремления вести здоровый образ жизни, чувства ответственности, взаимопомощь, взаимовыручка, коллективизм, любознательность, уважительного отношения к людям разных профессий, толерантности, нравственно-этических норм. Воспитательная деятельность имеет две важные составляющие - индивидуальную работу с каждым учащимся и формирование детского коллектива, то есть коллективную и групповую деятельность. Индивидуальная работа предполагает отслеживание регулярности посещения каждым воспитанником посещения занятий, его активность в учебном процессе и во внеучебных мероприятиях, его отношения с другими воспитанниками, его социализация - усвоение им основ начальной профессиональной подготовки, результативность его деятельности. Методы работы в данном направлении применяются самые различные: индивидуальные беседы, анкетирование, тестирование, различные виды поощрения. Формы и методы работы групповой и коллективной работы также могут быть самыми разнообразными: массовые дела досугово-развивающего характера, походы, экскурсии, слеты, практикумы, научно-практические конференции, выставки, выступления, соревнования.

**Развивающая и здоровьесберегающая работа.** Развивающая деятельность направлена на физическое совершенствование школьников – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями. Занятия проводятся в спортивном зале и на школьном стадионе, где ребята играют в подвижные игры, спортивные игры (волейбол, футбол), эстафеты, зимой катаются на лыжах. Обучаются основным туристическим навыкам и умениям (в ТПТ, КТМ, ориентировании). Участвуют в школьных и кружковых соревнованиях, организуются походы. А также готовимся к участию в районных соревнованиях и к туристическому слету.

Туризм очень популярен среди детей, широко и глубоко захватывает различные сферы личности ребенка, эффективно воздействует на эмоционально-психическое и физическое его развитие. Поэтому на занятиях кружка придаётся огромное значение применению здоровьесберегающих технологий. Создание необходимых условий успешной, сознательной деятельности учащихся, основанной на использовании рациональных методов и приемов, направленных на формирование знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использованию полученных знаний в повседневной жизни. Это достигается путем оптимизации учебно-воспитательного процесса через использование здоровьесберегающей технологии.

**Принципы построения программы:** *дифференциация* (учитываются индивидуальные: возрастные, физические, психологические особенности обучающихся, состояние их здоровья), *системность* (из года в год повторяются основные разделы программы, но их содержание усложняется углубляется, повторяется и закрепляется ранее пройденный материал, узнают много нового, совершенствуют свои навыки и умения); *воспитательный характер обучения* (процесс обучения является воспитывающим, ученик не только приобретает знания и нарабатывает навыки, но и развивает свои способности, умственные и моральные качества); *сознательность и активность обучения* (в процессе обучения все действия, которые отрабатывает ученик, должны быть обоснованы. Нужно учить, обучаемых, критически осмысливать, и оценивать факты, делая выводы, разрешать все сомнения с тем, чтобы процесс усвоения и наработки необходимых навыков происходили сознательно, с полной убежденностью в правильности обучения, активность в обучении предполагает самостоятельность, которая достигается хорошей теоретической и практической подготовкой и работой педагога)

**Взаимодействие с другими объединениями.** В течение года воспитанники принимают участие в районных соревнованиях по спортивному ориентированию, велотуризму, ТПТ (технике пешеходного туризма), где соревнуются с детьми из других объединений, таких как «Мен-

ридиан» руководитель Баженов В.А., «Сириус» руководитель Баженов Е.В., «Глобус» руководитель Салдаева В.П. и т.д. А на туристический слете они не только соревнуются, показывая свое мастерство, но и знакомятся с ребятами из других команд, общаются, а вечером возле костра поют песни, участвуют в различных конкурсах.

**Работа с родителями.** Большое внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни среди родителей воспитанников. Система работы с ними включает родительские собрания, беседы. Полученная информация помогает им формировать в семьях здоровьесберегающие условия. Родители приглашаются на соревнования, в походы, на туристический слет.

### **Условия реализации программы.**

Занятия объединения «Эльбрус» проводятся в помещении ГБОУ СОШ им. А.А. Каргина п. Краснооктябрьский (спортивный зал), местность (стадион школы).

**Обеспечение программы:** Аптечка, компас -2 шт., обвязка верхняя - 7 шт., обвязка нижняя - 7 шт, карабин - 15 шт., блокировка-5 шт., репшнур - 2 шт., веревка диаметром не менее 10 мм. - 27 м., палатка - 2 шт., костровой набор, рукавицы - 6 шт., топор, пила, лопата.

**В процессе занятий используются:**

- раздаточный материал в виде карточек (с топографическими знаками),
- перфокарты (для определения топографических знаков),
- веревки (для обучения завязывания тур. узлов),
- фотографии (с предыдущих соревнований),
- методическая литература.

### **Перечень снаряжения и оборудования для реализации программы занятий объединения дополнительного образования по спортивному ориентированию**

1. комплект спортивных карт различной местности
2. знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования
3. знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования
4. компостеры для отметки
5. разметка для маркировки трасс различных цветов
6. бумага цветная
7. компаса
8. условные знаки спортивных карт
9. учебные плакаты по спортивному ориентированию
10. секундомеры
11. лыжи
12. лыжные палки
13. лыжные ботинки
14. планшеты для зимнего ориентирования
15. мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные)
16. аптечка
17. костровое оборудование
18. палатки туристские походные
19. спальники
20. коврики
21. рюкзаки
22. топор походный
23. тент
24. рем. набор
25. карандаши цветные

### **Личное снаряжение для соревнований и походов**

1. обувь спортивная
2. головной убор

3. ветрозащитная куртка
4. костюм тренировочный
5. свитер
6. носки шерстяные
7. носки х/б
8. футболка
9. туалетные принадлежности
10. столовые принадлежности
11. блокнот, ручка
12. спички в упаковке

### **Список литературы**

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М. ФиС.: 1983г.
2. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. М.: 2001г.
3. Воткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. М.: 2004г.
4. Колесников Л.В. спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: 2002г.
5. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии М.: 1997г.
6. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2004г.
7. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М. ФиС.: 1980г.
8. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: 1997г.
9. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: 1996г.