

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «КУРС»**

**Возраст детей:** 9 до 15 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Актуальность:** актуальностью данной программы является её востребованность среди учащихся образовательных учреждений города и их родителей (доступность стадионов и парков для тренировок, а также достаточно небольшие финансовые вложения), возможность личностного роста обучающихся за счет участия в соревнованиях различного уровня, возможность физической активности для ребенка.

Данная программа помогает с помощью различных видов деятельности повысить уровень физической активности обучающихся. Туризм – это очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся, обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело. Учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества. Формирует навыки труда по самообслуживанию, способствует самостоятельности учащихся школьного возраста.

Занятия спортивным ориентированием вызывают огромный интерес у обучающихся. Способствует умственному и физическому развитию, укреплению здоровья. Происходит совершенствование умений ориентироваться на местности, работать с картой и условными обозначениями.

Программа связана с некоторыми основными школьными предметами: география, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности и даже трудовое обучение. Необходимость практического применения знаний, умений и навыков усиливают интерес обучающихся.

**Отличительной особенностью данной программы является объединение туризма и спортивного ориентирования в одной программе, что позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придаёт ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, и индивидуальных действий в условиях соревнований по спортивному ориентированию воспитывает как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умения принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность**

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в создании условий педагогического влияния на образ жизни учащегося и – при удачном стечении обстоятельств – вовлечение в совместную деятельность его семьи. Привлечение родителей делает программу нацеленной на семейный досуг.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на всех желающих детей в возрасте от 9 до 15 лет и направлена на обеспечение дополнительной теоретической и практической спортивной подготовки.

### **Режим занятий.**

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и устанавливается локальным нормативным актом организации дополнительного образования, реализующей дополнительные общеобразовательные программы и нормами СанПиН 2.4.3648-20.

Рекомендуемый режим занятий – два раза в неделю по два часа с продолжительностью одного часа занятия – 40 мин. (продолжительность занятий регламентируется методическими рекомендациями министерства образования и науки РФ и локальным актом Центра) Занятия проводятся в специально оборудованном классе, с хорошим освещением, при температуре воздуха 18-24 градусов. Проветривание кабинета и влажная уборка производится 2 раза в день.

Овладение основными навыками и умениями предполагает групповую форму обучения:

– групповые занятия 2 часа по 40 минут два раза в неделю. Количество детей в группе от 12 до 15 учащихся в возрасте 9 -15 лет.

Приведённая нагрузка является оптимальной с учетом возрастных физических и психологических особенностей учащихся. По запросу нагрузка может изменяться, учитывая специфику детей, тематики года, учебного плана, нагрузки учащихся в школе. В этом случае в ежегодной рабочей программе отображаются запланированные изменения.

### **Сроки, объем и уровень реализации программы**

Срок реализации: 1 год - 144 часа, стартовый (4 часа в неделю; 2 часа по 40 минут два раза в неделю).

### **Особенности организации образовательного процесса**

#### **Тип занятий**

**Практические** - занятия проводятся в зале, а также на стадионе. В период осенних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в однодневных учебно-тренировочных походах, на соревнованиях и других спортивных мероприятиях.

#### **Форма обучения**

Овладение основными навыками и умениями предполагает очную форму обучения.

#### **Форма занятий**

Комбинированные (сочетают в себе теоретическое объяснение и практические упражнения на местности);

- практические занятия (физическое подготовка и соревновательный период);

- подготовка и проведение соревнований (наиболее подготовленные дети);

практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в

зависимости от темы занятий, времени года.

**Стартовый уровень** - занятия проводятся с обучающимися 9-15 летнего возраста, ранее не обучавшихся в объединениях данного профиля. На этом уровне даются первоначальные физкультурно-спортивные навыки и навыки ориентирования.

**Наполняемость объединений** - не более 14 человек. Режим занятий выбран в полном соответствии с типовыми документами в области дополнительного образования и позволяет решать поставленные задачи. Допуск к занятиям проводится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям.

**Перечень форм подведения итогов:** промежуточный и итоговый контроль.

### 1.1. Цель и задачи программы

**Цель:** формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием и туризмом в условиях современного общества.

**Задачи:**

**Образовательные (предметные):**

- Владение знаниями, умениями и навыками по туризму;
- Дать углублённые основы, элементы, приёмы и способы ориентирования.
- Научить навыкам соревновательного опыта.
- Изучить действия в основных тактических ситуациях.
- Обучить умению подводить итоги собственных достижений.
- Совершенствовать технику и тактику спортивного ориентирования.
- развивать навыки беглого чтения карты, «памяти карты»

**Воспитательные (метапредметные):**

- воспитывать умение прогнозировать и анализировать собственную деятельность.
- формировать основы самоконтроля и самодисциплины.
- воспитывать умение преодолевать трудности в тренировочном и соревновательном процессе, воспитание чувства ответственности за коллектив, укрепление межличностных отношений через уважительное, доброжелательное отношение друг к другу.

**Развивающие (личностные):**

- включение обучающихся в активную жизнь через освоение программы, возможность приобретения и накопления сенсорного, познавательного, интеллектуального, эмоционально-коммуникативного, социального опыта;
- формирование черт личности, обеспечивающих успешную адаптацию в социуме, любознательность, инициативность, самостоятельность;
- повышение функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной активности, укрепление физического здоровья обучающихся;

- развивать базовые качества ориентировщика: память, внимание, мышление. Развивать технико-тактическое мастерство.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

- сформированность ответственного отношения к обучению;
- знание социальных норм, правил поведения;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- актуализация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- сформированность основ экологической культуры.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение организовывать учебное сотрудничество и коллективную деятельность;
- умение соотносить свою деятельность с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, познавательной практике и профессиональной ориентации.

#### **Предметные результаты:**

- овладеют основами топографической подготовки,
- основные технико-тактические приемы ориентирования (по линейным ориентирам, на коротких этапах с тормозными ориентирами, с использованием крупных форм рельефа, кратчайшие пути, срезки), тактический план в различных видах соревнований;
- основы личной гигиены, питания и режима спортсмена, восстановительные мероприятия после физических нагрузок;
- комплексы упражнений физической подготовки, контрольные упражнения;
- основы спортивного туризма и этапы соревнований по туристскому многоборью, технику преодоления естественных препятствий;
- читать карту и ориентироваться по ней, выбирать рациональные пути движения между КП, развивать «память карты», выполнять упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, читать и составлять легенды КП, анализировать дистанции;
- выполнять контрольные упражнения, преодолевать дистанции соревнований по различным видам ориентирования, выполнить норматив 3-го юношеского разряда по спортивному ориентированию;

- выбирать место бивака, разжигать костер и готовить пищу на костре, преодолевать дистанции соревнований по туристскому многоборью, преодолевать маршруты одно- двухдневных походов.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Список литературы, используемой при составлении программы**

1. Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. Ежеквартальный научно-методический журнал. — М.: МОО МАДЮТиК.
2. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. /Учебное пособие - М: Физкультура и спорт,1988. – 70с
3. Глаголева О.Л. «Методика обучения: уроки ориентирования 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО» - М: Юрайт, 2017 -332 с
4. Зеленский К.Г., Абрамов А.В., Безлепкин Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие- Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2018.— 132 с.
5. Константинов Ю.С. Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.): монография. – М.: АНО «ЦНПРО», 2013. – 680 с.
6. Курченков, А. А. Суханов В. М. Спортивное ориентирование/ Учеб. пособие; Воронеж. гос. ун-т инж. технол., 2016- 241 с
7. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учебно-методическое пособие - М: Советский спорт, 2008-92 с
8. Родионов А.Н. Туризм и спортивное ориентирование (6-е изд., стер.)/ Учебник- М: Academia, 2016- 224 с
10. Чехихина В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании- М: Советский спорт, 2017-232 с
9. ФСО г. Ростова на Дону (Федерация спортивного ориентирования РО)
10. Спортивный Лабиринт <http://sportlabyrinth.com/publ/> Для родителей и детей
1. Лаппо Н.В. и др. Ориентирование - спорт для всех- Минск: Конкурс, 2014. — 64 с.
11. Куприн Алексей. Занимательно об ориентировании - М.: Просвещение, 1980. — 96 с.:
12. Карпельсон А.А. Ориентирование. Первые шаги. Учебник по ориентированию для детей 7-11 лет- СПб: Питер -2018
13. Зубович С. Ф. Первые шаги в ориентировании: В помощь начинающим спортсменам- Мн.: Полымя, 2016/ 4-е изд., перераб. и доп.- 142 с
14. Константинов Ю.С. Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963—2013 гг.): монография. — ЦНПРО, 2013
15. Аппенинский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
16. Бернштейн НА. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.
17. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 2019.
18. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.

19. Вяткин Л. А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2011.
20. Гоголан М.Ф. Законы здоровья. - М.: Советский спорт, 1998.
21. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 2011.

#### **Литература для учащихся и родителей**

##### **(законных представителей несовершеннолетних учащихся)**

1. Филин В.П., Фомин В.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.
2. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. - М.: ФиС, 1980.
3. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 1990.
4. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М.: СААМ, 1995.
5. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ. - М.: Дрофа, 2000.
6. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.