

## «Туризм и спортивное ориентирование»

**Составитель:** Савега А.Я., педагог дополнительного образования.

**Направленность:** туристско-краеведческая направленность.

**Уровень усвоения:** продвинутый

**Форма обучения по ДООП:** очная, сетевая

**Полный срок реализации программы:** 3 года обучения

**Объём реализации программы:** 1386 часов

**Адресат программы:** учащиеся 12–18 лет, (требуется справка врача о допуске к данному виду спорта).

**Актуальность:** Занятия туризмом и спортивным ориентированием представляют собой эффективное средство повышения двигательной активности, физического оздоровления и совершенствования учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни.

**Цель программы:** Самореализация обучающихся в области физической культуры и здоровья, посредством совершенствования специализированных навыков туристской деятельности и ориентирования.

**Задачи программы:**

- Повысить уровень физической и функциональной подготовленности;
  - совершенствовать техническую и тактическую подготовленность;
  - расширить соревновательный опыт;
  - научить приемам самоподготовки и самонастроя к соревнованиям;
  - способствовать духовно-нравственному и культурно-историческому развитию обучающихся.
- способствовать профилактике школьной неуспешности.

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов и локальных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

5. Приказ Министерства образования и науки РФ и министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

6. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

7. Приказ Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

8. Устав краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»;

9. Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.05.2023 № 218П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае».

**Программа предусматривает следующие результаты, достижения учащихся за период реализации программы.**

**Предметные:**

Учащиеся будут знать:

- состав личного и группового снаряжения для водных, спелео, пешеходных и горных походов.
- как организовать бивуак в различных погодных условиях.
- как правильно составить раскладку продуктов в зависимости от калорийности продуктов для походов различной сложности.
- способы преодоления препятствий.
- узлы.
- способы и виды ориентирования.
- азимутальный ход.
- историю своего края.
- приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Учащиеся будут уметь:

- комплектовать личное и групповое снаряжение для различных видов многодневных походов, совершенствовать имеющееся снаряжение.
- выбирать место для бивуака, ставить палатку в различных погодных условиях, пользоваться газовым оборудованием.
- составлять меню и раскладку продуктов для многодневного похода, правильно упаковывать продукты, готовить пищу на костре и газе.
- преодолевать препятствия с наведением перил на дистанциях 3 и 4 класса, организовывать командную страховку и самостраховку.
- вязать узлы: брамшкотовый, академический, ткацкий, двойной булинь, встречная восьмерка, УИАА.
- читать карту во время движения по дистанции ориентирования и туризма на высокой скорости.
- работать с компасом, двигаться по азимуту по пересеченной местности.

- разработать маршрут путешествия, знать историю города и края.
- оказать первую доврачебную помощь, проводить искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

#### **Метапредметные:**

- умеет работать в команде: находит компромиссы, разрешает конфликты.
- умеет анализировать свою деятельность.
- умеет работать с условиями соревнований 2, 3 и 4 класса.
- соблюдает правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий.
- работает в группе в категорийном походе, на соревнованиях.
- разбирает дистанцию после соревнований, анализирует ошибки.
- самостоятельно разбирает условия дистанций 2, 3 и 4 класса, подбирает необходимое снаряжение.
- готовит место для тренировок, правильно подгоняет личное снаряжение.

#### **Личностные:**

- умеет сотрудничать с товарищами в процессе совместной соревновательной деятельности;
- сформирована устойчивая мотивации к избранному виду деятельности;
- понимает свою роль в формировании собственного здоровья.
- участвует в командных видах соревнований (связки, группа, эстафеты);
- участвует в краевых и региональных соревнованиях по туризму и ориентированию;
- регулярно делает зарядку, самостоятельно проводит разминку перед тренировкой и соревнованиями.

Форма представления результата: сдача нормативов, участие в соревнованиях.