

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ
МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАНЦИЯ ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ»

Рассмотрена и
рекомендована к утверждению
Педагогическим советом
МБУ ДО «Станция туризма и
экскурсий»
Протокол № 1
« 30 » 08 2023 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«Станция туризма и экскурсий»
А.Г. Шумаков
Приказ № 204
« 01 » 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2023-2024 учебный год
по **ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ**
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
(ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ) «Спортивное ориентирование»
для объединения
«Лидер 2»
«Туристско-краеведческой» направленности

Возраст обучающихся – 10-12 лет
Срок реализации – 1 год
Автор – составитель:
Журавлев Андрей Юрьевич,
педагог дополнительного
образования

г. Рубцовск
2023

Содержание

№ п/п	Основные разделы программы	№ страницы
1	Паспорт программы	3
2	Пояснительная записка	4
3	Календарно-тематический план	10
4	Воспитательная работа	12
5	Календарный учебный график	16
6	Учебно-методическое обеспечение	17
7	Список литературы	20
8	Приложение	22

Паспорт программы

Полное наименование	Рабочая программа по дополнительной общеобразовательной программе (дополнительной общеразвивающей программе) «Спортивное ориентирование»
Руководитель	Журавлев Андрей Юрьевич, педагог дополнительного образования
География реализации	МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий», г. Рубцов Алтайский край
Адресат программы	Обучающиеся 10-12 лет (средний школьный возраст)
Срок реализации	1 год
Направленность программы	Туристско-краеведческая
Вид программы	Модифицированная
Цель программы	Создание условий для включения в практическую туристическую деятельность школьников и воспитание всесторонне развитой коммуникативной личности
Ожидаемые результаты	<p>Должны знать: тактические действия на месте соревнований перед стартом, после получения карты и в момент старта, наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП, сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления соревновательной дистанции, особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении, взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки, значение углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов, требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию, назначение и дозировку, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов;</p> <p>Должны уметь: анализировать прошедший учебно-тренировочный этап подготовки, самостоятельно спланировать тренировку, читать карту с одновременным слежением за местностью, контролировать расстояние, контролировать направление, брать КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса, пользоваться методикой ежедневного самоконтроля, методикой индивидуального восстановления организма, определять класс дистанции</p>

	и ранг соревнований, составлять индивидуальную медицинскую аптечку.
--	---

Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Занятие спортивным ориентированием, с одной стороны, позволяет общаться с людьми, объединенными общими интересами и ведущими здоровый образ жизни, а с другой – дает возможность общения с природой.

Рабочая программа по дополнительной общеобразовательной программе (дополнительной общеразвивающей программе) «Спортивное ориентирование» реализуется в МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий» и адресована школьникам среднего возраста. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Программа «Спортивное ориентирование» предназначена для проведения туристско-краеведческих занятий в системе дополнительного образования. Программа учитывает возрастные и психологические особенности и интересы детей, запросы социума, материальные возможности семей обучающихся, конкретные условия учреждения, личный опыт педагога.

Рабочая программа по дополнительной общеобразовательной программе (дополнительной общеразвивающей программе) «Спортивное ориентирование» имеет «Туристско-краеведческую» **направленность**. Программа предусматривает комплексное усвоение туристско-краеведческой деятельности во всем многообразии ее видов, и направлений.

Актуальность программы: туристско-спортивная деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Цель - создание условий для включения в практическую туристическую деятельность школьников и воспитание всесторонне развитой коммуникативной личности.

Задачи

Образовательные:

- формировать высокий уровень личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни;
- обучить базовым знаниям по туристской подготовке и основам выживания в природе;
- обучить правильному выполнению технических приемов преодоления различных препятствий;
- обучить основным навыкам краеведческой работы;

- обучить навыкам фото- и видеосъемки, ориентирования и топографии, оказания первой помощи;

- обучить знаниям в области физической культуры и географии, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, в походах выходного дня, путешествиях по родному краю, сознательного использования их в повседневной жизни.

Развивающие:

- развивать двигательные (кондиционные и координационные) способности;

- развивать коммуникативные способности (общение детей друг с другом);

- развивать инициативность и индивидуальные способности;

- развивать логическое мышление;

- привить интерес к туризму и краеведению как активной познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности.

Воспитательные:

- формировать правильные психологические установки на достижение поставленной цели;

- формировать у школьников устойчивый интерес к осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и активным формам досуга;

- содействовать гармоничному развитию личности школьника, включая формирование духовных, эстетических и волевых качеств;

- формировать и развивать экологическое мышление;

- создать сплочённый детский коллектив, способный решать поставленные задачи на основе взаимоуважения и взаимопомощи, находить правильные решения в сложных ситуациях.

Обучающиеся по программе

Программа адресована детям в возрасте от 10-13 лет. В течение учебного года ввиду выбытия ребенка по различным причинам из состава обучающихся группа может быть доукомплектована.

Набор детей – свободный, приём детей осуществляется на добровольных началах по письменному заявлению родителей.

Возраст обучающихся - 10-12 лет.

Количество обучающихся – 12 человек.

Форма обучения – очная.

Форма организации занятий – индивидуальная, групповая, фронтальная, коллективная.

Срок реализации программы – 1 год.

Режим занятий: в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: ребята собираются на занятия 2 раза в неделю по 2 часа и 1-2 раза в месяц проводятся занятия на местности продолжительностью до 8 часов.

В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), походы выходного дня, участие в

соревнованиях. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам и индивидуально, в зависимости от предстоящей деятельности.

При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. При проведении практических занятий в форме учебно-тренировочных выходов, продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта.

Всего за год 216 часов.

Продолжительность занятия 40 минут.

Ожидаемые результаты

В процессе реализации рабочей программы по дополнительной общеобразовательной программе (дополнительной общеразвивающей программе) «Спортивное ориентирование» объединения «Лидер 2» у обучающихся предполагается сформировать (или закрепить) следующие **результаты и универсальные учебные действия:**

Ожидаемые результаты:

Ведущие целевые установки и ожидаемые итоги освоения всех компонентов, составляющих содержание общеобразовательной программы, являются планируемыми результатами. Для модульного построения образовательной программы характерна комплексность и вариативность результатов.

В результате реализации программы «Спортивное ориентирование» необходимо обеспечить достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

личностные результаты:

- выявление индивидуальных особенностей обучающихся в становлении и развитии высоконравственной, ответственной, творческой, инициативной, компетентной личности;
- повышение уровня компетентности обучающихся в области спортивного туризма и краеведения;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- приобретение компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирования нравственных чувств и нравственного поведения;
- способность ориентироваться в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и деятельности окружающих людей;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- приобретение коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе

туристско-краеведческой деятельности, творческой и других видах деятельности;

– участие в общественной жизни детского объединения, учреждения дополнительного образования, города;

– готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе внутренней мотивации к познавательной деятельности;

– установка на безопасный, здоровый образ жизни, мотивация к работе на результат, успех;

метапредметные результаты:

– умение планировать, контролировать и оценивать действия в экстремальной ситуации во время туристского похода или прохождения туристской дистанции на соревнованиях, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в туристско-краеведческой деятельности;

– умение организовывать совместную деятельность с педагогом и другими обучающимися для разработки маршрута туристского похода или тактики, техники преодоления туристского препятствия на соревнованиях;

– умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

– использование различных источников для получения информации об условиях проведения соревнований по туризму, о местности планируемого похода.

предметные результаты: в результате освоения программы «Спортивное ориентирование» обучающиеся должны:

Третий год обучения.

Будут знать: историю развития туризма, организацию туристского быта. Привалы и ночлеги, способы ориентирования, туристские возможности своего края, основы гигиены и первой доврачебной помощи. Роль и значение общей и специальной физической подготовки.

Будут уметь: составлять меню, график дежурств, готовить пищу в полевых условиях. Организовывать и проводить бивачные работы: установка палаток, оборудование костра, кухни и т.д. Определять расстояние по карте, правильно пользоваться компасом. Ориентироваться по местным приметам. Рассказать о географическом положении края, принимать участие в краеведческих викторинах, конференциях. Пользоваться походной медицинской аптечкой, выполнять упражнения на развитие ловкости и силы.

Способы определения результативности

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки

результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

1. теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
2. тестирование по общефизической подготовке;
3. тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь).

Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.

2. Промежуточный контроль проводится в середине учебного года (январь). По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы обучения.

3. Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период подготовки обучающихся к летнему соревновательному сезону и подготовки к летним походам.

В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. Для обучающихся первого и второго года применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся.

Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к развитию и совершенствованию отдельных навыков и умений у обучающихся.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов, а также участие в походах выходного дня.

Формы подведения итогов реализации программы

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на каждом этапе обучения.

В начале учебного года осуществляется входной контроль для определения уровня развития детей и их интеллектуальных способностей. Входной контроль проводится в виде опросов и бесед.

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся. В ходе реализации программы «Спортивное ориентирование» осуществляются текущий контроль (по итогам изучения тем модулей и по итогам изучения

каждого модуля), промежуточная аттестация по окончании первого года обучения и по окончании освоения программы.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, тестирования, выполнения контрольных упражнений.

В течение учебного года обучающиеся принимают участие в соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, туристских слётах и соревнованиях «Юный спасатель» и «Школа безопасности», других мероприятиях согласно плану массовых мероприятий.

Формы аттестации (контроля) – участие в соревнованиях, результативность участия в соревнованиях, тестирование, анкетирование.

Для подведения общих итогов обучения проводится однодневный поход в конце учебного года.

Промежуточная аттестация и итоговый контроль осуществляются по модулю:

- «Основы туристской подготовки» - в форме тестирования, соревнований, похода;
- «Топография и ориентирование» - в форме тестирования, соревнований;
- «Основы гигиены и первая доврачебная помощь» - в форме тестирования и анкетирования.

Сроки проведения промежуточной аттестации и итогового контроля: апрель - май.

Кроме того, в течение года педагог дополнительного образования проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением обучающихся в коллективе, во время занятий, на соревнованиях и в походе;
- определение уровня теоретических знаний обучающихся в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- определение уровня подготовленности школьников на данном этапе тренировок к участию в соревнованиях.

Уровень технического мастерства проверяется на городских и областных соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

При оценке результатов принимается во внимание способность понимания задания педагога, владение туристской техникой, умение выполнять задания с использованием приобретенных навыков.

Форма промежуточной аттестации с 1 по 4 годы обучения - зачетное многодневное мероприятие (поход степенной или 1 к.с., лагерь, слет и т.п.).

**Календарно-тематический план
образовательной программы «Спортивное ориентирование»
3-ий год обучения (6 часов в неделю, 216 часов в год)**

№ п/п	Дата	Всего часов	Название темы	Форма аттестации/ контроля
1.	02.09.2023	2	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом	Защита проектов
2.	05.09.2023	2	Основы туристской техники	Опрос
3.	07.09.2023	2	Общая физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов
4.	09.09.2023	2	Общая физическая подготовка	Практические задания
5.	12.09.2023	2	Экстремальные ситуации в походе. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Диктант
6.	14.09.2023	2	Основы туристской техники	выполнение зачетных упражнений
7.	16.09.2023	2	Экстремальные ситуации в походе. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Диктант
8.	19.09.2023	2	Общая физическая подготовка	Диктант
9.	21.09.2023	2	Основы туристской техники	Сдача контрольных нормативов
10.	23.09.2023	2	Педагогический и врачебный контроль для оценки состояния организма спортсмена	Практические задания
11.	26.09.2023	2	Экстремальные ситуации в походе. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	выполнение зачетных упражнений
12.	28.09.2023	2	Общая физическая	Диктант

			подготовка	
13.	30.09.2023	2	Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки	Сдача контрольных нормативов
14.	03.10.2023	2	Общая физическая подготовка	Опрос
15.	05.10.2023	2	Педагогический и врачебный контроль для оценки состояния организма спортсмена	Защита проектов
16.	07.10.2023	2	Общая физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов
17.	10.10.2023	2	Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки	Диктант
18.	12.10.2023	2	Организация туристского быта	выполнение зачетных упражнений
19.	14.10.2023	2	Общая физическая подготовка	выполнение зачетных упражнений
20.	17.10.2023	2	Общая физическая подготовка	Диктант
21.	19.10.2023	2	Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании	Сдача контрольных нормативов
22.	21.10.2023	2	Организация туристского быта	Тестирование
23.	24.10.2023	2	Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки	выполнение зачетных упражнений
24.	26.10.2023	2	Общая физическая подготовка	Тестирование
25.	28.10.2023	2	Краеведческие возможности родного края	Сдача контрольных нормативов
26.	31.10.2023	2	Организация туристского быта	Практические задания
27.	02.11.2023	2	Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании	выполнение зачетных упражнений
28.	07.11.2023	2	Общая физическая подготовка	Практические задания

			подготовка	
29.	09.11.2023	2	Краеведческие возможности родного края	Практические задания
30.	11.11.2023	2	Общая физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов
31.	14.11.2023	2	Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании	Опрос
32.	16.11.2023	2	Общая физическая подготовка	Практические задания
33.	18.11.2023	2	Краеведческие возможности родного края	выполнение зачетных упражнений
34.	21.11.2023	2	Общая физическая подготовка	Практические задания
35.	23.11.2023	2	Специальная физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов
36.	25.11.2023	2	Контрольные упражнения и тесты	Практические задания
37.	28.11.2023	2	Краеведческие возможности родного края	Наблюдение
38.	30.11.2023	2	Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании	выполнение зачетных упражнений
39.	02.12.2023	2	Краеведческие возможности родного края	Практические задания
40.	05.12.2023	2	Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании	Наблюдение
41.	07.12.2023	2	Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании	Сдача контрольных нормативов
42.	09.12.2023	2	Общая физическая подготовка	Практические задания
43.	12.12.2023	2	Общая физическая подготовка	выполнение зачетных упражнений
44.	14.12.2023	2	Тактико-техническая подготовка	Тест
45.	16.12.2023	2	Тактико-техническая подготовка	Сдача контрольных нормативов

46.	19.12.2023	2	Общая физическая подготовка	Мед. обследование
47.	21.12.2023	2	Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании	выполнение зачетных упражнений
48.	23.12.2023	2	Общая физическая подготовка	Опрос
49.	26.12.2023	2	Тактико-техническая подготовка	Сдача контрольных нормативов
50.	28.12.2023	2	Краеведческие возможности родного края	Сдача контрольных нормативов
51.	30.12.2023	2	Тактико-техническая подготовка	Мед. обследование
52.	09.01.2024	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
53.	11.01.2024	2	Тактико-техническая подготовка	Сдача контрольных нормативов
54.	13.01.2024	2	Общая физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов
55.	16.01.2024	2	Тактико-техническая подготовка	Сдача контрольных нормативов
56.	18.01.2024	2	Общая физическая подготовка	Наблюдение
57.	20.01.2024	2	Тактико-техническая подготовка	выполнение зачетных упражнений
58.	23.01.2024	2	Краеведческие возможности родного края	Сдача контрольных нормативов
59.	25.01.2024	2	Общая физическая подготовка	Мед. обследование
60.	27.01.2024	2	Тактико-техническая подготовка	выполнение зачетных упражнений
61.	30.01.2024	2	Тактико-техническая подготовка	Диктант
62.	01.02.2024	2	Краеведческие возможности родного края	Сдача контрольных нормативов
63.	03.02.2024	2	Тактико-техническая подготовка	Наблюдение
64.	06.02.2024	2	Тактико-техническая подготовка	Диктант
65.	08.02.2024	2	Тактико-техническая	Наблюдение

			подготовка	
66.	10.02.2024	2	Тактико-техническая подготовка	Сдача контрольных нормативов
67.	13.02.2024	2	Тактико-техническая подготовка	Тест
68.	15.02.2024	2	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Практические задания
69.	17.02.2024	2	Краеведческие возможности родного края	Диктант
70.	20.02.2024	2	Тактико-техническая подготовка	Сдача контрольных нормативов
71.	22.02.2024	2	Тактико-техническая подготовка	Диктант
72.	27.02.2024	2	Тактико-техническая подготовка	Мед. обследование
73.	29.02.2024	2	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Сдача контрольных нормативов
74.	02.03.2024	2	Тактико-техническая подготовка	Диктант
75.	05.03.2024	2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Диктант
76.	09.03.2024	2	Тактико-техническая подготовка	выполнение зачетных упражнений
77.	12.03.2024	2	Тактико-техническая подготовка	Диктант
78.	14.03.2024	2	Тактико-техническая подготовка	Сдача контрольных нормативов
79.	16.03.2024	2	Тактико-техническая подготовка	Наблюдение
80.	19.03.2024	2	Краеведческие возможности родного края	Диктант
81.	21.03.2024	2	Тактико-техническая подготовка	Сдача контрольных нормативов
82.	23.03.2024	2	Туристские путешествия	Опрос
83.	26.03.2024	2	Краеведческие возможности родного края	Диктант
84.	28.03.2024	2	Тактико-техническая подготовка	Сдача контрольных нормативов

85.	30.03.2024	2	Тактико-техническая подготовка	Практические задания
86.	02.04.2024	2	Тактико-техническая подготовка	Практические задания
87.	04.04.2024	2	Участие в слетах, походах соревнованиях	Участие в соревнованиях
88.	06.04.2024	2	Участие в слетах, походах соревнованиях	Участие в соревнованиях
89.	9.04.2024	2	Участие в слетах, походах соревнованиях	Участие в соревнованиях
90.	11.04.2024	2	Участие в слетах, походах соревнованиях	Участие в соревнованиях
91.	13.04.2024	2	Участие в слетах, походах соревнованиях	Участие в соревнованиях
92.	16.04.2024	2	Участие в слетах, походах соревнованиях	Участие в соревнованиях
93.	18.04.2024	2	Участие в слетах, походах соревнованиях	Участие в соревнованиях
94.	20.04.2024	2	Участие в слетах, походах соревнованиях	Участие в соревнованиях
95.	23.04.2024	2	Участие в слетах, походах соревнованиях	Участие в соревнованиях
96.	25.04.2024	2	Участие в слетах, походах соревнованиях	Участие в соревнованиях
97.	27.04.2024	2	Участие в слетах, походах соревнованиях	Участие в соревнованиях
98.	30.04.2024	2	Участие в слетах, походах соревнованиях	Участие в соревнованиях
99.	02.05.2024	2	Участие в слетах, походах соревнованиях	Участие в соревнованиях
100.	04.05.2024	2	Участие в слетах, походах соревнованиях	Участие в соревнованиях
101.	7.05.2024	2	Участие в слетах, походах соревнованиях	Участие в соревнованиях
102.	11.05.2024	2	Участие в слетах, походах соревнованиях	Участие в соревнованиях
103.	14.05.2023	2	Участие в слетах, походах соревнованиях	Участие в соревнованиях
104.	16.05.2024	2	Участие в слетах, походах соревнованиях	Участие в соревнованиях
105.	21.05.2024	2	Участие в слетах, походах соревнованиях	Участие в соревнованиях
106.	23.05.2024	2	Участие в слетах, походах	Участие в

			соревнованиях	соревнованиях
107	25.05.2024	2	Участие в слетах, походах соревнованиях	Участие в соревнованиях
108	28.05.2024	2	Участие в слетах, походах соревнованиях	Участие в соревнованиях
Всего часов		216		

Воспитательная работа

Настоящая Рабочая программа воспитания (далее – Программа) разработана для детей в возрасте от 10 до 12 лет, обучающихся в объединениях «Лидер2», с целью организации воспитательной работы с обучающимися. Реализация Программы осуществляется параллельно с выбранной ребенком и (или) его родителями (законными представителями) несовершеннолетнего обучающегося дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Спортивное ориентирование» туристско-краеведческой направленности.

Программа представляет собой базисный минимум воспитательной работы, обязательный для проведения с обучающимися объединения «Лидер2» и может быть дополнена в течение учебного года в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

Цель Программы – личностное развитие обучающихся, проявляющееся в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям: семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Целевым приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Задачи Программы:

1) реализовывать воспитательные возможности общеучрежденческих ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в групповом сообществе;

2) сформировать национальное самосознание, ценностное отношение к личности, обществу, государству, к идеям и ценностям их возрождения и развития;

3) создать конкретные условия для проявления гражданственности, патриотизма, достойного выполнения общественного, государственного и воинского долга воспитанниками с учетом их интересов, потребностей в основных сферах человеческой деятельности и общения;

4) воспитать уважение к закону и развить социальную ответственность молодых граждан;

5) создать содержательное и информационное обеспечение агитационной и пропагандистской работы по приобщению обучающихся, их родителей к здоровому образу жизни;

6) способствовать формированию отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, как к социальной ценности;

7) повышать общий уровень культуры обучающихся;

8) способствовать развитию самодисциплины и ориентации на общечеловеческие ценности;

9) способствовать выработке умений и навыков по укреплению и сохранению здоровья, безопасному и ответственному поведению;

10) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями и/или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

11) реализовывать воспитательный потенциал руководства педагогом дополнительного образования вверенного ему объединения, поддерживать активное участие объединений в жизни Учреждения;

12) вовлекать обучающихся в активное участие в краевых, окружных, городских культурно-массовых мероприятиях и реализовывать воспитательные возможности этих мероприятий;

13) организовывать разноплановую профилактическую работу по безопасности жизнедеятельности с обучающимися объединения.

Процесс воспитания в объединении «Лидер2» основывается на следующих **принципах** взаимодействия педагога и обучающихся:

1. Принцип индивидуального подхода предполагает учет индивидуальных запросов, интересов, склонностей, способностей, возможностей, психофизиологических особенностей и социальной среды обучающихся. Дифференцированный подход обеспечивает комфортное состояние каждого ребенка.
2. Принцип преемственности – предполагает культурное взаимодействие и взаимовлияние поколений. Необходимо активизировать деятельность родителей, всех взрослых на передачу детям социального знания и опыта.
3. Принцип гуманизма, уважения к личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности.
4. Принцип опоры на положительное в личности ребенка. В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление обучающегося быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление.
5. Принцип воспитания в коллективе и через коллектив. В соответствии с этим принципом воспитание в объединении, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях.

Режим занятий по Программе включает в себя проведение не менее одного воспитательного мероприятия в месяц.

При выборе и разработке воспитательных мероприятий главным критерием является соответствие тематике и направленности проводимого воспитательного мероприятия основным направлениям и принципам воспитательной работы в учреждении, учет направленности дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спортивное ориентирование», по которой организованы занятия обучающихся, а также учет психофизиологических особенностей детей.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы учреждения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле: «Ключевые общеучрежденческие дела», «Работа с родителями», «Воспитательная работа в объединении (согласно индивидуальному плану работы педагога дополнительного образования)», «Гражданско-патриотическое воспитание», «Здоровый образ жизни».

Основные направления воспитательной работы

Воспитательная работа в объединении «Лидер» осуществляется по различным направлениям деятельности, позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся.

1.Гражданско-патриотическая направленность воспитательной деятельности.

Включает в себя:

- знакомство обучающихся детей с государственной символикой России (Государственный гимн, герб и флаг России);
- формирование понятий и представлений о родном крае, России, о народах России, природе и национальных достояниях;
- воспитание в детях чувства привязанности к своему дому, своим близким;
- развитие чувств патриотизма, любви к Родине, стремления к миру, уважения к культурному наследию России, ее природе;
- развитие гармонического проявления патриотических чувств и культуры межнационального общения.

2.Культурологическая направленность воспитательной деятельности Воспитание нравственных чувств и этического сознания.

Включает в себя:

- знакомство обучающихся с основными видами учреждений культуры, их особенностями, видами культурной деятельности человека, их приобщение к отечественным и общемировым культурным ценностям;
- развитие чувственного восприятия окружающего мира, чувства видения и понимания красоты человеческой души, эстетических качеств детей;
- воспитание благородства души при ознакомлении с окружающим миром через ощущения гармонии, цвета, форм, звуков, их прекрасных и оригинальных сочетаний;
- обогащение впечатлений обучающихся об этике человеческих взаимоотношений как духовной ценности на основе идеалов Любви, Правды, Добра.

3.Здоровьесберегающая направленность воспитательной деятельности.

Включает в себя:

- мероприятия, направленные на укрепление и охрану здоровья обучающихся;
- развитие физических качеств – ловкости, быстроты, силы, выносливости, морально-волевых – решительности, смелости;
- социализацию обучающихся путем развития чувств коллективизма и взаимовыручки;
- формирование представлений о культурно-гигиенических навыках и их развитие;
- знакомство с основными правилами здорового образа жизни, формирование потребности и развитие мотивации к ведению здорового

образа жизни, формирование устойчивых представлений о пользе и необходимости физического развития;

4. Экологическая направленность воспитательной деятельности.

Включает в себя:

- формирование у обучающихся сознательного, положительного отношения к окружающей среде, убежденности в необходимости гуманного, бережного отношения к природе как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;
- расширение знаний обучающихся в области экологии и охраны окружающей среды;
- развитие потребности общения с природой, интереса к познанию ее законов и явлений;
- формирование экологического мировоззрения обучающихся, основанного на естественнонаучных и гуманитарных знаниях, отражающих глубокую убежденность в единстве человека и природы;

5. Духовно-нравственная направленность воспитательной работы.

Включает в себя:

- формирование гармоничной личности обучающихся, развитие ценностно-смысловой сферы средствами сообщения духовно-нравственных и базовых национальных ценностей;
- развитие нравственных чувств обучающихся - совести, долга, веры, ответственности, уважения, чести, справедливости;
- формирование нравственного облика и нравственной позиции обучающихся;
- расширение интеллектуальных знаний обучающихся в области морали и этики, ознакомление с базовыми этическими, моральными, волевыми принципами;

Оценка результативности Программы осуществляется в конце учебного года. В качестве результативности выполнения Программы рассматриваются следующие критерии:

1. формируемые посредством воспитательных мероприятий качества личности, включающие в себя морально-нравственные, ценностные и волевые установки, их личностное отношение к различным областям человеческой деятельности, собственную жизненную позицию;
2. уровень интеллектуального развития обучающихся, расширение их кругозора в направлениях деятельности, реализуемых Программой;
3. уровень групповой сплоченности детского коллектива, психологический климат в объединении по интересам;
4. полнота освоения учебных часов, предусмотренных Программой воспитательной работы.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития является педагогическое наблюдение.

Способами получения информации о состоянии совместной деятельности детей и взрослых являются беседы с обучающимися и их родителями, педагогами, при необходимости – анкетирование.

К Программе прилагается ежегодный календарный план воспитательной работы (Приложение 1).

Календарный учебный график

Год обучения, № группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
второй год, группа	02.09.2023	28.05.2024	36	216	216	2 раза в неделю по 2 часа и 1 или 2 раз в месяц до 8 часов

Учебно-методическое обеспечение Формы организации занятий

Реализация программы предусматривает использование разнообразных форм и методов учебной деятельности обучающихся: групповые, индивидуальные, по подгруппам, командные.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта и знаний детей, делается большой упор на групповые (6-8 человек) и индивидуальные занятия.

Выбор организационных форм и методов обучения осуществляется с учетом возрастных и психофизических особенностей обучающихся, особенностями направления образовательной деятельности. Освоение содержания программы происходит на основе взаимосвязи теории и практики.

В программе организационные формы образовательной деятельности обучающихся представлены теоретическими, практическими и комбинированными занятиями. Теоретическая часть излагается в виде рассказа, беседы, лекции. При проведении занятий рекомендуется использование метода проблемного изложения для повышения познавательной активности обучающихся. В практической части занятий,

которой отводится значительное место в программе, наряду с репродуктивными методами активно используются и методы творческой деятельности.

Одной из важнейших организационных форм является экскурсия и поход. Во время краеведческой экскурсии или туристского похода образовательный процесс проводится на конкретных примерах окружающей действительности, что приводит к активизации приспособления школьников к социальной жизни.

В процессе реализации программы предусмотрено участие школьников в краеведческих конкурсах, туристских соревнованиях муниципального, уровней.

Формы проведения занятий:

Занятия по типу делятся на: теоретические, практические, вводные, комбинированные, диагностические, контрольные, тренировочные, итоговые и др.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, мини-лекций, семинаров, дискуссий, диспутов, викторин и др.

Практические занятия проводятся в форме тренировок в спортивном зале, деловых игр, конкурсов, тренингов, встреч с интересными людьми, консультаций, презентаций и т.д. Занятия по программе могут быть аудиторными и внеаудиторными.

Тренировочные занятия являются малыми завершёнными структурными компонентами системы спортивной подготовки. Объединённые в определённую последовательность, тренировки образуют более крупные циклы и этапы подготовки.

Диагностические занятия предполагают измерение уровня сформированности различных качеств обучающихся.

На контрольных занятиях выявляются качество и уровень овладения знаниями и умениями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий.

Комплексное занятие состоит из нескольких частей, подчиненных одной цели. Воспитательный процесс в объединении складывается из системы воспитательных влияний и направлен на создание единой воспитательной среды. Это поддержка традиций объединения, воспитание дружеских отношений между членами коллектива, дисциплины, товарищества и внимательного отношения к младшим, деликатности по отношению к женскому полу. Коллектив объединения становится «школой», где черпаются такие отношения как: справедливость, ответственность, гуманизм, инициативность и честность. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазанья. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основными техническими приемами скалолазания. Одновременно дети

осваивают основы страховки и безопасного лазания под руководством тренера.

Методы обучения:

спортивно-игровые (игровые комплексы и тренировочные задания);
словесные (беседа, объяснение, дискуссия, обсуждение предложенных ситуаций, убеждение, внушение и др.);

практической работы (упражнения, эстафеты, моделирование соревновательных ситуаций);

психологические и социологические (анкетирование, тестирование, опрос);

наглядные (демонстрация общефизических упражнений, специальных приемов, способов выполнения заданий и упражнений; тренажеров и приспособлений для тренировок, наблюдение за действиями обучающихся, анализ игровых ситуаций и т.п.);

проблемного обучения (проблемное изложение учебного материала, самостоятельная работа обучающихся, поиск вариантов решения проблемных ситуаций и задач рациональной организации тренировочного процесса).

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Условия реализации программы

Материально-технические условия:

Для эффективной реализации программы «Спортивный туризм» необходима следующая материально-техническая база:

- оборудованный спортивный зал;
- скалодромы;
- туристские палатки, тенты;
- спальные мешки и коврики туристические;
- рюкзаки;
- столы и стулья складные;
- генератор;
- костровое и кухонное оборудование;
- котелки и ведра эмалированные;
- специальное страховочное снаряжение: веревки спортивные и альпинистские, репшнуры, карабины, индивидуальные страховочные системы, каски, механические зажимы «жумар», спусковые устройства «восьмерка»;
- компасы и секундомеры;
- походно-туристические наборы;
- медицинская походная аптечка,
- ремнабор.

Одежда занимающихся должна быть удобной, закрывающей локти и колени, обязательно наличие каски и перчаток во время работы со снаряжением.

Для проведения теоретических занятий:

- классная доска;
- мультимедийная установка;
- компьютер;
- дидактические пособия: видео и фотоматериал.

Санитарно-гигиеническое обеспечение

Санитарно-гигиеническое обеспечение деятельности по реализации рабочей программы «Спортивное ориентирование» регламентируется Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Сохранению и укреплению здоровья обучающихся, предотвращению утомляемости, повышению их работоспособности и результативности продуктивной творческой деятельности способствуют:

- температурный режим;
- проветривание учебного кабинета;
- освещение согласно установленным нормам;
- предупреждение утомления обучающихся;
- чередование видов деятельности;
- динамические паузы;
- правильная рабочая поза и осанка обучающихся;
- соответствие мебели росту обучающихся, соответствие спортивных тренажеров росту обучающихся;
- соответствие веса спортивных снарядов установленным нормативам для определенного возраста обучающихся.

Список литературы

Основная литература:

1. Балабанов, И.В. Узлы / И. В. Балабанов Узлы - М.: ЭКСМО-Пресс, 2018. – 80 с.
2. Бубнов, В.Г. Бубнова, Н.В. Основы медицинских знаний: Учебно-практическое пособие / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова – М., ООО Издательство АСТ. ООО. 2011. – 252 с.
3. Володин, В. Личная безопасность / В.Володин – М.: Аванта+. 2001. – 241 с.
4. Денисова, Н. Путеводитель / Н. Денисова – Челябинская область: Астрель 2018г. – 366 с.
5. Ильин, А.А. Большая энциклопедия городского выживания / А.А. Ильин – М.: Эксмо, 2018. – 576 с.
6. Ильин, А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. / А.А. Ильин – М.: ЭКСМО-Пресс, 2012. – 384 с.
7. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2017. – 48 с.
8. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014. – 218 с.
9. Легенды Южного Урала // «Аркаим», 2018. – 88 с.
10. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся Школа безопасности / А.Г. Маслов - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
11. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов – М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2016. – 96 с.
12. Маслов, А. Г., Константинов, Ю. С., Дрогов, И.А. Лето, дети и туризм / А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов, И. А. Дрогов - М: ЦДЮТур МО РФ, 2018.- 125 с.
13. Рахманова, С.М. Популярная психология для тинейджеров / С. М. Рахманова – Ростов н/Д: Феникс, 2018. – 224 с.
15. Топография и ориентирование в туристском путешествии // - М: ЦДЮТур МО РФ, 2015. - 336 с.
16. Уилсон, Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов / Нейл Уилсон – Пер. с англ. К Ткаченко.– М.: ФАИР ПРЕСС, 2019.–352с.
17. Штюмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма / Ю.А. Штюмер - М: ЦРИБ Турист, 2016. – 24 с.

Дополнительная литература:

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе / А. А. Алексеев — М.: 2018. – 158 с.

2. Добарина, И.А., Жигарев, О.Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов / И.А. Добарина, О.Л. Жигарев — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2021. – 210 с.
3. Шабанов, А.М. Карманная энциклопедия туриста / А.М. Шабанов — М.: Вече, 2019.- 146 с.
4. Смирнов, А.Т., Хренников, Б.О., Дурнев, Р.А., Аюбов, Э.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся // А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, Р.А. Дурнев, Э.Н. Аюбов / под ред. А.Т. Смирнова. – М., 2019. - 534 с.
5. Петров, С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В. Петров, В.Г. Бубнов. – М.: 2015. – 228 с.
7. Шаповал, Г.Ф. История туризма / Г.Ф. Шаповал — Минск: Экоперспектива, 2018. - 142 с.

Интернет-ресурсы:

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // В.М. Алешин. http://tourlib.ndt/books_tourism/aldshyn.htm 13.02.2014г.
2. Алешин, В.М. Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.) [Электронный ресурс] // В.М. Алешин http://rdvolution.al.lbdst.ru/sport/00153421_0.html
3. Безносиков. - М http://tourlib.ndt/books_tourism/ganopolsky07.htm
Детская мультимедийная энциклопедия. Опасности в природе. [Электронный ресурс] - <http://www.spas-dxtrdmd.ru/dl.php?SIG=146>
4. Ганопольский, В.И., Безносиков, Е.Я. и др. «Основы техники пешеходного и горного туризма» [Электронный ресурс] // В.И. Ганопольский, Е.Я. Безносиков.
5. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. [Электронный ресурс] - http://бдlvirtclub.narog.ru/гдт_tur/instr_01.htm
6. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий. [Электронный ресурс] - <http://my-dgu.ru/cat/vndklassnaja-rabota/instruktsiya-po-organizacii-i-provdgdniyu-turistskih-pohogov-jdkspdgicij-i-j>
7. Озеров, А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающихся Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению [Электронный ресурс] // А.Г. Озеров 12.11.2013г. - http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtor_razrab.htm
8. Смирнова, Л.Л. Дидактические материалы. Готовимся к турслету [Электронный ресурс] // Л.Л. Смирнова. Персональный сайт - http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtor_razrab.htm

9. Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // 02.06.2013г. <http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/02.06.2013г.>

ПРИЛОЖЕНИЕ

ЕЖЕГОДНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД			
Ключевые общеучрежденческие дела			
Дела	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Экскурсии по родному городу	Обучающиеся в объединении	В течение года	ПДО
Экскурсии в музеи Алтайского края	Обучающиеся в объединении	В течение года	ПДО
Походы выходного дня	Обучающиеся в объединении	В течение года	ПДО
Открытые городские соревнования по спортивному ориентированию бегом «Золота осень», посвященные Дню учителя	Обучающиеся в объединении	Октябрь 2023 г	ПДО
Соревнования по спортивному ориентированию «ночное ориентирование»	Обучающиеся в объединении	Ноябрь 2023 г	ПДО
Первенство города Рубцовска по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	Обучающиеся в объединении	Январь 2024 г	ПДО
Соревнования по спортивному ориентированию	Обучающиеся в объединении	Апрель 2024 г	ПДО

«парковое ориентирование»			
Первенство города Рубцовска по спортивному ориентированию «Подснежник -2024»	Обучающиеся в объединении	Апрель 2024 г	ПДО
Соревнования рубцовского образовательного округа по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, посвященные Дню народного единства	Обучающиеся в объединении	Ноябрь 2024 г	ПДО
Соревнования рубцовского образовательного округа по спортивному ориентированию, посвященные Дню народного единства	Обучающиеся в объединении	Ноябрь 2024 г	ПДО
«Моя родословная»	Обучающиеся в объединении	В течение года	ПДО
«Герои нашего времени»	Обучающиеся в объединении	В течение года	ПДО
Родительское собрание (Планы на учебный год)	Родители обучающихся	Октябрь	ПДО
Участие родителей в соревнованиях и походах	Родители обучающихся	В течение года	ПДО
Консультации	Родители обучающихся	В течение года	ПДО
Родительское собрание (Подведение итогов учебного года, планы на лето)	Родители обучающихся	Май	ПДО