АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Департамент образования

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 134»

УТВЕРЖДЕНА
Приказом и.о.директора МБОУ «Школа № 134»
от «01» сентября 2017 г. № 187-О

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ И ТУРИЗМ»

Программа рассчитана на 1 год.

Возраст детей от 7 до 18 лет.

Автор-составитель:
Учитель физической культуры
Маслова Елена Викторовна

Принята на Педагогическом совете
протокол №1
от 28 августа 2017г.

г. Нижний Новгород

2017 год.

Содержание:

Пояснительная записка…….3

Учебный план……..……..8

Календарный учебный график.…….……...9

Рабочие программы……..10

Оценочный материал…….…...23

Методический материал…….....31

Список литературы……33

Рецензия…..……36

Пояснительная записка

В последнее время очевидна тенденция к ухудшению состояния здоровья населения России, что не может не отражаться отрицательно на физических возможностях детей и подростков. Это связано с событиями, происходящими в нашей стране, с увеличением частоты проявлений разрушительных сил природы, числа промышленных аварий и катастроф, опасных ситуаций социального характера и отсутствием навыков разумного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях. В нашей жизни всегда будут возникать такие условия, когда здоровье, безопасность, а иногда и жизнь человека зависят исключительно от его своевременных и грамотных действий.

Дополнительное образование, имея в своём арсенале всё разнообразие воспитательных форм, призвано в первую очередь, решать проблему здорового и безопасного образа жизни, а также проведение интересного, увлекательного и познавательного досуга. И одним из важных средств решения данной проблемы является **спортивное ориентирование и туризм.**

Как один из видов активного отдыха, спортивное ориентирование и туризм – наиболее эффективное средство удовлетворения рекреационных потребностей, так как он сочетает различные виды рекреационной деятельности – оздоровление, познание, восстановление производительных сил человека.

Спортивное ориентирование и туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое государственное значение в воспитании подрастающего поколения.

Программа разработана на основе Федерального Закона № 273 «Об образовании в РФ», «Конвенции ООН о правах ребенка», СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 № 41, Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" и направлена на духовное и физическое развитие личности ребенка через приобщение к обще мировым спортивным достижениям.

Данная программа является одной из образовательных программ имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Спортивное ориентирование является одним из молодых видов спорта в нашей стране, но с каждым годом оно получает еще большее признание.

Актуальность программы заключается в массовой популяризации спортивного ориентирования среди подростков и молодежи, как массового вида спорта. Ежедневное пребывание учащихся на открытом воздухе является одним из видов активного отдыха и обладает мощным оздоровительным фактором.

Новизна программы заключается в соединении в рамках одного курса разных видов деятельности спорта, туризма и военно-прикладных дисциплин.

Педагогическая целесообразность программы заключается в приеме в детское объединение и обучение детей, не отличающихся образцовой дисциплиной и послушанием. Хорошо известно, что занятия физической культурой и туризмом, как никакое другое увлекательное для ребят дело, способны радикально изменять, перестраивать черты характера.

Цель программы – обучение основам ориентирования, направлено на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья. Как военно-прикладной вид спорта спортивное ориентирование играет важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке к защите Родины.

Задачи программы:

массовое вовлечение детей в систематические занятия спортивным ориентированием и туризмом, воспитание моральных и волевых качеств, укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, привитие основных гигиенических навыков.

Особенности данной программы.

К занятиям спортивным ориентированием, как показывает практика, с оздоровительными, образовательными и развлекательными целями можно приступать в любом возрасте, возрастные границы здесь считаются неактуальными. Спортивное ориентирование по биомеханическим и физиологическим характеристикам соревновательной деятельности следует отнести к видам спорта с преобладанием активной двигательной деятельности, результаты которой зависят от собственных двигательных способностей спортсменов. Многие нелегкие жизненные ситуации моделируются в процессе занятий спортивным ориентированием, позволяют человеку приобрести жизненный опыт, выстроить систему ценностей и установок, повысить физическую готовность к службе в армии.

Программа «Спортивное ориентирование и туризм» предназначена для учащихся, начиная с 9 лет. Обучающиеся имеют допуск врача для занятий.

В программе предусмотрены: летний зачетный некатегорийный поход после первого года занятий. Участие воспитанников объединений в соревнованиях различного ранга. По итогам походов и соревнований возможно получение значков «Юный турист России», «Турист России» и юношеских спортивных разрядов по спортивному ориентированию и туризму.

Учебный план и программа первого года занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

По итогам обучения учащиеся имеют представления:

- о вопросах формирования привычек здорового образа жизни,
- о правилах обеспечения безопасности походов и путешествий,

- об основах медицинских знаний и правила оказания первой доврачебной помощи,
- о способах ориентирования,
- о туристических походах
- о топографических знаках,
- о снаряжении и оборудовании для организации соревнований по ориентированию и туризму.

Планируемые результаты реализации программы:

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;

- умению одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;

- ориентироваться в незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным предметам, солнцу, часам;

- пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;

- преодолевать естественные препятствия в пути, вязать узлы;

- делать пешие переходы с грузом, оказывать первую доврачебную помощь;

- выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костёр, готовить на нём пищу, изготавливать простейшее туристское оборудование;

- фиксировать наблюдения, проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;

- составлять технические описания маршрута;

- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения, но, учитывая индивидуальные способности обучающихся, продолжительность

обучения может быть увеличена с учётом профессионального ориентирования воспитанников для достижения высоких спортивных результатов.

Формы и методы обучения

В процессе обучения используются следующие **формы работы**:

- лекционные занятия;
- групповые практические тематические занятия;
- индивидуальные практические занятия;
- учебные соревнования

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы

К формам текущего контроля уровня освоения обучающимися общеобразовательной программы относятся: контрольные и срезовые занятия, где обучающиеся демонстрируют приобретенные навыки и умения в ходе реализации программы. Такие занятия проводятся каждую четверть.

К формам промежуточной аттестации общеобразовательной программы относятся: контрольные занятия, зачеты, которые проводятся один раз в полугодии (декабрь, май).

Для отслеживания и фиксации результатов индивидуального учета освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы предусмотрено ведение журнала учета и ведомости, в которых оценивается: уровень знаний, умений и навыков.

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора МБОУ «Школа №134»

_____А.А.Мозгалев

«_____» _____2017г

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Спортивное ориентирование и туризм»

Срок реализации программы: 1 год

Наименование курса (модуля, предмета, дисциплина)	1 год обучения				Всего по программе
	Всего недель	Всего часов	Формы промежуточной аттестации	Всего недель/ часов	
Учебно-тренировочная работа	**29,5**	**118**	**2** зачёт	**29,5/118**	**29,5/118**
Соревновательная деятельность	**4,5**	**18**	**2** зачёт	**4,5/18**	**4,5/18**
Всего по программе:	**34**	**136**	**4**	**34/136**	**34/136**

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о.директора МБОУ «Школа №134»
_____ А.А.Мозгалев
«____»_____2017 года

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Дополнительной общеобразовательной программы -
«Спортивное ориентирование и туризм»

группа	сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль				март					апрель				май					июнь				июль				август				Итого рабочих недель	теория	практика
	01.09-03.09	0409-10.09	11.09-17.09	18.09-24.09	25.09-01.10	02.10-08.10	09.10-15.10	16.10-22.10	23.10-29.10	30.10-05.11	06.11-12.11	13.11-19.11	20.11-26.11	2711-03.12	04.12-10.12	11.12-17.12	18.12-24.12	25.12-31.01	01.01-07.01	08.01-14.01	15.01-21.01	22.01-28.01	29.01-04.02	05.02-11.02	12.02-18.02	19.02-25.02	26.02-04.03	05.03-11.03	12.03-18.03	19.03-25.03	26.03-01.04	02.04-08.04	09.04-15.04	16.04-22.04	23.04-29.04	30.05-06.05	07.05-13.05	14.05-20.05	21.05--27.05	28.05-03.06	04.06-10.06	11.06-17.06	18.06-24.06	25.06-01.07	02.07-08.07	09.07-15.07	16.07-24.07	25.07-29.07	30.07-05.08	06.08-12.08	13.08-19.08	20.08-26.08			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
		4	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**		**4**	**4**	**2/2 атт**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**		**4**	**4**	**4**	**4**			**2/2 атт**	**4**														**34**	**45**	**88**

Условные обозначения:

- Праздничные дни
- Каникулярный период
- Летний оздоровительный лагерь

Согласовано: педагог дополнительного образования Маслова Е.В

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №134»

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора МБОУ «Школа №134»

_____А.А.Мозгалев

«_____» _____2017г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

модуля «Учебно-тренировочная работа»

Составитель:

Маслова Елена Викторовна

учитель физической

культуры

высшей категории

г. Нижний Новгород

2017г.

Аннотация к рабочей программе

модуль «Учебно-тренировочная работа»

«Спортивное ориентирование и туризм»

В рамках данного модуля обучающиеся знакомятся с определение расстояний, движение по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов. Обучение играм и упражнениям, направленным па закрепление технических приемов в развитие специализированных восприятий ориентировщика. Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, внимания, мышления.

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание занятия	Количество часов	
1	Вводное занятие	2	
2	Компас	2	
3	Компас	2	
4	Азимут	2	
5	Компас	2	
6	Азимут	2	
7	Компас	2	
8	Азимут	2	
9	Азимут	2	
10	Измерение расстояний	2	
11	Азимут	2	
12	Измерение расстояний	2	
13	Измерение расстояний	2	

14	Ориентирование по особенностям местных предметов	2	
15	Снаряжение туриста	2	
16	Топографические знаки	2	
17	Топографические знаки	2	
18	Топографическая карта	2	
19	Организация и техника движения в походе	2	
20	Гигиенические правила туриста	2	
21	Наш край. Охрана памятника	2	
22	Топографические знаки	2	
23	Топографическая карта	2	
24	Снаряжение туриста	2	
25	Ориентирование по особенностям местных предметов	2	
26	Топографические знаки	2	
27	Ориентирование по особенностям местных предметов	2	
28	Топографические знаки	2	
29	Ориентирование по особенностям местных предметов	2	
30	Топографические знаки	2	
31	Топографическая карта	2	
32	Снаряжение туриста	2	

33	Организация и техника движения в походе	2	
34	Снаряжение туриста	2	
35	Измерение расстояний	2	
36	Топографические знаки	2	
37	Топографическая карта	2	
38	Первый тренировочный цикл	2	
39	Организация и техника движения в походе	2	
40	Первый тренировочный цикл	2	
41	Топографические знаки	2	
42	Первый тренировочный цикл	2	
43	Топографическая карта	2	
44	Топографические знаки	2	
45	Первый тренировочный цикл	2	
46	Топографическая карта	2	
47	Организация и техника движения в походе	2	
48	Топографическая карта	2	
49	Второй тренировочный цикл	2	
50	Топографическая карта	2	
51	Второй тренировочный цикл	2	
52	Топографическая карта	2	

53	Второй тренировочный цикл	2	
54	Топографическая карта	2	
55	Второй тренировочный цикл	2	
56	Второй тренировочный цикл	2	
57	Второй тренировочный цикл	2	
58	Второй тренировочный цикл	2	
59	Второй тренировочный цикл	2	
	Итого:	118	

Содержание программы
«Спортивное ориентирование и туризм» 1 год обучения
модуль «Учебно-тренировочная работа»

1. **Вводное занятие**.

Чем будет заниматься объединение. Кто такие ориентировщики. Что такое топография, ориентирование на местности. Значение ориентирования в труде, в бою, на отдыхе (прнмеры из жизни). Звание ориентировщиков, зачетные требования. План работы объединения на год и на последующие годы, режим занятий и треннровок. Материалы и инструменты, необходимые для занятий в объединении. Значок «Турист СССР» и другие туристские нормативы.

2. **Компас.**

Что такое компас. Значение изобретення компася. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Пять правил обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирозание. визирный луч. Что такое движение по азимуту, когда оно применяется. Четыре действия с компасом: определение сторон

горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Что такое засечки, когда они применяются; техника выполнения засечек (порядок действий и правила).

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный ориентир (обратная засечка) и нахождение ориентира по заданному азимуту (прямая засечка).

3. Азимут.

Что такое азимут: определение, отличие азимута от простого угла (чертеж). Понятие о горизонтальных и вертикальных углах в пространстве. Обратный азимут, его определение. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, 3. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта: СВ, ЮВ, Ю3, С3, ССВ, СВВ, ЮВВ, ЮЮВ н т. д. Градусное значение основных дополнительных направленнй по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Направления в пространстве по сторонам тела: основные (справа, слева, впереди, сзади), дополнительные (справа — сзади, впередн — слева н т. д.). Память направлений. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия. Построить на бумаге из данной точки заданные азимуты (по направлениям СВ, Ю, Ю33 п т. д.) и показать дугой величину азимута (выполнять на глаз без транспортира). Определить обратный азимут по данному; упражнение повторить несколько раз графически, а затем аналитически (прибавляя или вычитая из прямого азимута 180°). Упражнення на смешанное ориентирование (без применения компаса); графическое решенне задач на смешанное ориентирование типа: «Справа мельница, слева дом лесника, на востоке озеро. лнцом к мельнице, то озеро будет слева — сзади. Определи азимут на дом лесника”. Многократное повторение перед занятием («зарядка») азимутального кольца, не заглядывая в чертеж. Упражнения на глазомерную оценку азнмутов. Упражнеиия на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов по карте. Задание на дом: придумать н вычислить для себя три тренировочных треугольника.

4. Измерение расстояний.

Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местностн и на карте. Курвиметр. Средний шаг. От чего зависнт велнчнна среднего шага. Как измерить свой средний шаг. График, таблица или линейка перевода пар шагов в метры (ЛПШМ). Глазомер, его значение для туриста-проводника. Способы тренировки глазомера.

Практичвские занятия. Измерение кривых линий (маршрутов) на картах разного масштаба курвнметром. Измерение каждым учащимся под наблюдением руководителя своего среднего шага, составление ЛПШМ или графика перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Во время прогулок, походов оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тернировочные упражнения на микроглазомер на чистых листах бумаги и на топокартах.

5. Ориентирование по особенностям местных предметов.

Суточное движенне солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Азимут на солнце в разные часы дня. Определение сторон горизонта по звездам. Контур созвездия Большой Медведицы. Как найти Полярную звезду. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Практические занятия. Упражнения по рисункам на проложение вертикальной плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от солнца, определенне азимута на солнце в разное время дня. Во время походов и треннровочных выездов — упражненкя по определенню сторон горизонта по солнцу и тени, отыскание на небе созвездия Большой Медведицы и Полярной звезды, определение сторон горизонта по положению Полярнои звезды.

6. Топографические знаки.

Что мы называем местными предметами. Как выглядят они с птичьего полета (на аэрофотоснимке участка земной поверхности). Роль топографических знаков на карте. Знаки местных предметов и буквенно-цифровые характеристики их. Группы знаков. Виды знаков. Цвет, форма и размер знаков. Объяснение знаков и

незнакомых местных предметов. Что такое рельеф местности. Как рельеф местности изображжается на топографической карте.

Практические занятия. Зарисовка в тстрадях топографических знаков по группам (65 знаков). Опознаванне знаков на топографических картах. Чтение топокарты по квадратам н маршрутам. Топографичсский диктант.

7. Топографическая карта.

Определение топографической карты. Топографическая и географическая карты. Зкачение карт для путешественников. Значение карт в народном хозяйстве и обороне государства. Старение карт. Копированне и увеличенне карт (теория). Обращение с картой в походе. Крупно- и мелкомасштабные карты. Что такое масштаб. Виды масштабов. Преобразование числового масштаба в натуральный. Как пользоваться линениым масштабом. Опредсление азимутов линнй на карте.

Практические занятия. Определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты нзменений. Преобразование числового масштаба в натуральный, вычисление длины линий ка карте по ее масштабу ариф-метически и с помощью полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу. Измеренне азимутов различиых направлений на карте. Задача: вычислигь азимуты и расстояння участков заданного маршрута на карте, выразить расстояння во времени движения по участкам.

8. Снаряжение туриста.

Обувь н одежда туриста (для лета и зимы). Список личного снаряжения. Требовання к рюкзаку, посуде, лыжам и другим предметам снаряжения. Как готовить снаряжение к походу. Правила укладки рюкзака. Как надо носить рюкзак и обращаться с ним на привалах. Уход за обувью в походе. Групновое снаряжение туристов: список основных предметов, требования к ним. Устронство туристской палатки.

Практические занятчя. Укладка рюкзака. Свертывание н упаковка палатки.

9. Организация и техника движения в походе.

Туристский бивак. Значение активного способа передвижения на большие расстояния. Прогулка и поход. Шаг туриста, положение корпуса и рук при пешем и лыжном передвижении. Дыхание и выносливость. Движение цепочкой. Построение цепочки. Интервалы в различных условиях. Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим движения в пешем и лыжном походе: ходовой час и привалы, нормальная скорость движення, количество ходовых часов. Режим ходового дня и режим на дневке. Преодоление простейших подъемов и спусков пешком и на лыжах. Преодоленле опасных участков. Тропление лыжи. Привал и бивак. Требовання к месту разбивки бнвака. Планировка объектов на биваке. Порядок и правила разведения костра в походе, виды топлива для костра, тнпы костров. Ночлеги в назначенных пунктах.

Практические занятия. Инднвидуальная разработка почасового режима (графика) движения группы по маршруту (для маршрутов планируемых учебно-тренировочных походов). Разбор разработок. Упражнения по планировке территорни бивака на пейзажных картинах и крупномасштабных планах местности.

10. Гигиенические правила туриста. Самоконтроль.

Что такое гнгиена н самоконтроль туриста. Гигиеническая подготовка перед походом. Уход за телом и ногами в походе. Утреннний туалет и зарядка. Закаливание органнзма. Питьевой режим в походе. Как уберечь ноги от потертостей. Отдых на коротком привале, проветривание и мытье ног. Сушка одежды н обуви в походе. Купание в походе. Гигненические правила и снаряжение туриста: головной убор, очки от солнца, подстилка для сидения на пеньке, земле, индивидуальный меднцинский пакет, правила использования средств от комаров и мошек. Как хранить в рюкзаке туалетные прннадлежностн, посуду, грязное белье. Постель туриста в палатке.

Приемы самоконтроля. Почему каждый турисг обязан не скрывать своего недомогания.

11. Наш край. Охрана природы, памятников истории и культуры.

Географическое положение, площадь и границы. Рельеф, климат, реки и озера нашего края, полезные ископаемые на его территории. Растительный и животный мир. Населенне, культура, хозяйство и транспорт. Архитектурные памятники, музеи и другие краеведческие объекты на территорин нашего края. Правпла охраны природы, памятников истории и культуры во время походов п путешествий.

12. Первый тренировочнык цикл.

Во время прохождения тем “Компас”, «Азимут», «Измерение расстояниня” необходимо провести с воспитанниками три выезда в лес на тренировочные занятня. В содержанне этих занятий входит: тренировки глазомера, тренировки в движении по азимуту (по треугольникам и по разомкнутым маршрутам), изучение способов установки палатки, разведения походного костра.

13. Второй тренировочный цикл.

Учебные соревнования по прохождению азимутальных маршрутов в различных условиях.

14. Сдача зачетов.

Сдачу зачетов следует проводить в основном практическим путем — в виде игр и соревнований по прохождению азимутального маршрута, по глазомерному и шагомерному изме-рению расстояний, по разведению костра, знанию топографиче-ских знаков, на лучшую выкопировку с карты и т. д. Кроме того, очень важна для инструкторов проверка знаннй по теории, умения изложить эти знания. Такая проверка проводится в виде ответов на вопросы по билетам.

ных карандашом и тушью.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №134»

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора МБОУ «Школа №134»

_____А.А.Мозгалев

«_____» _____2017г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

модуля «Соревновательная деятельность»

Составитель:

Маслова Елена Викторовна

учитель физической культуры

высшей категории

г. Нижний Новгород

2017г.

Аннотация к рабочей программе

модуля «Соревновательная деятельность»

В рамках данного модуля обучающиеся принимают участие в соревнованиях.

Участие воспитанников объединений в соревнования различного ранга позволит не только совершенствовать навыки туристской подготовки учащихся, но и научит умению работать в команде, воспитает чувство ответственности перед своими товарищами, поможет научиться быстро принимать ответственные решения. Помимо этого, участие в соревнованиях может оказать стимулирующее воздействие для получения звания, разряда по спортивному туризму.

Календарно-тематическое планирование

Первый год обучения

№	Содержание занятия	Количество часов
1	Туристические походы и экскурсии	2
2	Туристические походы и экскурсии	2
3	Туристические походы и экскурсии	2
4	Туристические походы и экскурсии	2
5	Туристические походы и экскурсии	2
6	Туристические походы и экскурсии	2
7	Однодневный тренировочный поход	2
8	Однодневный тренировочный поход	2
9	Сдача зачёта	2

Итого		18

Содержание программы

первого года обучения

модуль «Соревновательная деятельность»

1. Однодневный учебно-тренировочный поход и разбор его итогов.

Составление списка (или таблицы) условных топографических знаков, изображающих встреченные на небольшом участке маршрута местные предметы. Ориентирование карты по компасу и по солнцу. Сравнение нескольких разномасштабных карт района проведения похода. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Техника разжигания костра. Обратные засечки (определение азимутов на заданные дальние орнентиры).

2. Туристские походы и экскурсии.

В теченне учебного года наряду с учебно-тренировочными походами и тренировочными выезда.ми должно быть проведено несколько экскурсий и походов, во время которых юные проводннки познакомятся с достопримечательностями своего родного края, побывают в музеях, у исторических памятников, на промышленных и сельскохозяйственных предприятиях области (края). В результате этих экскурсий и изучения темы “Наш край” учашиеся должны получить достаточное представление об истории, природных богатствах в области (крае), где они живут.

3. Сдача зачетов.

Сдачу зачетов следует проводить в основном практическим путем — в виде игр и соревнований по прохождению азимутального маршрута, по глазомерному и шагомерному изме-рению расстояний, по разведению костра, знанию топографиче-ских знаков, на лучшую выкопировку с карты и т. д. Кроме того, очень важна для инструкторов проверка знаннй по теории, умения изложить эти знания. Такая проверка проводится в виде ответов на вопросы по билетам.

Оценочный материал программы

Оценочная деятельность в студии осуществляется в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Целью аттестации является:

- оценка уровня знаний, умений, навыков, предъявляемых общеобразовательной программой;
- оценка уровня развития и воспитанности, предъявляемых общеобразовательной программой.

Текущий контроль обучающихся включает в себя почетвертное (полугодовое) оценивание результатов освоения общеобразовательной программы в форме контрольного занятия (зачета). Промежуточная аттестация проводится в виде контрольного занятия (зачета) и соревнований два раза в год в конце каждого полугодия учебного года.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 14 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	возраст	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			12	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			13	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			14	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
	Координа-ционные	Челночный бег 3х10 м, с	11	9,3	9,0 - 8,6	8,3	10,0	9,6 - 9,1	8,8
			12	9,3	9,0 - 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			13	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			14	8,6	8,4 - 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
	Скоростно -	Прыжки в	11	145	165-	200	135	155-	190

	силовые	длину с места, см			180			175	
			12	150	170-190	205	140	160-180	200
			13	160	180-195	210	145	160-180	200
			14	175	195-205	220	155	165-185	205
	Выносливость	6 –ти минутный бег, м	11	950	1100-1200	1350	700	900-1050	1150
			12	1000	1150-1250	1400	750	950-1100	1200
			13	1050	1200-1300	1450	800	1000-1150	1250
			14	1100	1250-1350	1500	850	1050-1200	1300
	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	11	2	6-8	9	5	9-11	16
			12	2	5-7	10	6	10-12	18
			13	3	7-9	11	7	12-14	20
			14	4	8-10	12	7	12-14	20
	Силовые	Подтягива-ние на высокой	11	1	4-6	7	4	11-15	16
			12	1	5-6	8	5	12-15	17
			13	2	6-7	9	5	13-15	19
			14	3	7-10	10	5	12-13	20

Ведомость

индивидуального учета освоения

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы объединения

«Спортивное ориентирование и туризм»

МБОУ «Школа №134 »

Год обучения 1 (возраст с 7 лет)

2017 - 2018 учебный год

Таблица 1. «Результаты промежуточной аттестации обучающихся»

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Группа	Уровень знаний, умений, навыков, предъявляемых общеобразовательной программой															Общий балл, уровень (считается как средне-арифметическое столбцов 4-18)
									Балл за полугодие							Балл за полугодие	Итог года	
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
6.																		

7.																		
8.																		
9.																		
10.																		
11.																		
12.																		
13.																		
14.																		
15.																		
16.																		
17.																		
18.																		

Форма оценки – **бально-рейтинговая: Высокий уровень** – 5 баллов; **Средний уровень** – 4; **Удовлетворительный уровень** – 3
Высокий уровень – соответствует выполнению заданий без замечаний педагога; **средний уровень** – соответствует выполнению заданий с небольшими замечаниями педагога; **удовлетворительный уровень** – соответствует выполнению заданий с помощью педагога.

Таблица 2. «Формирование личных качеств учащихся»

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Уровень развития и воспитанности, предъявляемый общеобразовательной программой						
		Организационно-волевые качества (терпение, воля, самоконтроль)	Ориентационные качества: самооценка	Поведенческие качества: тип сотрудничества, конфликтность	Отношение к миру: к семье, отечеству, культуре, знаниям, труду, Земле	Отношение к другим людям: гуманность, альтруизм, толерантность	Креативность	Мотивация к творческой деятельности
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								

11.								
12.								
13.								
14.								
15.								

Форма оценки – бальная: присутствует в полной мере - 2, присутствует недостаточно – 1, отсутствие – 0

Организационно-волевые - способность переносить (выдерживать) определенные нагрузки в течение заданного времени, преодолевать трудности (терпения хватает менее чем на половину учебного времени, более чем на половину, терпения хватает на всё занятие); способность активно побуждать себя к практическим действиям (волевые усилия побуждаются извне, самим ребенком, всегда самим обучающимся); умение контролировать свои действия (обучающийся постоянно действует под контролем извне, периодически контролирует себя сам, постоянно контролирует себя сам)

Ориентационные качества – способность оценивать себя адекватно реальным достижениям (самооценка: завышенная, заниженная, норма)

Поведенческие качества – отношение обучающегося к конфликту, спору (периодически провоцирует конфликты, сам не участвует, избегает, пытается уладить); тип сотрудничества (избегает участия в общих делах, участвует при побуждении, инициативен в общих делах)

Отношение к другим людям – (обучающийся провоцирует негативное отношение, равнодушен, открыт ко всем людям)

Креативность – уровень развития обучающимся творческих способностей (обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога, выполняет задания на основе образца, выполняет задания с элементами творчества, развитость умений к использованию полученных ЗУН в новой социально-образовательной ситуации)

Мотивация к творческой деятельности – осознанное участие обучающегося в освоении образовательной программы (интерес к занятиям продиктован извне, интерес периодически поддерживается самим ребенком, интерес постоянно поддерживается самим ребенком)

Таблица 3 «Результативность участия в соревнованиях, выставках, конкурсах и др. мероприятиях»

№	Ф.И.	Учрежденческий уровень	Районный уровень	Муниципальный уровень	Региональный уровень	Российский уровень	Международный уровень
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

Форма оценки – словесная: участие; места

Выводы по освоению образовательной программы: Всего диагностировано _____ обучающихся. Не участвовали обучающихся по причине:_

Из всего коллектива обучающихся: Высокий уровень ___чел. Средний уровень ___ чел; Удовлетворительный уровень ____ чел. По результатам аттестации___ обучающихся переведены на следующий год обучения, __чел. окончили обучение

Методический материал

1 год обучения

№	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Групповое	Беседа, рассказ	Видеофильмы по истории туризма и ориентирования	Компьютер	Собеседование
2.	Компас	Групповое, индивидуальное	Беседа, практические занятия	Специализированная литература	Виды компасов	Работа с компасом на местности
3.	Азимут	Групповое, индивидуальное	Беседа, практические занятия	Специализированная литература, раздаточный материал, карты	Компас, карты	Работа с компасом на местности
4.	Измерение расстояния	Групповое, индивидуальное	Беседа, практические занятия	Специализированная литература, раздаточный материал, карты	Компас, карты	Работа с компасом на местности
5.	Ориентирование по особенностям местных предметов	Групповое, индивидуальное	Беседа, практические занятия	Карта, компас, ориентирование внутри помещения и на улице		Работа с компасом на местности
6.	Топографические знаки	Групповое, индивидуальное	Беседа, практические занятия	Карты, литература	Виды компасов	Топографический диктант
7.	Топографическая карта	Групповое, индивидуальное	Беседа, практические занятия	Карты, литература, схемы местности		Игра на местности
8.	Снаряжение туриста	Групповое, по командам, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа со снаряжением	Справочная литература, видеофильмы	Туристское снаряжение	Составление списков группового и личного снаряжения (каждый уч-ся), укладка снаряжения и

						рюкзака
9.	Организация и техника движения в походе	Групповое, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа с последующим анализом	Раздаточный материал, топографические карты	Туристское снаряжение для преодоления естественных препятствий	Анализ выполнения индивидуальных заданий
10.	Гигиенические правила туриста	Групповое, по командам, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа с предметами первой (доврачебной помощи)	Справочная литература, видеофильмы, атласы по теме оказания первой доврачебной помощи	Медицинский инструментарий (шины, жгуты, бинты, марля и т.д.), компьютер	Навыки оказания первой помощи при травмах
11.	Наш край. Охрана памятников	Групповое	Беседа, наблюдение, рассказ	Географические и физические карты области, иллюстрации памятников истории, культуры области.	Компьютер, Иллюстративный материал	Собеседование
12.	Тренировочные циклы	В содержанне этих занятий входит: тренировки глазомера, тренировки в движении по азимуту (по треугольникам и по разомкнутым маршрутам), изучение способов установки палатки, разведения походного костра.				
13.	Туристские походы и экскурсии	Групповое, Индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа с последующим анализом	Географические и физические карты области, сборники документов по организации туристско-краеведческой работы		Анализ выполнения индивидуальных заданий

Оборудование

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие спортивного зала.

Для занятий по программе необходимы следующие инструменты:

- Спортивные и топографические карты, атласы и планы,
- Комплект туристского оборудования 15 шт.

- Набор учебных карт
- Туристические коврики
- Веревки

Список литературы

Список литературы для педагога

1. Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
3. Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" на 2013-2020 годы (утв. постановлением Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. N 295).
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г.№ 1726-р.);
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;
7. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13);

8. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14);
9. Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
10. Государственная программа "Развитие образования Нижегородской области на 2014 - 2017 годы и на период до 2022 года".
11. Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа", утвержденная Президентом Российской Федерации от 4 февраля 2010 года № Пр-271.
12. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
13. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
14. Болотов С.Б., Прохорова Е.А., «Спортивное ориентирование», (выпуск). М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002
15. К.Ф.Строев «Краеведение» М., 1994
16. «Растения и животные. Руководство для натуралиста», 1991
17. Благов А. «Лес – богатство Родины», М., 1993
18. Алешин А.В. «Карта в спортивном ориентировании», М, 1983
19. Алешин А.В., Серебренников В. «Туристская топография», М, 1985
20. Ингстрем А. «В лесу и на опушке», М, 1979
21. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов», М, 1990
22. Алешин А.А., Калиткин Н.Н. «Соревнования по спортивному ориентированию», М, 1974
23. Захаров П.П. «Инструктору альпинизма», М, 1988
24. Нурмима В «Спортивное ориентирование», 1987

Список литературы для учащихся

1. К.Ф.Строев «Краеведение» М., 1994
2. «Растения и животные. Руководство для натуралиста», 1991
3. Благов А. «Лес – богатство Родины», М., 1993
4. Алешин А.В. «Карта в спортивном ориентировании», М, 1983
5. Алешин А.В., Серебренников В. «Туристская топография», М, 1985
6. Ингстрем А. «В лесу и на опушке», М, 1979