

**Перечень учебного оборудования и туристского снаряжения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование  | Количество, шт |
| 1 | Призмы для ориентирования на местности | 20 |
| 2 | Компостеры для отметки | комплект |
| 3 | Система электронной отметки (станции, чипы) |  комплект |
| 4 | Секундомер электронный | 2-6 |
| 5 | Компас жидкостный для ориентирования | 4-6 |
| 6 | Карты топографические учебные  |  комплект |
| 7 | Карты топографические спортивные  |  комплект |
| 8 | Колышки для призм и системы отметки |  20 |
| 9 | Курвиметр | 1 |
| 10 | Мультимедиа и экран демонстрационный  |  комплект |
| 11 | Доска учебная (мелки цветные)  |  комплект |
| 12 | Игры учебные по ориентированию  |  комплект |
| 13 | Палатки туристские 3-4 местные | 2-4  |
| 14 | Пила двуручная в чехле |  1 |
| 15 | Топор в чехле |  1 |
| 16 | Котлы туристские (5-7 л) и рукавицы костровые |  комплект |
| 17 | Аптечка первой помощи в боксе |  комплект |
| 18 | Лопатка сапёрная в чехле |  1 |
| 19 | Учебные плакаты «Туристские узлы» |  комплект |
| 20 | Коврик теплоизоляционный |  8-10 |
| 21 | Верёвка основная (d 10 мм) статика, динамика  | до 100 м |
| 22 | Верёвка вспомогательная (d 6 мм) по необходимости | до 20 м |
| 23 | Индивидуальная страховочная система | 10 |
| 24 | Каска защитная | 10 |
| 25 | Рулетка 50-100 м  |  1 |
| 26 | Карабин туристский стальной | 20 |
| 27 | Спусковые устройства (восьмёрка) | 10 |
| 28 | Жумары (правый, левый)  | 10-15  |
| 29 | Рюкзак туристический | приобретается самостоятельно |
| 30 | Спальный мешок в чехле | приобретается самостоятельно |
| 31 | Спортивная одежда и обувь по сезону | приобретается самостоятельно |
| 32 | Перчатки или рукавицы | приобретается самостоятельно |
| 33 | Лыжи, лыжные ботинки, палки, мазь | приобретается самостоятельно |
| 34 | Виборды (конусы оградительные) |  20  |
| 35 | Лента оградительная |  150-200 м |
| 36 | Сетка оградительная |  30-50 м |
| 37 | Ноутбук |  1 |
| 38 | Флэш-карта |  3 |
| 39 | Фотоаппарат |  1 |
| 40 | Теннисные мячи |  4-6 |
| 41 | Скакалки |  4-6 |
| 42 | Мячи футбольные и волейбольные |  по 2 |

**1. Пояснительная записка**

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Основы спортивного ориентирования и туризма» реализуется в соответствии с туристско-краеведческой направленностью образования.

В современных условиях одна из острых проблем является проблема физического и нравственного здоровья подрастающего поколения. Большинство детей и подростков ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят за компьютерами, смартфонами, планшетами, что становится причиной ухудшения их здоровья, снижения физических показателей, дети все чаще ограничиваются виртуальным общением.

 Ещё одной, не менее важной проблемой является то, что дети, проявляя интерес к туризму и ориентированию, не имеют определенных знаний и навыков туристско−краеведческой деятельности, выживания в экстремальных условиях, оказания первой медицинской помощи.

1.2. Актуальность программы обусловлена запросом общества. Многие родители желают, чтобы их дети научились основам ориентирования и туризма, росли здоровыми и активными, приучались к спорту. Высокие достижения и узкая специализация по видам спорта возможны в дальнейшем, а в возрасте 7-10 лет дети хотят, что называется попробовать себя в разных направлениях, чтобы выбрать то, что понравится. Данная программа позволяет попробовать себя и в ориентировании, и в туризме, пройти их основы. Главной целью является не участие в соревнованиях и получение разрядов, а получение знаний и умений, которые всегда пригодятся в жизни, помогут обучающимся гармонично развиваться и укрепить свое здоровье. Дети, успешно освоившие данную программу, могут продолжить свое обучение и стать при желании спортсменами.

1.3. Отличительные особенности программы.

Содержание основного образовательного модуля программы представлено тремя разделами: 1. Спортивное ориентирование; 2. Физическая подготовка; 3. Туризм.

Таким образом, усилия образовательного, воспитательного и тренировочного процессов объединены в трех направлениях: ориентирование, туризм и физическая подготовка. На долю практических занятий приходится более 70% всего объема программы.

1.4. Адресат программы- обучающихся 7-12 лет. Зачисление в группы производится при наличии заявления родителей (законных представителей) и справки о состоянии здоровья, обеспечивающую доступ к занятиям физической культурой и спортом.

1.5. Объем программы- 432 часа, 6 часов в неделю. Расписание занятий составляется таким образом, чтобы все мероприятия заканчивались в дневное время даже зимой, засветло, т.е. до 15-30.

1.6. Форма обучения- очная.

1.7. Срок реализации-2 года.

1.8. Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 часа или 3 раза в неделю по 2 часа.

**2. Цель программы:** Обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным ориентированием и туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

**Задачи:**

• массовое вовлечение школьников в систематические занятия спортивным ориентированием и туризмом;

• воспитание моральных и волевых качеств;

• укрепление здоровья;

• всестороннее физическое развитие;

• привитие основных гигиенических навыков;

• подготовка ребят к сдаче нормативных требований.

**личностные** - формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.

**метапредметные** - развитие мотивации к ЗОЖ, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности.

**образовательные** (предметные) - развитие познавательного интереса к спортивному ориентированию и туризму, включение в познавательную деятельность ребят, приобретение определенных знаний по ориентированию и технике пешеходного туризма.

**3. Содержание программы**

**3.1.Учебно-тематический план 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации (контроля)** |
| **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |  |
| **1.** | **Спортивное ориентирование.** | **70** | **25** | **45** |  |
| 1.1 | История возникновения, развитие, виды спортивного ориентирования.  |  2 |  2 |  | Контрольные вопросы. |
| 1.2 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. |  4 |  2 |  2 | Контрольные вопросы. |
| 1.3 | Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. |  2 |  2 |  | Контрольные вопросы. |
| 1.4 | Топография. Условные знаки. Спортивная карта. |  20 |  5 |  15 | Тестовые задания. |
| 1.5 | Понятие о технике спортивного ориентирования. |  4 |  2 |  2 | Контрольные задания и упражнения. |
| 1.6 | Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. |  4 |  2 |  2 | Контрольные вопросы. |
| 1.7 | Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. |  2 |  2 |  | Контрольные вопросы. |
| 1.8 | Ориентирование на местности. |  24 |  4 |  20 | Контрольные задания и упражнения. Тесты. |
| 1.9 | Контрольные упражнения и задания. |  8 |  4 |  4 |  |
| **2.** | **Физическая подготовка.** |  **86** |  **14** |  **72** |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка. |  40 |  4 |  36 | Контрольные задания и упражнения. |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка. |  26 |  4 |  22 | Контрольные задания и упражнения. |
| 2.3 | Техническая подготовка. |  10 |  2 |  8 | Контрольные задания и упражнения. |
| 2.4 | Тактическая подготовка. |  4 |  2 |  2 | Контрольные задания и упражнения. Тесты. |
| 2.5 | Контрольные упражнения и задания. |  6 |  2 |  4 |  |
| **3.** | **Основы туризма.** |  **60** |  **16** |  **44** |  |
| 3.1 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. |  4 |  2 |  2 | Контрольные вопросы. |
| 3.2 | Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка. |  6 |  3 |  3 | Тестовые задания. |
| 3.3 | Личное и групповое туристическое снаряжение. Узлы. |  8 |  3 |  5 | Контрольные задания и упражнения. |
| 3.4 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.  |  8 |  2 |  6 | Контрольные задания и упражнения. |
| 3.5 | Основы туристской техники. |  4 |  2 |  2 | Контрольные задания и упражнения. |
| 3.6 | Контрольные упражнения и задания. |  8 |  2 |  6 |  |
| 3.7 | Походы и экскурсии. |  22 |  2 |  20 |  |
|  | **Итого** |  **216** |  **60** |  **156** |  |

**3.2.Учебно-тематический план 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации (контроля)** |
| **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |  |
| **1.** | **Спортивное ориентирование.** |  **102** |  **39** |  **63** |  |
| 1.1 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях |  2 |  2 |  | Контрольные вопросы. |
| 1.2 |  Одежда и снаряжение ориентировщика. |  4 |  2 |  2 | Контрольные вопросы. |
| 1.3 | Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. |  6 |  6 |  | Контрольные вопросы. |
| 1.4 | Топография. Условные знаки. Спортивная карта. |  20 |  5 |  15 | Тестовые задания. |
| 1.5 | Понятие о технике спортивного ориентирования. |  12 |  6 |  6 | Контрольные задания и упражнения. |
| 1.6 |  Тактика прохождения дистанции. |  12 |  6 |  6 | Контрольные вопросы. |
| 1.7 | Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. |  2 |  2 |  | Контрольные вопросы. |
| 1.8 | Ориентирование на местности. |  36 |  6 |  30 | Контрольные задания и упражнения. Тесты. |
| 1.9 | Контрольные упражнения и задания. |  8 |  4 |  4 |  |
| **2.** | **Физическая подготовка.** |  **40** |  **8** |  **32** |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка. |  20 |  2 |  18 | Контрольные задания и упражнения. |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка. |  6 |   |  6 | Контрольные задания и упражнения. |
| 2.3 | Техническая подготовка. |  6 |  2 |  4 | Контрольные задания и упражнения. |
| 2.4 | Тактическая подготовка. |  2 |  2 |   | Контрольные задания и упражнения. Тесты. |
| 2.5 | Контрольные упражнения и задания. |  6 |  2 |  4 |  |
| **3.** | **Основы туризма.** |  **74** |  **18** |  **56** |  |
| 3.1 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. |  4 |  2 |  2 | Контрольные вопросы. |
| 3.2 | Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка. |  6 |  3 |  3 | Тестовые задания. |
| 3.3 | Личное и групповое туристическое снаряжение. Узлы. |  8 |  3 |  5 | Контрольные задания и упражнения. |
| 3.4 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.  |  8 |  2 |  6 | Контрольные задания и упражнения. |
| 3.5 | Основы туристской техники. |  4 |  2 |  2 | Контрольные задания и упражнения. |
| 3.6 | Контрольные упражнения и задания. |  8 |  2 |  6 |  |
| 3.7 | Походы и экскурсии. |  36 |  4 |  32 |  |
|  | **Итого** |  **216** |  **65** |  **151** |  |

**3.3. Содержание учебно-тематического плана.**

**3.3.1. Спортивное ориентирование.**

История возникновения, развитие, виды спортивного ориентирования. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Топография. Условные знаки. Спортивная карта. Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс как карта. Карты летние и зимние. Понятие о технике спортивного ориентирования. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП, прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена. Символьные знаки легенд. Их классификация. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции. Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Выбор простого пути. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Виды соревнований по ориентированию (в заданном направлении, по выбору, маркированной трассе). Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

Контрольные упражнения и задания.

**3.3.2. Физическая подготовка.**

**3.3.2.1 Общая физическая подготовка.** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Оформление дневника самоконтроля. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Упражнения, развивающие быстроту. Практические занятия: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами. Упражнения, развивающие общую выносливость. Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы. Упражнения, развивающие гибкость, координацию.

Прыжки в длину в яму с песком, канаву, ручей. Упражнения на равновесие, переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность. Упражнения, развивающие силу. Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях ( на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, визы, лазанье и перелезание. Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке. Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

**3.3.2.2. Специальная физическая подготовка.** Теория: Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке. Выполнение и оценка качества выполненных упражнений на развитие выносливости, упражнений на развитие быстроты, упражнений на развитие силы, упражнений на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке. Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

**3.3.2.3. Техническая подготовка.**

Изучение и отработка методов работы с компасом и картой, а также измерения расстояний необходимых для определения местоположения или передвижения в желаемую точку местности. Спортивная карта. Компас. Азимут. Масштаб карты и определение расстояний. Символы легенд. Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке. Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

**3.3.2.4. Тактическая подготовка.**

Совокупность наиболее рациональных действий, направленных на решение задач ориентирования в возможно кратчайший срок и с наименьшей затратой сил, учет особенностей и самых разнообразных, неожиданно изменяющихся ситуаций соревнования. Принцип скорейшего достижения цели. Принцип надежности ориентирования. Принцип уменьшения риска. Принцип экономичности. Принцип учета индивидуальных особенностей. Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке. Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

**3.3.3.Основы туризма.**

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Понятие о спортивно-оздоровительном туризме. Воспитательная роль туризма. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Личное и групповое туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-, трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Особые требования к одежде и обуви туриста-лыжника. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Освоение навыков по укладке рюкзака, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт. Узлы. Спортивное и прикладное назначение узлов. Вязание узлов из основной веревки. Техника быстрого развязывания узлов. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, время года, физическое состояние участников и т.д.) Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Использование тентов и простейших укрытий. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Подбор и подготовка лыжного снаряжения для различных условий (район, рельеф, время года, протяженность). Ремонт лыж. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Подготовка к походу, путешествию. Определение цели и района похода. Специфика пешеходных и лыжных походов, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Запасные варианты маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения. Распределение обязанностей в группе. Проверка техники владения лыжами, контрольные выходы. Подготовка личного и общественного снаряжения. Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Рекомендуемый набор продуктов питания во время пеших и лыжных путешествий. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в пешем и лыжном путешествии. Особенности получения воды изо льда и снега. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения туристического похода в ЛПЗ «Сосновая роща» в ходе которого проверяются полученные знания, умения и навыки, подведение итогов. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Порядок движения группы на маршруте. Тропление лыжни. Режим движения, темп. Особенности движения в густом лесу, на спусках и подъемах. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Основы техники лыжного туризма: техника лыжных ходов, приемы торможения. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий. Отработка техники движения по целине, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, наледи). Подъем «лесенкой», подъем «елочкой». Преодоление бревна переступанием и с опорой на грузовую площадку лыж. Знакомство с техникой преодоления естественных и искусственных препятствий. Зачетное отслеживание правильности выполнения упражнений на лыжах по пройденной теме на местности. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Характерные аварийные случаи в пешем и лыжном путешествии. Оказание помощи терпящим бедствие на холоде. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Правила купания в водоемах. Отработка навыков техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Подведение итогов похода. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

**4. Планируемые результаты:**

**4.1.1. Спортивное ориентирование. 1 год обучения**

По окончании курса обучающиеся должны знать:

- основы безопасности на тренировках и соревнованиях.

Должны уметь:

- ориентировать карту;

- пользоваться компасом и картой.

**4.1.2.Спортивное ориентирование. 2 год обучения**

По окончании курса обучающиеся должны знать:

- способы преодоления различных естественных препятствий;

- правила участия в соревнованиях; - алгоритм действий на старте с системой электронной отметки; Должны уметь: - оказывать доврачебную медицинскую помощь; - преодолевать несложные естественные препятствия; -определять по карте расстояния, прокладывать азимут, планировать маршрут.

**4.2.1. Физическая подготовка. 1 год обучения**

По окончании курса обучающиеся должны знать:

- значение физической подготовки в повышении функциональных возможностей организма;

 - основные упражнения на скорость, гибкость, координацию, выносливость и силу мышц.

 Должны уметь: - выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;

**4.2.2. Физическая подготовка. 2 год обучения**

По окончании курса обучающиеся должны знать:

- строение человеческого организма, строение внутренних органов, влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья;

Должны уметь:

- оказывать доврачебную медицинскую помощь при вывихах и растяжениях.

- владеть основными приемами самоконтроля;

**4.3.1. Основы туризма. 1 год обучения**

По окончании курса обучающиеся должны знать: - требования техники безопасности в походе;

- общие подходы к организации и проведению походов;

- правила приготовления пищи;

Должны уметь:

- оказывать само и взаимопомощь;

- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса во время похода;

- выполнять общие обязанности участника похода;

 **4.3.2. Основы туризма. 2 год обучения**

По окончании курса обучающиеся должны знать: - способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи; - перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним; - нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе.

 Должны уметь:

- разбивать бивуак (устанавливать и снимать палатки, разводить костры);

- правильно применять узлы.

- применять указанные знания на практике;

**5. Комплекс организационно-педагогических условий**

**5.1. Календарный учебный график 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МесяцНеделя | Форма занятия | Кол.ча-сов | Тема занятия | Место проведения  | Форма контроля |
| Сентябрь 1 неделя | Рас-сказ | 2 | История возникновения, развитие, виды спортивного ориентирования. | Аллея здоровья или класс | Устный опрос |
| Рас-сказ | 2 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.  | Класс | Устный опрос |
| Беседа, практика | 2 | Оформление дневника самоконтроля. Требования к физической подготовке. Практические занятия: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. | Стадион | Индивидуальные задания |
| Сентябрь2 неделя | Рас-сказ | 2 | Одежда и снаряжение ориентировщика. | Класс | Опрос |
| Рас-сказ | 2 | Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | Аллея здоровья или класс | Опрос |
| Практика | 1 | Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.  | Стадион | Задания для группы |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Класс | Тесты |
| Сентябрь 3 неделя | Рас-сказ, слайды. | 2 | Топография. Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции. Изучение условных знаков на местности. Карты летние и зимние. | Класс, аллея здоровья | Опрос |
| Практика | 3 | Упражнения, развивающие общую выносливость. Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности | Аллея здоровья | Задания  |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Класс | Тесты, опрос |
| Сентябрь 4 неделя | Рассказ | 2 | Топография. Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. | Класс | Устный опрос |
| Практика | 3 | Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу. | Стадион | Индивидуальные задания |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Класс | опрос |
| Октябрь1 неделя | Слайды, рассказ | 2 | Карта, как вид сверху на местность. Компас. Азимут. Рельеф. Гидрография. Растительность. | Класс | Задания с картой |
| Беседа | 3 | Прогулка по лесу. Экологический десант-уборка территории. | «Сосновая роща» | Задания для группы |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Класс | Индивидуальные задания |
| Октябрь2 неделя | Рассказ, слайды | 2 | Искусственные объекты. Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП. | Класс | Устный опрос |
| Практика | 3 | Изучение и отработка методов работы с компасом и картой, а также измерения расстояний необходимых для определения местоположения или передвижения в желаемую точку местности. | «Сосновая роща» | Индивидуальные задания |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Класс | Тесты |
| Октябрь3 неделя | Практика,рассказ | 4 | Топография. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. | «Сосновая роща» | Задания с картой |
| Практика | 2 | Упражнения на равновесие, переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. | «Сосновая роща», стадион | Индивидуальные задания |
| Октябрь4 неделя | Практика,рассказ | 2 | Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». | «Сосновая роща» | Задания с картой |
| Практика | 3 | Ориентирование на местности. | «Сосновая роща» | Задания с картой |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Класс | Задания с картой |
| Ноябрь1 неделя | Практика,рассказ | 4 | Понятие о технике спортивного ориентирования. Изучение и отработка методов работы с компасом и картой, а также измерения расстояний необходимых для определения местоположения или передвижения в желаемую точку местности. Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке.  | Класс, «Сосновая роща». | Задания с картой |
| Практика | 2 | Ориентирование на местности. | «Сосновая роща» | Задания с картой |
| Ноябрь2 неделя | Рассказ | 3 | Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Выбор простого пути. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. | «Сосновая роща» | Задания с картой |
| Практика | 2 | Ориентирование на местности. | «Сосновая роща» | Задания с картой |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Класс | Задания с картой |
| Ноябрь3 неделя | Беседа | 2 | Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Принцип скорейшего достижения цели. Принцип надежности ориентирования. Принцип уменьшения риска. | «Сосновая роща», стадион | Задания с картой |
| Практика | 2 | Упражнения, развивающие силу. Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях. | Стадион | Индивидуальные задания |
| Практика | 2 | Ориентирование на местности. | «Сосновая роща» | Задания с картой |
| Ноябрь4 неделя | Рассказ | 2 | Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Принцип экономичности. Принцип учета индивидуальных особенностей. | «Сосновая роща», стадион | Задания с картой |
| Практика | 2 | Ориентирование на местности. | «Сосновая роща» | Задания с картой |
| Практика | 2 | Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами. | «Сосновая роща», стадион | Индивидуальные задания |
| Декабрь1 неделя | Практика | 3 | Ориентирование на местности. | «Сосновая роща» | Задания с картой |
| Беседа | 2 | Экскурсия в лес. | «Сосновая роща» | Задания для группы |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Класс | Индивидуальные задания |
| Декабрь2 неделя | Практика | 3 | Ориентирование на местности. | «Сосновая роща» | Задания с картой |
| Рассказ | 2 | Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. | Класс | Опрос |
| Практика | 1 | Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность. | Стадион | Индивидуальные и парные задания |
| Декабрь3 неделя | Практика | 4 | Ориентирование на местности. | «Сосновая роща» | Задания с картой |
| Практика | 1 | Выполнение и оценка качества выполненных упражнений на развитие выносливости, упражнений на развитие быстроты, упражнений на развитие силы, упражнений на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц. | Стадион | Индивидуальные задания |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Класс | Индивидуальные задания |
| Декабрь4 неделя | Практика | 3 | Ориентирование на местности. | «Сосновая роща» | Задания с картой |
| Практикарассказ | 2 | Специальная физическая подготовка на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. | Стадион | Индивидуальные задания |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Стадион | Задания с картой |
| Январь1 неделя | Рассказ | 2 | Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Понятие о спортивно-оздоровительном туризме. Воспитательная роль туризма.  | Класс | Опрос |
| Беседа | 2 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. | Класс, аллея здоровья | Опрос |
| Практика | 2 | Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. | Стадион | Задания для группы |
| Январь2 неделя | Беседа | 3 | Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка. | Класс | Опрос |
| Практика | 3 | Занятия на тренажерах. | Аллея здоровья | Индивидуальные задания |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Класс | Индивидуальные задания |
| Январь3 неделя | Практика | 3 | Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка. | Класс, стадион | Тесты |
| Практика | 2 | Лыжная эстафета. | «Сосновая роща» | Задания для группы |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Класс | Тесты |
| Январь4 неделя | Рассказ | 2 | Личное и групповое туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-, трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. | Класс | Опрос, доклады |
| Практика | 4 | Поход в ЛПЗ «Сосновая роща» | «Сосновая роща» | Задания для группы |
| Февраль1 неделя | Рассказ, беседа | 3 | Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Особые требования к одежде и обуви туриста-лыжника. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. | Класс | Опрос, доклады |
| Практика | 2 | Лыжный кросс. | «Сосновая роща» | Индивидуальные задания |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Класс | Тесты |
| Февраль2 неделя | Практика | 3 | Основы техники лыжного туризма: техника лыжных ходов, приемы торможения. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий. Отработка техники движения по целине, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, наледи). Подъем «лесенкой», подъем «елочкой». | «Сосновая роща» | Индивидуальные задания |
| Практика | 3 | Узлы, применяемые в туризме и скалолазании. Спортивное и прикладное назначение узлов. Вязание узлов из основной веревки. | Класс | Индивидуальные задания |
| Февраль3 неделя | Рассказ | 3 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. | «Сосновая роща» | Опрос |
| Практика | 2 | Занятия на тренажерах. | Аллея здоровья | Индивидуальные задания |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Класс  | Индивидуальные задания |
| Февраль4 неделя | Рассказ | 3 | Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Использование тентов и простейших укрытий. | «Сосновая роща» | Опрос, доклады |
| Практика | 3 | Прогулка на лыжах в лес. | «Сосновая роща» | Задания для группы |
| Март1 неделя | Рассказ, практика | 2 | Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. | Класс | Индивидуальные задания |
| Практика | 3 | Поход в ЛПЗ «Сосновая роща» | «Сосновая роща» | Задания для группы |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | «Сосновая роща» | Тесты |
| Март2 неделя | Рассказ, практика | 2 | Особенности получения воды изо льда и снега. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре. Составление меню и списка продуктов для похода. | «Сосновая роща», класс | Индивидуальные задания |
| Рассказ, практика | 3 | Характерные аварийные случаи в пешем и лыжном путешествии. Оказание помощи терпящим бедствие на холоде. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Правила купания в водоемах. Отработка навыков техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. | «Сосновая роща» | Опрос |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Класс | Индивидуальные задания |
| Март3 неделя | Рассказ, Видеофильм, | 4 | Знакомство с техникой преодоления естественных и искусственных препятствий. Зачетное отслеживание правильности выполнения упражнений на лыжах по пройденной теме на местности. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. | «Сосновая роща» | Опрос, индивидуальные задания |
| Практика | 2 | Занятия на тренажерах. | Аллея здоровья | Индивидуальные задания |
| Март4 неделя | Практика | 2 | Практические занятия: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. | Стадион | Индивидуальные задания |
| Практика | 3 | Упражнения, развивающие общую выносливость. Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности | «Сосновая роща»,стадион | Индивидуальные задания |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Стадион | Индивидуальные задания |
| Апрель1 неделя | Практика | 3 | Упражнения, развивающие силу. Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях. | Стадион | Индивидуальные задания |
| Практика | 3 | Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. | Стадион | Задания для группы |
| Апрель2 неделя | Практика | 3 | Упражнения на равновесие, переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. | «Сосновая роща»,стадион | Индивидуальные задания |
| Практика | 3 | Занятия на тренажерах. Игры. | Аллея здоровья | Индивидуальные задания |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Стадион |  |
| Апрель3 неделя | Практика | 2 | Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. | Стадион | Индивидуальные задания |
| Практика | 4 | Поход в ЛПЗ «Сосновая роща» | «Сосновая роща» | Индивидуальные задания |
| Апрель4 неделя | Практика | 3 | Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. | Стадион | Индивидуальные задания |
| Практика | 3 | Занятия на тренажерах. Игры. | Аллея здоровья | Индивидуальные задания |
| Май 1 неделя | Практика | 2 | Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу | Стадион | Задания для группы |
| Практика | 3 | Экскурсия в ЛПЗ «Сосновая роща». Экологический десант-уборка территории. | «Сосновая роща» | Задания для группы |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Стадион |  |
| Май 2 неделя | Практика | 3 | Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. | Стадион | Задания для группы |
| Практика | 3 | Поход в ЛПЗ «Сосновая роща» | «Сосновая роща» | Задания для группы |
| Май 3 неделя | Практикарассказ | 3 | Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке. Выполнение и оценка качества выполненных упражнений на развитие выносливости, упражнений на развитие быстроты, упражнений на развитие силы, упражнений на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц. | Стадион | Индивидуальные задания |
| Практика | 3 | Экскурсия в ЛПЗ «Сосновая роща» | «Сосновая роща» | Задания для группы |
| Май 4 неделя | Практика | 3 | Упражнения, развивающие общую выносливость. Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности | Стадион | Индивидуальные задания |
| Практика | 2 | Занятия на тренажерах. | Аллея здоровья | Индивидуальные задания |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Стадион | Индивидуальные задания |

**5.2. Календарный учебный график 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МесяцНеделя | Форма занятия | Кол.ча-сов | Тема занятия | Место проведения  | Форма контроля |
| Сентябрь 1 неделя | Рас-сказ | 2 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. | Аллея здоровья  | Устный опрос |
| Рассказ и практика | 4 | Одежда и снаряжение ориентировщика. | Сосновая роща | Взаимоконтроль |
| Сентябрь2 неделя | Рас-сказ | 2 | Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | Класс | Опрос |
| Практика | 3 | Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.  | Стадион | Задания для группы |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Класс | Тесты |
| Сентябрь 3 неделя | Индивидуальная работа с картой | 4 | Топография. Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции. Изучение условных знаков на местности. Карты летние и зимние. | Класс, аллея здоровья | Опрос |
| Практика | 1 | Упражнения, развивающие общую выносливость. Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности | Аллея здоровья | Задания  |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Класс | Тесты, опрос |
| Сентябрь 4 неделя | Практика | 2 | Топография. Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. | Класс | Устный опрос |
| Практика | 1 | Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу. | Стадион | Индивидуальные задания |
|  | 2 |  |  |  |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Класс | опрос |
| Октябрь1 неделя | Слайды, рассказ | 2 | Карта, как вид сверху на местность. Компас. Азимут. Рельеф. Гидрография. Растительность. | Класс | Задания с картой |
| Беседа | 3 | Прогулка по лесу. Экологический десант-уборка территории. | «Сосновая роща» | Задания для группы |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Класс | Индивидуальные задания |
| Октябрь2 неделя | Рассказ, слайды | 2 | Искусственные объекты. Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП. | Класс | Устный опрос |
| Практика | 3 | Изучение и отработка методов работы с компасом и картой, а также измерения расстояний необходимых для определения местоположения или передвижения в желаемую точку местности. | «Сосновая роща» | Индивидуальные задания |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Класс | Тесты |
| Октябрь3 неделя | Практика,рассказ | 4 | Топография. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. | «Сосновая роща» | Задания с картой |
| Практика | 2 | Упражнения на равновесие, переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. | «Сосновая роща», стадион | Индивидуальные задания |
| Октябрь4 неделя | Практика,рассказ | 2 | Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». | «Сосновая роща» | Задания с картой |
| Практика | 3 | Ориентирование на местности. | «Сосновая роща» | Задания с картой |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Класс | Задания с картой |
| Ноябрь1 неделя | Практика,рассказ | 2 | Понятие о технике спортивного ориентирования. Изучение и отработка методов работы с компасом и картой, а также измерения расстояний необходимых для определения местоположения или передвижения в желаемую точку местности. Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке.  | Класс, «Сосновая роща». | Задания с картой |
| Практика | 4 | Ориентирование на местности. | «Сосновая роща» | Задания с картой |
| Ноябрь2 неделя | Рассказ | 3 | Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Выбор простого пути. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. | «Сосновая роща» | Задания с картой |
| Практика | 2 | Ориентирование на местности. | «Сосновая роща» | Задания с картой |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Класс | Задания с картой |
| Ноябрь3 неделя | Беседа | 2 | Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Принцип скорейшего достижения цели. Принцип надежности ориентирования. Принцип уменьшения риска. | «Сосновая роща», стадион | Задания с картой |
| Практика | 1 | Упражнения, развивающие силу. Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях. | Стадион | Индивидуальные задания |
| Практика | 3 | Ориентирование на местности. | «Сосновая роща» | Задания с картой |
| Ноябрь4 неделя | Рассказ | 2 | Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Принцип экономичности. Принцип учета индивидуальных особенностей. | «Сосновая роща», стадион | Задания с картой |
| Практика | 3 | Ориентирование на местности. | «Сосновая роща» | Задания с картой |
| Практика | 1 | Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами. | «Сосновая роща», стадион | Индивидуальные задания |
| Декабрь1 неделя | Практика | 3 | Ориентирование на местности. | «Сосновая роща» | Задания с картой |
| Беседа | 2 | Экскурсия в лес. | «Сосновая роща» | Задания для группы |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Класс | Индивидуальные задания |
| Декабрь2 неделя | Практика | 3 | Ориентирование на местности. | «Сосновая роща» | Задания с картой |
| Рассказ | 2 | Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. | Класс | Опрос |
| Практика | 1 | Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность. | Стадион | Индивидуальные и парные задания |
| Декабрь3 неделя | Практика | 4 | Ориентирование на местности. | «Сосновая роща» | Задания с картой |
| Практика | 1 | Выполнение и оценка качества выполненных упражнений на развитие выносливости, упражнений на развитие быстроты, упражнений на развитие силы, упражнений на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц. | Стадион | Индивидуальные задания |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Класс | Индивидуальные задания |
| Декабрь4 неделя | Практика | 3 | Ориентирование на местности. | «Сосновая роща» | Задания с картой |
| Практикарассказ | 2 | Специальная физическая подготовка на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. | Стадион | Индивидуальные задания |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Стадион | Задания с картой |
| Январь1 неделя | Практика | 2 | Работа с топографической картой.  | Класс | Опрос |
| Беседа | 2 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. | Класс, аллея здоровья | Опрос |
| Практика | 2 | Ориентирование на местности. | Стадион | Задания для группы |
| Январь2 неделя | Беседа | 3 | Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка. | Класс | Опрос |
| Практика | 2 | Занятия на тренажерах. | Аллея здоровья | Индивидуальные задания |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Класс | Индивидуальные задания |
| Январь3 неделя | Практика | 3 | Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка. | Класс, стадион | Тесты |
| Практика | 2 | Лыжная эстафета. | «Сосновая роща» | Задания для группы |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Класс | Тесты |
| Январь4 неделя | Рассказ | 2 | Личное и групповое туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-, трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. | Класс | Опрос, доклады |
| Практика | 4 | Поход в ЛПЗ «Сосновая роща» | «Сосновая роща» | Задания для группы |
| Февраль1 неделя | Рассказ, практика | 3 | Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Особые требования к одежде и обуви туриста-лыжника. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. | Класс | Опрос, доклады |
| Практика | 2 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. | «Сосновая роща» | Индивидуальные задания |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Класс | Тесты |
| Февраль2 неделя | Практика | 3 | Основы техники лыжного туризма: техника лыжных ходов, приемы торможения. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий.  | «Сосновая роща» | Индивидуальные задания |
| Практика | 3 | Техника спортивного ориентирования. | «Сосновая роща» | Индивидуальные задания |
| Февраль3 неделя | Практика | 2 | Обеспечение безопасности при прохождении препятствий. Отработка техники движения по целине, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, наледи). Подъем «лесенкой», подъем «елочкой». | «Сосновая роща» | Индивидуальные задания |
| Практика | 2 | Задания по технике спортивного ориентирования | «Сосновая роща» | Индивидуальные задания |
| Практика | 1 | Занятия на тренажерах. | Аллея здоровья | Индивидуальные задания |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Класс  | Индивидуальные задания |
| Февраль4 неделя | Рассказ | 3 | Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Использование тентов и простейших укрытий. | «Сосновая роща» | Опрос, доклады |
| Практика | 3 | Прогулка на лыжах в лес. | «Сосновая роща» | Задания для группы |
| Март1 неделя | Рассказ, практика | 1 | Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. | Класс | Индивидуальные задания |
| Практика | 4 | Поход в ЛПЗ «Сосновая роща» | «Сосновая роща» | Задания для группы |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | «Сосновая роща» | Тесты |
| Март2 неделя | Рассказ, практика | 2 | Особенности получения воды изо льда и снега. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре. Составление меню и списка продуктов для похода. | «Сосновая роща», класс | Индивидуальные задания |
| Рассказ | 3 | Топографическая карта. Выбор маршрута.  | «Сосновая роща» | Опрос |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Класс | Индивидуальные задания |
| Март3 неделя | Рассказ, Видеофильм, | 2 | Знакомство с техникой преодоления естественных и искусственных препятствий. Зачетное отслеживание правильности выполнения упражнений на лыжах по пройденной теме на местности. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. | «Сосновая роща» | Опрос, индивидуальные задания |
|  | 3 | Тактические приемы прохождения дистанции в ориентировании. | «Сосновая роща», класс | Индивидуальные задания |
| Практика | 1 | Занятия на тренажерах. | Аллея здоровья | Индивидуальные задания |
| Март4 неделя | Практика | 1 | Практические занятия: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. | Стадион | Индивидуальные задания |
| Практика | 1 | Упражнения, развивающие общую выносливость. Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности | «Сосновая роща»,стадион | Индивидуальные задания |
|  | 3 | Ориентирование на местности. |  |  |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Стадион | Индивидуальные задания |
| Апрель1 неделя | Практика | 1 | Упражнения, развивающие силу. Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях. | Стадион | Индивидуальные задания |
|  | 4 | Техника спортивного ориентирования | «Сосновая роща»,стадион | Индивидуальные задания |
| Практика | 1 | Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. | Стадион | Задания для группы |
| Апрель2 неделя | Практика | 1 | Упражнения на равновесие, переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. | «Сосновая роща»,стадион | Индивидуальные задания |
| Практика | 1 | Занятия на тренажерах. Игры. | Аллея здоровья | Индивидуальные задания |
|  | 3 | Ориентирование на местности | «Сосновая роща» | Индивидуальные задания |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Стадион |  |
| Апрель3 неделя | Практика | 2 | Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. | Стадион | Индивидуальные задания |
| Практика | 4 | Поход в ЛПЗ «Сосновая роща» | «Сосновая роща» | Индивидуальные задания |
| Апрель4 неделя | Практика | 3 | Ориентирование на местности. | Стадион | Индивидуальные задания |
| Рассказ | 3 | Тактика прохождения различных типов дистанций в ориентировании. | Аллея здоровья | Индивидуальные задания |
| Май 1 неделя | Практика | 2 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. | Стадион | Задания для группы |
| Практика | 3 | Экскурсия в ЛПЗ «Сосновая роща». Экологический десант-уборка территории. | «Сосновая роща» | Задания для группы |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Стадион |  |
| Май 2 неделя | Практика | 3 | Тактика прохождения различных типов дистанций в ориентировании. | Стадион | Задания для группы |
| Практика | 3 | Поход в ЛПЗ «Сосновая роща» | «Сосновая роща» | Задания для группы |
| Май 3 неделя | Практикарассказ | 3 | Задания по топографической карте | Стадион | Индивидуальные задания |
| Практика | 3 | Экскурсия в ЛПЗ «Сосновая роща» | «Сосновая роща» | Задания для группы |
| Май 4 неделя | Практика | 3 | Узлы, применяемые в туризме и скалолазании. Спортивное и прикладное назначение узлов. Вязание узлов из основной веревки. | Стадион | Индивидуальные задания |
| Практика | 2 | Основы туристской техники. | Аллея здоровья | Индивидуальные задания |
|  | 1 | Контрольные задания и упражнения. | Стадион | Индивидуальные задания |

 **Условия реализации программы.**

**5.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Для оценки качества освоения программы предусмотрено использование таких видов контроля, как предварительный, текущий, промежуточный, итоговый, а так же групповые и индивидуальные формы аттестации учащихся с целью определения соответствия результатов освоения программы, заявленным целям и планируемым результатам обучения. Предварительный контроль (сентябрь) проводится в форме собеседования на первых занятиях с целью выявления уровня начальных знаний. Текущий контроль (в течение учебного года) проводится в течение всего года и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы как наблюдение, опрос, учебно-тренировочные занятия, контрольные индивидуальные задания, где дети могут применить свои знания на практике, выполняя коллективную или индивидуальную работу (выполнение заданий, сдача нормативов). Промежуточный контроль (декабрь) проводится по окончании полугодия в форме тренировочных соревнований. Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме небольших соревнований внутри группы между обучающимися.

**5.4. Методическое обеспечение программы**

В теоретической части образовательного процесса используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией.

Так же применяется метод дистанционного обучения. Под дистанционным образовательными технологиями, понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей (интернет) при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников. (Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2015), ст. 16). При данном подходе повышается доступность качественного образования.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование. Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, учебные соревнования, учебные сборы, игра, лекция, видеозанятие и др. Основной составляющей подготовки туристов являются учебно-тренировочные походы.

**6. Список литературы**

1. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.

2. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. «Либроком», 2010.

3. Верба И. А, Голицын С. М, Куликов В. М, Рябов Е. Г. Туризм в школе. Москва, Физкультура и спорт, 1983.

4. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.

5. Константинов Ю.С., Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма: учебник для ВУЗов. – СПб.: СПб-ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. 2008.

6. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Советский спорт, 2009.

7. Комплект картографического материала.

8. Концепция развития дополнительного образования детей на период до 2020 года включительно. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р.

9. Куликов В. М, Ротштейн Л. М, Константинова Ю. В. Словарь юного туриста. Москва, 2008.

10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Академия, 2004.

11. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003

12. Нормативы ГТО. Электронный ресурс URL: https://www.gto.ru/norms

13. Организации занятий спортивным туризмом с учащимися. [Электронный ресурс] URL: https://revolution.allbest.ru/sport/00391341\_0.html.

14. Организация туристско-краеведческой работы. Часть 1. Спортивный туризм в системе дополнительного образования. Иваново, 2009.

15. Правила оказания первой помощи. Электронный ресурс URL: http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document\_file/AfYX9NREiM.pdf.

16. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей.

17. Санитарные нормы и правила (СанПин).

18. Спортивное ориентирование на местности. [Электронный ресурс] URL: <http://life4health.ru/sportivnoe-orientirovanie-na-mestnosti-sut-pravila-polozhenie>

19. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей. Под общей редакцией Константинова Ю.С. М.:ФЦДЮТиК, 2014

20. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. – М.: Просвещение, 1988.

21. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., Просвещение, 2003.

22. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 N 273- ФЗ (ред. От 21.07.2014) с изменениями и дополнениями, вступивший в силу с 01.01.2015.

23. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование. Сборник. Под общей редакцией В.М. Алёшина, ИИПЦ, Воронежский государственный университет, 2009.

**Приложение 1**

 **Методика выявления коммуникативных способностей обучающихся**

**Цель:**выявление коммуникативных способностей обучающихся.

**Ход проведения:**Обучающимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отвечая «да» или «нет», не затрачивая много времени на обдумывание ответа и не задумываясь над деталями.

**Вопросы**

1. Часто ли Вам удаётся склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?

2. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?

3. Нравиться ли Вам заниматься общественной работой?

4. Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от задуманного?

5. Любите ли Вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?

6. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было выполнить сегодня?

7. Стремитесь ли Вы к тому, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?

8. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?

9. Часто ли Вы в решении важных дел принимаете инициативу на себя?

**Приложение 2**

**Методика «Карта самооценки и оценки педагогом**

**компетентности воспитанника**»

*Бланк карты*

*Дорогой друг!*

*Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в кружке (коллективе) в этом учебном году, и зачеркни соответствующую цифру (1 - самая низкая оценка, 5 - самая высокая)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Знаю специальные термины, используемые на занятиях | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Умею выполнить практические задания (упражнения, задачи, опыты и т. д.), которые дает педагог | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Научился самостоятельно выполнять творческие задания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Умею воплощать свои творческие замыслы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Научился получать информацию из различных источников | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Мои достижения в результате занятий | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |

*Структура вопросов:*

♦  Пункты 1,2,9 - опыт освоения теоретической информации

♦  Пункты 3,4- опыт практической деятельности

♦  Пункты 5,6 - опыт творчества

♦  Пункты 7,8 - опыт коммуникации

*Процедура проведения:*

Данную карту предлагается заполнить воспитанникам в соответствии с инструкцией. Затем данную карту заполняет педагог, выступающий в качестве эксперта. Оценка проставляется педагогом в пустых клеточках. Оценка производится как воспитанником, так и педагогом (экспертом) по пятибалльной шкале. Отличие состоит в использовании разных знаков (плюс, галочка и т. д.) при фиксации оценки.

*Обработка результатов:*Самооценка воспитанника и оценки педагога суммируются, и вычисляется среднеарифметическое значение по каждой характеристике.

**Приложение 3**

Диагностика по программе включает в себя [организацию контроля](https://pandia.ru/text/category/organizatcii_kontrolya/) знаний, умений, навыков и делится на *входящую, текущую и итоговую*. Кроме того, результаты оцениваются по уровню освоения материала (выделяются низкий, средний и высокий уровни освоения материала).

*Входящая* диагностика проводится на первых занятиях в форме тестирования, анкетирования, викторин, конкурсов, опроса. Оценивается уровень стартовых знаний учащихся.

*Текущий* контроль осуществляется на протяжении всего учебного процесса в разнообразных формах и оценивается по следующим критериям:

-  уровень теоретических знаний, предусмотренных программой;

-  умение пользоваться снаряжением и оборудованием;

-  оцениваются навыки и степень самостоятельности в определении объектов природы, знания, умения и навыки безопасной жизнедеятельности в природе;

-  умение анализировать результаты наблюдений.

*Итоговый* контроль проводится как в форме тестов и анкет, так и в виде участия в соревнованиях, конкурсах.

**Критерии результатов диагностики приводятся в таблице 1.**

Таблица 1

Критерии результатов диагностики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| Входящаядиагностика | Содержание учебного материала раскрыто недостаточно, допущены грубые ошибки в определении понятий. | Раскрывает основное содержание материала, но допускает неточности при использовании терминов, в определении понятий. | Полное владение материалом в объеме образовательной программы, грамотно использует термины. |
| Промежуточнаядиагностика | Пересказывает содержание без понимания сказанного. Может отвечать на вопросы только репродуктивного плана в соответствии с последовательностью изложения материала. | Определяет существенные признаки и связь предметов и явлений, вычленяет их, устанавливает сходство и различия. Умеет применить на практике теоретические знания, но на репродуктивном уровне. | Умеет обобщать, применять полученные знания в новой ситуации, переносит в нее усвоенные ранее закономерности. В ответах находит оригинальные подходы, способен к творческому решению задач. |
| Итоговаядиагностика | Допускает ошибки в прохождении дистанций. Не умеет грамотно донести информацию. | В целом грамотно доносит информацию, формулирует основные выводы из увиденного, но допускает неточности в формулировании выводов. | Научно грамотно доносит информацию, формулирует выводы, безопасно проходит дистанцию . |

**Приложение 4**

**Игры по ориентированию на местности,**

**для развития глазомера и наблюдательности.**

**«Самый наблюдательный»**

Взрослый прячет флажок (бейсболку) в лесу на ограниченном участке, затем называет детям один - два признака, указывающих на местонахождение спрятанного предмета (например, раздвоенная береза и пень). Тот, кто первым нашел предмет, должен тихо сообщить об этом ведущему. Игра продолжается до тех пор, пока последний игрок не обнаружит спрятанный предмет. Победитель получает звание «лучший следопыт группы».

**«Кто быстрее»**

Для игры необходимо разделить детей на две команды и выбрать командиров. Каждая команда получает задание: как можно быстрее прийти в заданное место по определенному маршруту. Для одной команды он обозначается красными лентами, развешенными на деревьях, в кустах и т.п. Для другой — желтыми. Побеждает команда, которая первой придет к финишу и посчитает ленточки, встретившиеся на пути. Звание самой наблюдательной и быстрой получает команда, которая не свернула с пути и правильно сосчитала все ленточки.

**«Север-юг»**

Определить в лесу север и юг без компаса. Тот, кто назовет большее количество примет, назначается штурманом в походе. Правильность ответов проверяется по компасу.

**«Глазомер»**

Нужно определить, сколько шагов до того дерева? Все делают свои предположения, а потом проверяют их. Тот, кто угадает или правильнее других определит расстояние – будет «Меткий глаз».

**Игра «Зоркий глаз».**

В кругу раскладывается несколько предметов в определенном порядке (например, мяч, кегля, скакалка, шарик). Игрок несколько секунд смотрит на предметы, затем поворачивается спиной к кругу. Два предмета меняют местами. Задача - установить исходное положение предметов. Игра проводится по группам.

**Приложение 5**

 ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

 для контроля уровня знаний

 Оказание первой доврачебной помощи

1. Травмы кожи, тканей, органов без нарушения целостности кожи:

а) ушиб

б) перелом

в) ожог

г) обморожение

2. Нарушения целостности костей:

а) ушиб

б) перелом

в) ожог

г) обморожение

3. Перелом, сопровождающийся повреждением не только кости, но и кожи:

а) простой

б) частичный

в) открытый

г) закрытый

4. Шину НЕ накладывают при переломе:

а) голени

б) плечевой кости

в) грудной клетки

г) бедра

5. Большую опасность для человека представляют укусы:

а) мух

б) таежного клеща

в) кузнечика

г) майского жука

6. Пузыри на припухлой покрасневшей коже – признак ожога:

а) 1 степени

б) 2 степени

в) 3 степени

г) 4 степени

7. Перегревание организма это:

а) тепловой удар

б) солнечный удар

в) загорание

г) ожог

8. При химическом ожоге необходимо пораженное место:

а) промыть большим количеством проточной водой

б) смазать кремом

в) обработать йодом

г) наложить повязку

9. Если больной потерял сознание, остановилось дыхание, пульс не прощупывается, то срочно делается:

а) звонок в пункт скорой помощи

б) укол

в) искусственное дыхание и непрямой массаж сердца

г) транспортировка пострадавшего в больницу

10. Первая доврачебная помощь при отравлении некачественной пищей:

а) звонок в пункт скорой помощи

б) промывание желудка

в) принять таблетку

г) транспортировка пострадавшего в больницу

ОТВЕТЫ

Вопрос 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ответ а б в в б б а а в б

**Приложение 6**

Туристские игры

Игры на местности очень популярны у детей. Они укрепляют здоровье, воспитывают инициативу, наблюдательность, внимание, зрительную память, находчивость, решительность в действиях. Игры учат умению ориентироваться на местности по солнцу, компасу, маскироваться, ползать по-пластунски, «читать» следы и дорожные знаки, знать приемы сигнализации.

Начинать надо с простых игр, а затем переходить к более сложным. Обычно игры проходят в виде соревнования между отдельными игроками или небольшими группами. Для коллективных игр характерна всё время меняющаяся ситуация, требующая быстроты реакции.

Для проведения игр нужно хорошо подготовиться. Очень важна предварительная подготовка. Нужен разнообразный инвентарь: щиты, флажки, палатки, компасы и т.д.

«Эстафета «Рюкзачок бежит по кругу»

Ведущий подает сигнал, по которому дети начинают передавать рюкзачок друг другу по кругу. По второму сигналу движение рюкзачка прекращается. Тот, у кого оказался рюкзачок, должен его быстро надеть. Дети вместе с водящим начинают счет до тех пор, пока ребенок не наденет рюкзачок. Игра продолжается. Отмечаются дети, затратившие на надевание рюкзачка меньшее количество времени.

Подвижная игра «Найди свой рюкзачок»

Участники игры по сигналу разбегаются по полянке, услышав второй сигнал, быстро возвращаются к своему рюкзачку и берут его в руки. Игра повторяется 2-3 раза. Отмечаются дети, быстро нашедшие свои рюкзачки.

«Отгадай»

На туристический слет съехались разные туристы: пешие, водные, велотуристы, мототуристы и т.д. (их изображают дети). По сигналу педагога они выходят на середину площадки и имитируют действия своих героев согласно принятой роли. Судья (водящий) должен узнать, какие туристы приехали на слет. Игрок, наиболее точно и выразительно выполняющий свою роль, становится водящим.

«Ориентирование без карты»

Играющие разбиваются на две группы. В каждой группе игроки делятся на пары. Руководитель предлагает первой паре определить стороны света по деревьям, другая пара определяет по солнцу, третья — по часам, четвертая — по компасу, пятая — по пням и т.д. Для каждой группы задания даются одинаковые, но каждая новая пара определяет стороны света с нового места. Кто правильнее и быстрее выполнит задание, тот получает очко. Выигрывает та группа, пары которой в сумме наберут больше очков.

«Соревнование топографов»

Для многих игр важно уметь читать карту, быстро и правильно определять стороны горизонта. Эта игра готовится заранее. На середине большой поляны или футбольного поля ставится щит с буквой «А». От него по сторонам света (промежуточные стороны горизонта) на различных расстояниях ставят пять-шесть щитов с другими буквами. Первоначально в игре участвует столько ребят, сколько щитов расставлено по кругу. У каждого компас. По сигналу руководителя участники игры, стоя в центре, определяют последовательно стороны горизонта, а затем шагами меряют расстояния до щитов.

Игра "Шагомер".

Перед каждой командой руководитель ставит кегли на некотором расстоянии от направляющего. Направляющий должен сказать, сколько шагов до кегли. Затем каждый направляющий выполняет шаги-мерки до кегли. Кто оказался прав, тот приносит команде одно очко. Затем кеглю переставляют дальше или ближе и игру продолжают следующие участники.

Игры и задания по ходу движения, игры-упражнения на увеличение интенсивности двигательной активности.

«Ниточка-иголочка»

Дети идут (бегут) в колонне по одному за педагогом и по сигналу выполняют разнообразные задания: бег змейкой между деревьями, ходьба и бег по бревну, прыжки с пенька, подлезание под ветки и т.п.

«Зеркало»

Идя по маршруту, руководитель молча выполняет те или иные движения — дети их копируют (разные положения рук, прыжки с продвижением вперед, разные виды ходьбы и пр.).

«Смена направляющих»

Дети движутся в колонне по одному. Руководитель называет имя ребенка, который должен бегом занять место направляющего.

«Воротца»

Дети становятся парами и идут в обход зала (площадки), держась за руки. На сигнал педагога «Стоп!» все останавливаются и поднимают руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!». Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала педагога.

«Замкнутый круг»

По сигналу педагога (хлопок, свисток) направляющий, а за ним и вся колонна догоняют замыкающего и продолжают движение до тех пор, пока не окажутся на своем месте.

«Следопыты»

Дети самостоятельно, ориентируясь по заранее разложенным указателям (флажкам, ленточкам, стрелкам), должны найти дорогу на поляну. Направляющие меняются по сигналу педагога.

"Внимание": встать в колонне и запомнить свой порядковый номер. Педагог называет порядковый номер, ученик приседает. Когда все окажутся в приседе, педагог продолжает называть порядковые номера, а дети встают.

Игра «Ушки на макушке».

Дети строятся по туристским группам в колонны по одному. Каждый запоминает свой порядковый номер (или походную должность: например, 1 - ответственный за питание, 2 - эколог и т.д). Педагог называет номер (или походную должность), из каждой команды выбегает соответствующий ученик, обегает предмет, лежащий на расстоянии 7 м. и возвращается к своей команде. Прибежавший первым приносит своей команде одно очко прибежавший вторым - два очка и т.д. Затем педагог называет другой номер (походную должность) - и игра продолжается. Выигрывает команда, набравшая наименьшее количество очков.

Игра «Надежная связка».

Каждая команда строится в колонну по два, пара берется за руки. По сигналу педагога первые пары бегут к мячу, лежащему на расстоянии 7 м. Не расцепляя рук, обегают его и возвращаются к своей команде. Встают в конце колонны. Затем продолжает игру следующая пара. Выигрывает команда, которая первая закончила бег и показала надежность своих «связок».

Игра «Ох, ух, эх».

Команды выстраиваются в шеренги. Первые в шеренгах выполняют прыжок на двух ногах в длину. Место приземления отмечается. Затем прыжок выполняют следующие в шеренгах игроки. Если игрок не допрыгивает до отметки первого, он говорит «ох»; если допрыгнет – «ух»; если перепрыгнет – «эх». Когда все закончат прыжки, подсчитывают, сколько в команде «охов», «ухов», «эхов». Затем игра начинается с другого конца шеренги.

Игра «Вороны – воробьи».

Дети становятся в две шеренги на середине зала спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Если педагог называет «вороны», убегают дети, стоящие в первой шеренге, а «воробьи» стоящие во второй шеренге стараются догнать и осалить их. Те, кого осалили, переходят во вторую шеренгу. Если педагог называет «Воробьи», то убегают дети, стоящие во второй шеренге.

**Приложение 7**

Загадки леса

(Примерный перечень вопросов)

1. Перечисли: какие птицы улетают на юг, а какие остаются зимовать в лесу?

2. Как ориентироваться в лесу по паутине, по свежим пням, камням?

3. Как определить стороны горизонта по хвойным и лиственным деревьям

4. Полезны ли лесные муравьи? Где и как они проводят зиму?

5. Почему муравьи строят свои муравейники возле деревьев и пней? С какой стороны от дерева всегда располагаются муравейники?

6. Перечислите, какие вы знаете съедобные грибы и съедобные ягоды.

7. Назовите признаки, по которым можно предсказать хорошую погоду и признаки плохой (дождливой) погоды.

8. Где и на протяжении какого времени развивается личинка стрекозы? Приносит стрекоза пользу или вред?

9. Какие жители леса проводят зиму в спячке, какие ведут активный образ жизни?

10. Почему листья с верхушек деревьев опадают последними?

11. Какое лесное растение называют одновременно мужским и женским именем?

12. Почему сосна и ель остаются круглый год зелеными?

**Приложение 8**

 Аптека на корню

 (Примерный перечень вопросов)

1. Листья и корни этого растения используют от боли при ушибе. (Лопух, подорожник)

2. Листья этого растения обжигают нас,

Сок из листьев этого растения спасает нас.

Весной его используют на суп.

Голову мыть его отваром – волосы растут. (Крапива- кровоостанавливающее, витаминное средство, укрепляет и ускоряет рост волос.)

3. Расскажите о целебных свойствах ромашки и применение её в косметических целях.

4. Какое дерево избавляет ноги от пота, запаха, трещин? (Кора дуба).

5. Сок этого растения используют вместо йода, для выведения бородавок, настоем из листьев умываются, моют голову. (Чистотел.)

6. Чем чистить зубы в лесу? (Древесным углём, мятой, расщеплённой веточкой сосны, ели, дуба.)

7. В народе её называют «царь-ягода». Ягоды, листья и корни применяют при воспалениях желудочно-кишечного тракта, воспалениях почек, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Листья заваривают как чай в витаминных сборах. (Земляника лесная.)

8. Сок какого лекарственного растения останавливает кровотечение? (Пастушьей сумки.)

9. В медицине используют плоды и цветы этого ценного лекарственного растения, готовят различные препараты, которые улучшают работу сердца. Плоды- хороший витаминный корм для птиц в зимнее время. (Боярышник.)

10. Берёза всегда была символом прекрасного и возвышенного, символом России. Что ты знаешь о её лечебных свойствах? (Берёзовый сок- при отеках, цинге; настой и отвар почек – противовоспалительное и ранозаживляющее средство, отвар листьев для мытья головы.)

11. Это исконно русское дерево. Ложки и чашки на Руси резали, прежде всего, из этого дерева. Среди деревьев-медоносов не имеет себе равных. Особенно ценны цветки этого дерева. Настой и отвар соцветий применяют в качестве потогонного и противовоспалительного средства при простудных заболеваниях. (Липа.)

12. Какие еще лекарственные растения вы знаете? Расскажите об их целебных свойствах и методах применения.

**Приложение 9**

  Перечень вопросов

 для проверки знаний обучающихся после окончания

обучения по программе «Основы туризма»

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?

2. Назовите возможные опасности в походе.

3. Общие гигиенические требования в походе.

4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.

5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.

6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.

7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?

8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.

9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.

10. Как остановить кровотечение из раны?

11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.

12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.

13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.

14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.

15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.

16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.

17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?

18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.

19. Цели походов. Классификация походов по степеням.

20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.

21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.

22. Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака.

23. Дайте общую характеристику к естественных препятствий. Преодоление рек, заболоченных участков.

24.Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.

25.Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.

26. Основные типы костров и их назначение.

27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.

28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.

29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.

30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?

31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.

32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.

33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.

34. Назовите способы обеззараживания воды.

35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.

36. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.

37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.

38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 :1000

39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.

40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?

41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.

42. Как делятся условные топознаки по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

43. Что изображают представленные топознаки? (По усмотрению проверяющего).

44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.

45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.

46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.

48. Определение истинного азимута на местности.

49. Определение магнитного азимута на местности.

50. Компас. Типы компасов и их назначение.

51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?

52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?

53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.

54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию

55. Правила поведение в лесу и на водоёмах.

56. Наблюдения в походе. Признаки изменения погоды.

**Приложение 10**

Заповеди туриста

-Учись понимать природу, стань ее другом и защитником.

-Радуйся красоте природы, не навреди ей своим небрежным отношением.

-На лоне природы веди себя тихо и незаметно: смотри, слушай, не шуми.

-Пользуйся любым случаем для того, чтобы сделать для природы что-либо полезное.

-Будь другом всех живых существ, не мучай и не убивай животных.

-Охраняй чистоту вод, заботься о колодцах и родниках.

-Следи за чистотой природной силы и не оставляй после себя следов пребывания в ней.

-Помогай тем, кто заботится о природе, защищай ее от вредителей и несознательных туристов.

**Приложение 11**

На развитие личности ребенка влияет множество факторов, а не только общение с педагогом дополнительного образования. Кроме того, непросто найти те показатели личностного развития, на основании которых можно определить их положительную динамику. В педагогике получило распространение понимание воспитательного результата как перечня конкретных групп личностных образований, которые должны быть сформированы у обучающегося.

Отслеживать динамику личностного развития детей, занимающихся в системе дополнительного образования, можно **по трем направлениям***. К*аждое направление — это соответствующий блок личностных качеств.

**I блок — организационно-волевые качества**, выступающие субъективной основой образовательной деятельности любой направленности и практическим регулятором процесса саморазвития обучающегося.

**II блок — ориентационные свойства личности**, непосредственно побуждающие ребенка к активности.

**III блок — поведенческие характеристики**, отражающие тип общения со сверстниками и определяющие статус ребенка в группе.

Выделение в качестве объекта наблюдения именно этих личностных свойств объясняется следующим. Многие педагоги, работающие в школах или в учреждениях дополнительного образования, отмечают резкое снижение у школьников элементарных организационно-управленческих навыков: умения самостоятельно планировать свою деятельность, ставить перед собой определенные задачи и находить способы их решения, заставлять себя выполнять необходимую, но неинтересную работу, осознанно управлять своими эмоциями и поведением, строить свои взаимоотношения со сверстниками и взрослыми на бесконфликтной основе.

Личностное развитие ребенка осуществляется, как правило, через его стихийное приспособление к крайне противоречивой социокультурной среде. Следствием этого стал заметный рост индивидуализма среди детей и подростков при одновременном непонимании того, как управлять собой, как организовать себя для достижения индивидуально значимых целей и приспособиться к постоянно меняющимся условиям жизни.

Успешность адаптации личности в современных условиях определяется главным образом тем, в какой мере она способна к адекватной оценке собственных возможностей и реальному самоизменению в соответствии с динамикой обстоятельств. Вот почему формирование у детей **способности к саморазвитию** становится важнейшей педагогической задачей.

Именно педагог дополнительного образования, выступающий для детей значимым взрослым, может заинтересовать своих воспитанников в познании самих себя, помочь им в формировании навыков самоорганизации и самоуправления.

Проследим состав каждого блока личностных качеств (таблица 4). Эта таблица построена по тому же принципу, что и таблица «Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе».

Однако предмет оценки здесь — личностные качества, формируемые в процессе общения ребенка с педагогом и сверстниками. В совокупности приведенные в таблице личностные свойства отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка, легко наблюдаемы и контролируемы, доступны для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов. Вместе с тем перечень качеств в таблице может быть дополнен педагогом в соответствии, с целевыми установками его программы.

**Индивидуальная карточка учёта динамики личностного развития ребёнка** *(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)*

Фамилия, имя ребёнка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст ребёнка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вид и название детского объединения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество педагога \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Показатели**  |
| **Первый год обучения**  | **Второй год обучения**  |
| Начало года  | Конец года  | Начало года  | Конец года  |
|  |  |  |  |

Заполнение карточки осуществляет педагог с периодичностью 2 раза в год — в начале и в конце учебного года. При необходимости это можно делать чаще — до 3-4 раз в год; с этой целью вводятся дополнительные графы. Для детального отражения динамики изменений баллы лучше ставить с десятыми долями.

Полученные срезы позволяют последовательно фиксировать поэтапный процесс изменения личности каждого ребенка, а также планировать темп индивидуального развития, акцентируя внимание на проблемах, выявленных с помощью таблицы «Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы» и настоящей карточки.

К оценке личностных качеств, перечисленных в карточке, может привлекаться сам обучающийся. Это позволит, во-первых, соотнести ребенку мнение о себе с представлениями о нем окружающих людей; во-вторых, наглядно показать ребенку, какие у него есть резервы для самосовершенствования.

Значение этой технологии состоит в том» что она позволяет сделать воспитательную работу педагога измеряемой, а также включить учащегося в сознательно управляемый им самим процесс развития собственной личности.

Таким образом, разумно организованная система контроля и оценки образовательных результатов детей в системе дополнительного образования дает возможность определить степень освоения каждым ребенком программы, выявить наиболее способных и одаренных учащихся» а также проследить развитие личностных качеств учащихся, оказать им своевременную помощь и поддержку.

**Мониторинг личностного развития ребёнка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы**

**Таблица 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели (оцениваемые параметры)**  | **Критерии**  | **Степень выраженности оцениваемого качества**  | **Возможное число баллов**  | **Методы диагностики**  |
| **1. Организационно-волевые качества**  |
| 1.1. Терпение  | Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности  | Терпения хватает менее, чем на 0,5 занятия  | 1  | Наблюдение  |
| Более, чем на 0,5 занятия  | 5  |
| На всё занятие  | 10  |
| 1.2. Воля  | Способность активно  | Волевые усилия  | 1  | Наблюдение  |
| побуждать себя к практическим действиям  | ребёнка побуждаются извне  |
| Иногда – самим ребёнком  | 5  |
| Всегда – самим ребёнком  | 10  |
| 1.3. Самоконтроль  | Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)  | Ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне  | 1  | Наблюдение  |
| Периодически контролирует себя сам  | 5  |
| Постоянно контролирует себя сам  | 10  |
| **2. Ориентационные качества**  |
| 2.1. Самооценка  | Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям  | Завышенная  | 1  | Анкетирование  |
| Заниженная  | 5  |
| Нормально развитая  | 10  |
| 2.2. Интерес к занятиям в детском объединении  | Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы  | Продиктован ребёнку извне  | 1  | Тестирование  |
| Периодически поддерживается самим ребёнком  | 5  |
| Постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно  | 10  |
| **3. Поведенческие качества**  |
| 3.1. Конфликтность (отношение ребёнка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)  | Способность занять определённую позицию в конфликтной ситуации  | Периодически провоцирует конфликты  | 0  | Тестирование, метод незакончен-ного предложения. Наблюдение  |
| Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать  | 5  |
| Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты  | 10  |
| 3.2. Тип сотрудничества (отношение ребёнка к общим делам детского объединения)  | Умение воспринимать общие дела как свои собственные  | Избегает участия в общих делах  | 0  | Тестирование, метод незакончен-ного предложения. Наблюдение  |
| Участвует при побуждении извне  | 5  |
| Инициативен в общих делах  | 10  |

В качестве методов диагностики личностных изменений ребенка используются наблюдение, анкетирование, тестирование, диагностическая беседа, метод рефлексии, метод незаконченного предложения и др.

Работа по, этой технологии содействует личностному росту ребенка, позволяет выявить то, каким он пришел, чему научился, каким стал.

Сделаем пояснения в отношении некоторых личностных качеств, перечисленных в таблице.

Первый блок показателей — организационно-волевые качества. К ним откосятся терпение, воля и самоконтроль.

Терпение, хотя и дано ребенку в значительной мере от природы, поддается направленному формированию и изменению. Его можно развивать у детей уже с полутора-двух лет. При оценивании его уровня у конкретного ребенка наивысший балл присваивается за осознанную выдержку: если у ребенка хватает силы выполнять задания в течение всего занятия, без внешних дополнительных побуждений.

Воля — качество, которое также возможно целенаправленно формировать с раннего возраста. Вместе с тем заметна зависимость степени развития волевой сферы личности от уровня психофизической активности: если последняя снижена, то, как правило, слаба и воля. Оптимальным для развития воли является средний уровень психофизической активности ребенка. Высшим баллом рекомендуется оценивать способность ребенка выполнять определенную деятельность за счет собственных волевых усилий, без побуждения извне со стороны педагога или родителей. Развитость у ребенка таких качеств, как терпение и воля, является важнейшим условием его управляемости, а значит, и самоорганизации.

Терпение и воля вырабатываются только методом постоянного контроля ребенка за собственным поведением. Для этого необходима соответствующая мотивация. Она может быть связана с желанием учащегося показать более высокую степень взрослости, самостоятельности и тем самым добиться самоутверждения среди окружающих его людей. Поэтому развитие терпения и воли должно идти одновременно с формированием у ребенка высокой самооценки.

Еще одним условием воспитания терпения и воли является выработка у учащихся веры в свои силы, избавление от страха перед неудачей. Также большое значение имеет поощрение ребенка за самые незначительные успехи в проявлении терпения и воли.

Самоконтроль завершает первый блок личностных качеств. Эта характеристика позволяет выявить степень самоорганизации детей; она показывает, способен ли ребенок подчиняться требованиям, адресованным ему; исполнять собственную волю; достигать намеченных результатов. Формы самоконтроля бывают разными: контроль за собственным вниманием, за своей памятью, за собственными действиями и т.д.

Таким образом, самоконтроль — это интегративная характеристика, свидетельствующая об умении ребенка регулировать свою природную данность и приобретенные навыки.

В таблице различаются три уровня развитости самоконтроля:

- низкий — когда ребенка практически постоянно контролируют извне;

- средний — когда ему самому удается контролировать свои намерения и поступки периодически;

- высокий — когда ребенок способен контролировать себя сам постоянно.

Для осуществления деятельности по интересам оптимальным является последний вариант, он и дает высший балл.

Педагог может побудить ребенка к самоорганизации, если семья не сформировала у него необходимых навыков (а именно с этим чаще всего приходится встречаться педагогам дополнительного образования).

1. Прежде всего, детям необходимо показать смысл тех личностных свойств, которые им предстоит развить у себя. Каждому ребенку, надо объяснить, какие качества даны ему от природы, а какие он может сформировать сам. Детей важно убедить (лучше на конкретных примерах) в том, что развитие человеческих качеств — терпения, воли, самоорганизованности, доброжелательности в отношениях с другими людьми и т.д. — приведет к более полному проявлению данных от природы способностей и улучшению результатов обучения.

2. Другим побуждающим к самоорганизации стимулом может стать публичное подведение итогов после каждого занятия, включая проявление организационных, волевых и других качеств. Однако, выделяя отличившихся, не следует называть тех, кто еще не сумел продемонстрировать эти качества; умолчание будет воспринято как предоставление этим детям шанса сравняться с другими.

3. Еще один фактор, закрепляющий навыки самоорганизации у детей, — строгий контроль за выполнением учащимися как предписаний педагога, так и данных ему обещаний. Здесь крайне важна последовательность и настойчивость самого педагога.

4. Не последнюю роль в приучении детей к самоконтролю играют родители. Семья — та среда, которая способна побудить детей к осознанному формированию личностных качеств. Однако для родителей первоочередную ценность, как правило, представляет уровень практических навыков, получаемых в учреждениях дополнительного образования: умение петь, танцевать, конструировать, лепить из глины и т.д. К сожалению, взрослые не всегда ориентированы на развитие у детей собственно человеческих качеств — доброты, терпения, внимания, усидчивости, умения подчиняться и т.д., позволяющих формировать универсальную систему приспособления ребенка. Поэтому педагог, желающий привлечь родителей к процессу личностного роста их детей, должен провести с родителями предварительную работу по разъяснению значимости развития человеческих качеств как для адаптации ребенка в целом, так и для большей результативности основного и дополнительного образования.

Второй блок включает ориентационные качества — самооценку и интерес к занятиям.

Самооценка — это представление ребенка о своих достоинствах и недостатках и одновременно характеристика уровня его притязаний. Значение этого феномена состоит в том; что самооценка запускает или тормозит механизм саморазвития личности. Самооценка — ключ к пониманию темпов развития ребенка.

От взрослых во многом, зависит, какой уровень самооценки сформируется у ребенка: заниженный, нормально развитый или завышенный.

Заниженная самооценка означает неразвитость положительного представления о самом себе, неверие в свои силы, а значит, отсутствие внутреннего стимула к развитию, поскольку ребенок не видит своих достоинств, на основе которых он может совершенствоваться. Дети с заниженной самооценкой требуют к себе особого внимания, постоянной похвалы за минимальные достижения.

Нормальная самооценка говорит о том, что у ребенка сформировано адекватное представление о своих достоинствах и недостатках, соединяющее положительные представления личности о себе с достаточной мерой самокритичности. Именно этот ее уровень является действенным стимулом саморазвития личности.

Завышенная самооценка может появиться в результате как неумеренных похвал ребенка, так и неадекватной оценки им собственной одаренности, которую он воспринимает как превосходство над другими. Этот тип самооценки — самый сложный, с точки зрения развития личности. Он либо лишает ребенка стимула к развитию, поскольку создает в его сознании иллюзию достижения положительного предела, либо порождает у него стремление добиться лидерства в группе любой ценой, в том числе за счет других детей. Такие дети, как правило, трудно управляемы, нередко агрессивны, почти не способны к работе над собой. Роль внешнего стимула к их саморазвитию может сыграть наличие в группе достойного конкурента.

Педагогу важно выявить учащихся с тем или иным уровнем самооценки: это составляет основу индивидуально ориентированной работы в труппе.

Интерес к занятиям в детском объединении может быть вызван разными способами. Дети начинают заниматься в кружке, секции, студии, как правило, под влиянием родителей и не всегда заинтересованы в этом сами.

В таблице выделены три уровня интереса к занятиям у детей:

- навязан извне;

- периодически стимулируется извне;

- поддерживается самостоятельно.

Такая дифференциация означает, что в процессе занятий ребенку предоставляются возможности развить собственный интерес к выбранному делу. Легче это сделать при наличии природных задатков к конкретному виду деятельности. Но даже если они у ребенка отсутствуют» то с помощью воли, терпения и при достижении определенных результатов (успехов) интерес можно сформировать и развивать. Наивысший балл ставится в том случае, когда интерес поддерживается ребенком самостоятельно.

Чем бы ни был первоначально вызван интерес ребенка к конкретному делу - его природными склонностями, установкой, идущей от родителей, и т.д., вначале он имеет общий, а не конкретный характер. Например, ребенок хочет хорошо говорить по-французски или красиво танцевать, не

задумываясь над тем, каких систематических усилий потребует от него желаемый результат. Регулярные занятия, сопряженные для ребенка с преодолением трудностей, приводят одних детей к снижению, а затем и утрате интереса (такие дети, как правило, из студий и секций отсеиваются); других детей, наоборот, — к его углублению, переходу от общего интереса к конкретному, связанному с желанием полностью освоить избранный вид деятельности. Именно на основе движения от общего интереса к конкретному и возможно повышение уровня интереса, его переход в ту стадию, когда интерес поддерживается самостоятельно.

Методика работы педагога здесь заключается в следующем. Во-первых, отмечать и поддерживать самые малые успехи ребенка. Во-вторых, поскольку большинство детей нуждается в подкреплении, своих усилий в виде положительной оценки на каждом занятии, планировать темпы и предполагаемые результаты деятельности ребенка (это могут быть и микро-группы из двух-трех детей с примерно одинаковым уровнем освоения навыков). После вынесения оценки за конкретное занятие педагог ставит перед разными детьми соответствующие задачи: что именно желательно освоить каждому ребенку к следующему разу.

Поэтапное планирование ожидаемого результата — своего рода лесенка — и есть конкретизация развития ребенка, с точки зрения уровня его интереса к делу. У ребенка появляется личный ориентир, стимулирующий его собственные усилия. Тем самым традиционный процесс выработки определенных навыков путем систематической тренировки» отработки навыка до автоматизма усиливается подключением сознания ребенка, его собственного желания подняться на ступеньку выше. В этом и заключается переход от интереса, стимулируемого извне, к интересу, поддерживаемому самостоятельно, от развития, обусловленного внешними факторами, к само-развитию.

Третий блок включает поведенческие качества:

- отношение ребенка к конфликтам в группе;

- тип сотрудничества.

Эти характеристики являются плодом воспитания и незначительно обусловлены природным фактором. Они фиксируют авторитетность ребенка в группе, его коммуникативную компетентность, степень его управляемости и дисциплинированности.

Проблемы общения со сверстниками включены в таблицу потому, что всякое индивидуальное развитие — это в некотором роде соревнование. В сверстниках дети ощущают равных себе по природе и именно с ними соотносят свои успехи в работе над собой. Особенно значима эта ориентация в подростковом возрасте. Общение со сверстниками выступает как дополнительный социальный стимул включения механизма саморазвития ребенка.

Важнейшим аспектом общения является характер самоутверждения личности, производный от уровня самооценки, присущей ребенку. Завышенная самооценка нередко ведет к самоутверждению через стремление подчинить себе других детей, господствовать над ними. Заниженная сама является препятствием для нормального общения, поскольку такие дети часто испытывают в окружении сверстников чувство неуверенности в себе, скованность, тревожность.

Компоненты этого блока могут быть дифференцированы по степени управляемости со стороны самого ребенка и выражаться соответствующими оценками в баллах.

Суть работы педагога здесь заключается в том, чтобы снизить до минимума возможность конфликтов в группе и максимально развить желание и умение детей участвовать в совместной деятельности.

В случае возникновения конфликта в группе педагогу необходимо соблюдать правила, следование которым поможет в разрешении конфликта.

1. Нельзя загонять конфликт вглубь — не обращать на него внимания, ограничиваться чтением нотаций конфликтующим сторонам, сразу становиться на одну из позиций.

2. При поиске причины конфликта стараться быть объективным и. непредвзятым, не искать изначально виноватого.

3. Помнить, что при всем разнообразии причин конфликта его организатором (источником) является тот, кто претендует на превосходство над другими. Непосредственно же спровоцировать конфликт и в итоге оказаться его жертвой может совершенно другой ребенок.

4. Преодоление конфликта — это прежде всего преодоление стремления отдельных детей подчинить себе других, в каких бы формах это ни проявлялось.

5. Профилактика конфликтов состоит в том, чтобы выявлять детей, ориентированных на власть, и ограничивать их попытки подчинять себе других.

Сотрудничество — это способность ребенка принимать участие в общем деле. Совместная деятельность связана с распределением функций между ее участниками, а следовательно, предполагает определенное умение ребенка как подчиняться обстоятельствам, считаться с мнением других, в чем-то ограничивать себя, так и проявлять инициативу, совершенствовать общее дело. В таблице выделены несколько уровней сотрудничества — от стремления избежать включения в совместную деятельность до творческого отношения к ней.

Первоначальное определение у учащихся того или иного уровня сотрудничества можно осуществить через общие задания, нацеленные на практическое обеспечение определенного вида деятельности. Уже в процессе этого общего дела будет четко видна дифференциация его участников по их способности к сотрудничеству. Дальнейшая работа преподавателя в этом плане должна быть связана с выяснением индивидуальных причин, обусловивших соответствующий уровень сотрудничества: у одних это лень, у других — страх показаться неумелым, неловким и т.д. Понимание причин облегчит педагогу поиск конкретных путей формирования ориентации на сотрудничество у разных детей.

Описанная технология мониторинга личностного развития ребенка, как и в случае с отслеживанием предметных результатов обучения, требует документального оформления полученных результатов на каждого ребенка.

**Приложение 12**

Анкета для изучения уровня удовлетворённости обучающихся

Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Название объединения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Воспитанникам предлагается оценить степень своего с согласия с содержанием предложенных утверждений. Для этого необходимо обвести ниже каждого выражения одну цифру, которая означает ответ, соответствующий вашей точке зрения. Цифры означают следующие ответы:

4 – совершенно согласен

3 – согласен

2 – трудно сказать

1 – не согласен

0 – совершенно не согласен

1.На занятия в объединение я иду с радостью

4 3 2 1 0

2.На занятиях я узнаю много нового, интересного и приобретаю полезные

умения и навыки

4 3 2 1 0

3.В нашем объединении хороший педагог

4 3 2 1 0

4.К нашему педагогу можно обратиться за советом и помощью в трудной

жизненной ситуации

4 3 2 1 0

5. В группе я могу всегда свободно высказать своё мнение

4 3 2 1 0

6. Здесь у меня обычно хорошее настроение

4 3 2 1 0

7.Мне нравится участвовать в делах учреждения

4 3 2 1 0

8. Я считаю, что здесь меня готовят к самостоятельности

4 3 2 1 0

9. Я считаю, что здесь созданы все условия для развития моих способностей

4 3 2 1 0

10. Летом я скучаю по занятиям в учреждении

4 3 2 1 0

**Приложение 13**

 Ориентирование на местности

1. Определения кратчайшего пути на местности, выбор

простого пути (количество ошибок)

2. Определение азимута по компасу на местности.

3. Взятие КП (количество ошибок)

4. Топографический диктант (количество ошибок)

5. Чтение легенды спортивной карты (количество

ошибок)

6. Определение набора высоты.

7. Определения расстояния на местности путём

подсчёта шагов.

Примечание: главным критерием является улучшение результатов обучающихся.

Критерии оценки развития ребенка:

При проведении повторной сдачи нормативов ухудшение результатов – «плохо»

При проведении повторной сдачи нормативов результат остается на том же

уровне – «удовлетворительно»

**Приложение № 14**

 Вопросы по ориентированию

Устройство, облегчающее ориентирование на местности – это..?

Прибор позволяющий определять стороны света, ориентируясь на магнитное поле Земли-?

Азимут – это…..?

Географическая карта универсального назначения, на которой подробно изображена местность-?

Каким условным знаком обозначается «корч, пень»?

Как обозначается на карте для спортивного ориентирования «старт»?

Координата в системе географических координат, которая определяет месторасположение точки относительно «нулевого меридиана»-?

Как обозначается «непреодолимая ограда»?

Каким условным знаком на карте обозначается «группа камней»

Чертёж участка местности, выполненный глазомерной съёмкой, с обозначенными важнейшими объектами (для ориентирования) -

Каким условным знаком обозначается «бугор»?

Каким цветом на карте обозначается «открытое, окультуренное пространство»?

Как обозначается «пересыхающий ручей»?

Географическая координата в числе систем сферических координат, которая определяет точки, расположенные на поверхности Земли относительно экватора-

Как обозначается «тропа» на карте?

Какие виды костров вы знаете?

Как на карте обозначается «линия электропередач»?

Что такое промоина?