

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества
Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 03.06.2023

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 228 от 03.06.2023
Директор ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
_____ Бугаева О.Н.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Юные туристы»**

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся: 7 – 14 лет

Разработчики:
Егорова Елена Георгиевна,
педагог дополнительного образования.
Егоров Андрей Викторович,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы (далее – ДОП): физкультурно-спортивная (деятельность, направленная на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни).

Адресат: мальчики и девочки, 7-14 лет, с любым уровнем физической подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний и проявляющих интерес к занятиям спортивным туризмом (ориентированием).

Актуальность реализации:

Актуальность данной программы заключается в создании условий для использования потенциала дополнительного образования в формировании у обучающихся функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием; стимулирования познавательной активности в предметных областях: физическая культура, история, краеведение, география, биология, физика, математика, астрономия и др.

ДОП ориентирована на удовлетворение потребностей родителей (законных представителей) в организации здорового досуга детей и повышении их двигательной активности.

ДОП рассчитана на возможность организации совместной деятельности с родителями, на возможность реализации ДОП в каникулярное время в форме групповых внеаудиторных занятий (соревнование, выезды выходного дня) и др.

Уровень освоения: базовый.

Объём и срок освоения: 648 часов, 3 года.

Цель: получение обучающимися базовых знаний, умений, навыков в области спортивного туризма для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки в области спортивного ориентирования и туризма; формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом, стимулирование познавательной активности обучающихся.

Задачи:

Воспитательные

- Развитие качеств личности: терпения, целеустремленности, коммуникативности, эмоциональной культуры.
- Воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни.
- Приобщение обучающихся к духовно-нравственным нормам общества для социализации и развития личности, становления российской гражданской идентичности через проведение выездных мероприятий в исторических местах родного края.
- Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, терпения.
- Воспитание чувства гармонии с окружающим миром, обогащение опыта ненасильственного сосуществования с природой, социумом.
-

Развивающие

- Развитие внимания, быстроты принятия решения, ответственности, познавательной активности.
- Развитие физических качеств: выносливости, координированности движений.
- Развитие творческих способностей (инициативность, предложение новых решений текущих задач).

Обучающие

- Знакомство с различными видами туризма и спортивного ориентирования.
- Освоение базовых техник и тактик спортивного туризма и ориентирования.
- Обучение приемам работы со спортивной картой, компасом.

- Применение знаний из предметных областей «история, краеведение, география, биология, физика, математика, астрономия» на практике.
- Участие в соревнованиях разного уровня по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

Планируемые результаты:

Личностные

- Положительная динамика уровня развития качеств личности: терпения, целеустремленности, коммуникативности, эмоциональной культуры.
- Положительная динамика уровня проявления ценностного отношения к здоровому образу жизни.
- Положительная динамика уровня проявления принятия духовно-нравственных норм общества.
- Положительная динамика уровня проявления дисциплинированности, трудолюбия, терпения.
- Положительная динамика уровня проявления чувства гармонии с окружающим миром, опыт ненасильственного сосуществования с природой, социумом.
-

Метапредметные

- Положительная динамика уровня развития внимания, быстроты принятия решения, ответственности, познавательной активности.
- Положительная динамика уровня развития физических качеств: выносливости, координированности движений.
- Положительная динамика уровня развития творческих способностей (инициативность, предложение новых решений текущих задач).

Предметные

- Знание и опыт применения базовых техник, тактики спортивного ориентирования, навык выполнения комплекса упражнений на выносливость, дыхание, координацию.
- Опыт работы со спортивной картой, компасом.
- Опыт применения знаний из предметных областей «история, краеведение, география, биология, физика, математика, астрономия» на практике.
- участие в соревнованиях разного уровня по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

Обучающие:

- Знакомство с различными видами туризма и спортивного ориентирования.
- Отработка технических и тактических навыков туризма в зале и на выездах, участие в походах различной степени сложности; участие в соревнованиях разного уровня по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.
- Овладение прикладными компьютерными программами по обучению тактике ориентирования на местности, отработка применения в тренировочном процессе и на соревнованиях электронных компьютерных систем контроля результатов.
- Расширение и углубление знаний по экологии, краеведению, биологии, физике, географии, ОБЖ, их актуализация.

Развивающие:

- Включение детей в активную общественную жизнь через освоение программы, возможность приобретения и накопления сенсорного, познавательного, интеллектуального, эмоционально-коммуникативного, социального опыта.
- Формирование черт личности, обеспечивающих успешную адаптацию в социуме: любознательность, инициативность, самостоятельность, реактивность.
- Повышение функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной активности, укрепление физического здоровья школьников. Закаливание организма, тренировка силы и выносливости у детей. Организация активного отдыха после школы.

Воспитательные:

- Духовное и нравственное воспитание детей и подростков, выработка гражданской позиции.
- Воспитание школьников в гармонии с природой, обогащение опыта ненасильственного сосуществования в природе и социуме у детей и подростков.
- Создание условий для самовыражения и самореализации, позволяющих ребенку испытать чувство собственной значимости и заслужить признание окружающих.
- Удовлетворение потребности детей в общении, в совместной деятельности для реализации возрастных интересов.
- Психологическая подготовка и воспитание волевых качеств: навыков общения со сверстниками, руководителем, младшими товарищами (развитие толерантности и коммуникативности), в том числе в замкнутом коллективе, в походных условиях при больших физических нагрузках. Выявление лидерских способностей у членов группы с дальнейшим привлечением их в качестве штурманов, капитанов команд или младших инструкторов.

Планируемые результаты освоения программы учащимися.

Предметные:

- Уверенное выполнение верёвочной дистанции спортивного туризма и спортивного ориентирования.
- Изучены правила соревнований, а также основы личной гигиены, гигиены питания.
- Укреплено здоровье и получена разностороннюю физическую подготовку.
- Сформирована мотивация к занятиям активными видами отдыха, туризмом, спортом.
- Овладели техникой прохождения дистанции средней сложности, предполагающей использование разнообразных технических приемов работы со спортивной картой и компасом.
- Выполнены нормативы по ОФП, легкой атлетике и беговым лыжам, предусмотренные данной программой.
- Освоили правила ведения дневника самоконтроля, тренировок и анализа соревновательной деятельности, основам планирования тренировочного процесса.
- Добились результатов на соревнованиях самого разного уровня в дисциплинах спортивного туризма.
- Научились применять электронные системы контроля результатов, работать с компьютерными тренажёрами по спортивному ориентированию, создавать и корректировать карты для ориентирования в специальных программах.
- Выполнены юношеские разряды по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Метапредметные:

- Приобретены основные знания о физиологии организма человека и влиянии на него физических упражнений.
- Сформированы самостоятельность, целеустремленность, решительность и упорство в достижении целей.
- Приобретены устойчивые интеллектуальные, коммуникативные и организационные навыки, знания и умения.

Личностные:

- Сформированы ценные качества личности.
- Повысилась самооценка.
- Сформированы новые отношения и взаимодействия в социуме.
- Повышен уровень общественной активности, культуры общения.
- Увердился навык здорового образа жизни.
- Сформированы возможности быстро и адекватно оценивать сложные и экстремальные жизненные ситуации, быстро реагировать и принимать правильные решения

Таблица планируемых спортивных достижений

	1 год	2 год	3 год
Общая физ. Подготовка и самоподготовка спортсмена	Работа по личному плану ОФП	Работа по личному плану питания, ОФП и соревновательных нагрузок	Работа по личному плану спортсмена высокого уровня
Выполнение легкоатлетических спортивных нормативов	Основные легкоатлетические нормативы на уровне	Основные легкоатлетические нормативы на уровне 3-его юношеского разряда	Основные легкоатлетические нормативы на уровне 2-ого юношеского разряда
Техника и тактика спортивного туризма	Первичные навыки работы с туристским снаряжением	Владение техническими приёмами на простых дистанциях спортивного туризма	Владение техникой и тактикой как спортсмены юношеских разрядов
Техника и тактика спортивного ориентирования	Первичные навыки работы с картой и компасом	Владение техническими приёмами ориентирования,	Владение техникой и тактикой СО как спортсмены юношеских разрядов
Лыжная подготовка	Начальные навыки лыжного хода	Уверенные навыки классического и конькового хода	Уверенное выполнение всех технических приёмов, свободное владение коньковым ходом

Язык реализации программы: русский

Особенности реализации программы

Условия приема на обучение и формирования групп:

На обучение принимаются дети в возрасте 7-14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий туризмом и спортом (необходимо предоставление справки от педиатра об отсутствии противопоказаний). Группы формируются одновозрастные и разновозрастные. Конкурсного отбора не проводится. Группы формируются в соответствии с годом обучения, учитываются физические данные ребенка. Комплектование групп проводится педагогом после собеседования с родителями и учащимся.

В группу 2 года обучения могут приниматься дети, ранее не занимающиеся по программе, но имеющие необходимую подготовку.

В группы второго и третьего года обучения принимаются дети, обладающие знаниями и умениями в объеме программы первого (второго) года обучения, зачисление проводится после собеседования педагога с учащимися и родителями (законными представителями).

Учащиеся, желающие заниматься после окончания 3 года обучения, могут продолжить занятия по программе 3 года, получая дополнительные задания (предполагается широкий уровень образованности, применение на практике приобретенных знаний, продолжение освоения и совершенствования навыков туризма).

1-ый год обучения – наполняемость группы – не менее 15 человек, 2-ой год обучения – наполняемость группы – не менее 12 человек, на 3-м году обучения - не менее 10 человек.

Форма организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная, групповая, коллективная, индивидуальная.

Занятия могут проводиться: со всем составом объединения, в малых группах, индивидуально с детьми, имеющими повышенный интерес к туризму и способности при подготовке к соревнованиям, туристическим слетам и учебно-тренировочным сборам.

Формы проведения занятий.

- лекции;
- дискуссии;
- работа с литературой и регламентирующими видами туризма документами;
- работа с картами, краеведческим оборудованием;
- демонстрация фото-видео материала;
- тренинг;
- обсуждение и анализ путешествия;
- ремонт и подготовка снаряжения;
- путешествия и туристско-краеведческие мероприятия;
- тренировка;
- учебно-тренировочный выезд;
- дидактические и диагностические игры;
- общая и специальная физическая подготовка;
- спортивные игры

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс организован на основании всех нормативных требований и инструкций по организации учебно-тренировочного процесса и выездных мероприятий для обучающихся по программам, связанным с о спортивной, технической, туристско-краеведческой деятельностью особенностями режима занятий, является преобладание учебно-тренировочных мероприятий в скверах, парках и лесопарковых зонах, относительно кабинетных и залных занятий ввиду специфики данного вида.

Помимо этих, входящих в недельное расписание, занятий, организуются походы выходного дня, слёты, учебно-тренировочные сборы для лучшего усвоения материала.

В дни школьных каникул, вне сетки расписания, организуются длительные походы, экспедиции и выезды на массовые соревнования.

Формы и режим занятий

	Год обучения		
	1 год	2 год	3 год
Недельная нагрузка, час	6	6	6
Годовая нагрузка, час	216	216	216

Материально-техническое оснащение. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю как в помещении (кабинет, спортзал), так и в естественных условиях (сквер, лесопарк, лесной массив).

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных часов	Всего учебных недель	Режим занятий
1 год			216	36	2 раза в неделю по 2 академических часа плюс один раз в месяц воскресный учебно-тренировочный выезд
2 год			216	36	2 раза в неделю по 2 академических часа

					плюс один раз в месяц воскресный учебно-тренировочный выезд
3 год			216	36	2 раза в неделю по 2 академических часа плюс один раз в месяц воскресный учебно-тренировочный выезд
Итого			648	108	

Учебный план (1-й год обучения)

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	3	Опрос
2.	Техника ориентирования на местности и спортивного ориентирования	12	100	112	Зачёт; контрольные старты
3.	Туристская подготовка	6	18	24	Зачёт; тестирование
4.	Краеведение	1	10	11	Опрос, зачёт
5.	Оказание доврачебной помощи	3	1	4	Тестирование, зачёт
6.	ОФП и СФП	1	35	36	Сдача нормативов
7.	Соревнования по спортивному ориентированию	2	22	24	Результаты соревнований
8.	Итоговое занятие	-	2	2	Опрос
	Итого	25	191	216	

Учебный план (2-й год обучения)

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	Опрос
2.	Техника ориентирования на местности и спортивного ориентирования	10	80	90	Зачёт, контрольные старты
3.	Туристская подготовка	10	22	32	Зачёт, тестирование
4.	Краеведение	1	10	11	Опрос, зачёт
5.	Оказание доврачебной помощи	2	1	3	Тестирование, зачёт
6.	ОФП и СФП	1	35	36	Сдача нормативов
7.	Соревнования по спортивному ориентированию	2	38	40	Результаты соревнований
8.	Итоговое занятие	-	-	2	Опрос
	Итого	27	189	216	

Учебный план (3-й год обучения)

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	Опрос
2.	Техника ориентирования на	10	80	90	Зачёт,

	местности и спортивного ориентирования				контрольные старты
3.	Туристская подготовка	10	22	32	Зачёт, тестирование
4.	Краеведение	1	10	11	Опрос, зачёт
5.	Оказание доврачебной помощи	2	1	3	Тестирование, зачёт
6.	ОФП и СФП	1	35	36	Сдача нормативов
7.	Соревнования по спортивному ориентированию	2	38	40	Результаты соревнований
8.	Итоговое занятие	-	-	2	Опрос
	Итого	27	189	216	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа 1 года обучения

Задачи I-го года обучения

Обучающие:

- Обучение быстрому чтению спортивной карты на дистанции.
- Обучение техники и тактики бега по пересеченной местности.
- Обучение навыкам спортивных ходов на лыжах.
- Совершенствование навыков владения компасом.

Развивающие:

- Получение знаний по особенностям флоры и фауны северо-западного региона
- Получение знаний по особенностям физиологии школьников-спортсменов
- Получение знаний по теории построения учебно-тренировочного процесса

Воспитательные:

- Воспитание уверенности и самостоятельности при прохождении туристских полос препятствий и дистанций по ориентированию.
- Обучение приемам самоконтроля и психоустойчивости на соревнованиях.
- Формирование мотивации к занятиям по спортивному ориентированию.
- Обучение способности работы и взаимодействия в команде

Планируемые результаты по окончании 1-го года обучения

Предметные:

- Обучены навыкам полевого походного быта и прохождению простых полос препятствий.
- Овладели навыками уверенного прохождения дистанции заданного направления по спортивному ориентированию, без потери ориентировки.
- Умеют изображать местность в условных знаках, правильно располагая ориентиры относительно друг друга.
- Выполнены нормативы по бегу и общей физической подготовке (ОФП).
- Обучены основам техники лыжных ходов.

Метапредметные:

- Научились понимать особенности флоры и фауны северо-западного региона.
- Знают особенности физиологии школьников-спортсменов.
- Получено представление о теории построения учебно-тренировочного процесса.

Личностные

- Учащиеся уверенно и самостоятельно проходить различные дистанции туризма и ориентирования.
- Сформирована устойчивая мотивация к занятиям.
- Умеют работать и взаимодействовать в команде.

- Приобщены к здоровому образу жизни.

Особенности первого года обучения:

Школьники-спортсмены переходят путь от начального, ознакомительного, уровня получения знаний и навыков по предложенному направлению к началам систематизированных умений и навыков с соответствующей нагрузкой и комплексом сопутствующих задач.

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Знакомство с программой: цели и задачи, основное содержание, обзор литературы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и в походах. Характеристика туризма. Краткий исторический обзор развития туризма в России. Организация туризма в России.

Практика. Сочинение сказок и стихотворений на тему «Туризм».

2. Техника ориентирования на местности и спортивного ориентирования.

Теория. Определение понятия техники ориентирования на местности и спортивного ориентирования. Ориентирование по компасу. Стороны горизонта. Компас и его устройство. Пользование компасом в походе. Основные сведения о топографических картах. Отличие топографической карты от спортивной. Условные топографические знаки. Изучение топографических знаков по группам. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практика. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Туристская подготовка.

Теория. Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Значение дисциплины в походе. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака.

Практика. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

4. Краеведение.

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края. Охрана природы. Закон об охране природы. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

Практика. Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

5. Оказание доврачебной помощи.

Теория. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего.

Практика. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

6. ОФП и СФП.

Теория. Понятие и содержание общей и специальной физической подготовки. Техника бега по пересеченной местности. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Использование тренировочного комплекта LASERWAR для повышения уровня функциональной подготовки.

7. Соревнования по спортивному ориентированию.

Практика. Участие в соревнованиях районного, городского и областного уровня. Участие в походах и тренировках. Проверка приобретенных навыков.

8. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов прошедшего года. Обсуждение успехов и достижение воспитанников.

Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения

№ П/П	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2		
2.	ОФП. История возникновения туризма как групповой формы активного отдыха	2		
3.	Линейные ориентиры. Ориентирование с их использованием	8		
4.	Основные условные знаки. Цвет карты.	2		
5.	ОФП и СФП. Понятие азимут. Работа с компасом.	2		
6.	Точечные ориентиры. Ориентирование с их использованием.	2		
7.	Краеведение. Знакомство с символами родного города. Их оформление.	2		
8.	ОФП и СФП. Кратчайшие пути, срезки.	2		
9.	Учебные дистанции по спортивному ориентированию. Кросс-классика.	2		
10.	Подготовка к походу, путешествию. Составление плана 1-3-х дневного	2		

	похода.		
11.	Отметка на КП. Выбор простого пути.	2	
12.	Техника ориентирования по пересечённой местности	8	
13.	Рельеф. Ориентирование с опорой на рельеф.	2	
14.	ОФП и СФП. Понятие горизонталей. Использование на дистанции.	2	
15.	Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.	2	
16.	Краеведение. Растительный и животный мир нашего края	2	
17.	Использование правильных технических приемов в соответствии с условиями. Фото-ориентирование.	2	
18.	Чтение рельефа на соревновательной скорости.	2	
19.	Путь через контрольно-точечное ориентирование.	2	
20.	Оказание доврачебной помощи. Заболевания и травмы в туризме. Предупреждение походного травматизма.	2	
21.	Техника ориентирования с использованием крупных форм рельефа. Советы при передвижении.	8	
22.	ОФП и СФП. Техника подготовки к старту. Безопасность и результативность.	2	
23.	Шагомер в походных условиях. Измерение расстояний шагомером.	2	
24.	Ориентирование с помощью бега по направлению.	2	
25.	ОФП. Эстафеты в спортивном ориентировании. Техника отметки на КП. Разнообразие видов отметки.	2	
26.	Краеведение. Достопримечательности родного города.	2	
27.	Чтение карты на бегу. Памятка ориентировщика.	2	
28.	ОФП и СФП. Воспроизведение карты (сопоставление с местностью). Рисовка карт.	2	
29.	Туристские путешествия. История развития туризма.	2	
30.	ОФП и СФП. Снаряжение в туризме. Личное и групповое.	2	
31.	Азимут. Движение по азимуту.	2	
32.	Взаимодействие группы в походе. Обязанности направляющего и замыкающего в походе.	8	
33.	Лыжная подготовка. Техника безопасности передвижения на лыжах.	2	
34.	СЛП. Специфика лыжного ориентирования и техническое мастерство.	2	
35.	ОФП и СЛП. Игровая деятельность.	2	
36.	Комплекс упражнений для лыжников. Зимние шатры в зимних походах.	2	
37.	СЛП. Передвижение на лыжах разными ходами.	2	

38.	Зимний туризм. Особенности лыжного похода.	2		
39.	СЛП. Виды лыжных ходов на пересеченной местности в естественных условиях.	2		
40.	Поход выходного дня на лыжах с нагрузкой.	8		
41.	Техника передвижения на лыжах с нагрузкой.	2		
42.	Комплекс технических упражнений для лыжников. Техника и способы преодоления спусков и подъёмов.	2		
43.	ОФП. Зимний поход. Распределение обязанностей, дисциплина и ответственность.	2		
44.	СЛП. Режим движения в пешем и лыжном походах.	2		
45.	СЛП. Преодоление подъемов и спусков по глубокому снегу и в гололёд в зимнем походе.	2		
46.	ОФП. Опасные участки на маршруте. Безопасное преодоление их.	2		
47.	СЛП. Отработка лыжных ходов на равнине. Повороты и торможение.	2		
48.	Классические ходы. Их использование на дистанции и на маршруте.	2		
49.	Лыжное ориентирование. Лыжная гонка-маркир.	2		
50.	Коньковый ход. Его использование на дистанции и на маршруте.	2		
51.	Техника преодоления естественных препятствий, выезд на рельеф.	8		
52.	СЛП. Лыжные склоны. Преодоление лыжных склонов на туристских лыжах. Безопасность.	2		
53.	Использование различных видов ходов при передвижении на отдельных участках трассы.	2		
54.	ОФП Туристские узлы. Их использование в тур. технике.	2		
55.	СЛП. Эстафеты на лыжах. Правила передачи.	2		
56.	Костёр на снегу. Безопасность и особенность приготовления пищи в зимних условиях.	2		
57.	Попеременный бег. Фото-ориентирование.	2		
58.	ОФП. Ремонт, сушка, хранение лыжного и туристского снаряжения.	2		
59.	Краеведение. Поход в лесничество к историческому памятнику.	8		
60.	ОФП. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами.	2		
61.	Меню. Составление меню на 1-3-х дневной поход.	2		
62.	ОФП и СПУ. Краеведение. Красная книга – важная книга.	2		
63.	Ориентирование на коротких дистанциях. «Петли».	2		
64.	ОФП и СФП. Детальное чтение рельефа.	2		

65.	Выполнение движения по азимуту. Работа с компасом.	2		
66.	ОФП и СФП. Подготовка на развитие общей выносливости в походе и на соревнованиях. Бивуак. Меры безопасности при работе на бивуаке.	2		
67.	Краеведение. Административное деление Ленинградской области.	2		
68.	Тур. техника. Наведение переправы через препятствия.	8		
69.	ОФП и СФП. Подготовка на развитие общей выносливости в походе и на соревнованиях. Краеведение. Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте.	2		
70.	Краеведение. Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте.	2		
71.	ОФП и СФП. Темповой бег с элементами ориентирования.	2		
72.	Костры, их типы. Правила разведения костра. Безопасность.	2		
73.	ОФП и СФП. Сложные контрольные пункты.	2		
74.	Краеведение. Герои нашего края Великой Отечественной Войны.	2		
75.	Оказание доврачебной помощи. Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке.	2		
76.	ОФП и СФП. Упражнения на преодоление естественных препятствий.	2		
77.	Контрольные маршруты по туризму.	8		
78.	ОФП и СФП. Медленный интервальный бег.	2		
79.	ОФП и СФП. Прохождение квеста командой.	2		
80.	Бег по пересечённой местности. Дистанции «комби» по ориентированию.	2		
81.	Подведение итогов года. Игры на местности.	2		
	Итого	216		

Рабочая программа 2 года обучения

Задачи 2-го года обучения

Обучающие:

- Обучение уверенности и самостоятельности при прохождении дистанций спортивного туризма и ориентирования.
- Обучение чтению спортивной карты на сложных участках местности с рельефом
- Обучение работе в предметных компьютерных программах, овладение прикладными компьютерными программами по обучению тактике ориентирования на местности
- Изучение электронных систем отметки и их новых прикладных возможностей
- Совершенствование техники и тактики бега по сложному рельефу.
- Освоение классического и конькового лыжных ходов.

Развивающие:

- Повышение знаний по особенностям флоры и фауны северо-западного региона

- Получение знаний по историко-культурному наследию региона
- Получение знаний по правильному питанию спортсменов высокого уровня
- Совершенствование знаний по теории построения учебно-тренировочного процесса

Воспитательные:

- Формирование устойчивой потребности к здоровому образу жизни
- Формирование общественной активности.
- Формирование мотивации к занятиям по спортивному ориентированию.
- Навыки культуры общения, обучение способности работы и взаимодействия в команде

Планируемые результаты по окончании 2-го года обучения

Предметные:

- Научились работать с предметными компьютерными программами, изучены системы электронных отметок.
- Уверенно проходят разные дистанции СТ и СО.
- Выполняют нормативы по бегу и общей физической подготовке (ОФП).
- Освоен классический и коньковый лыжные ходы.

Метапредметные:

- Повышены знания по особенностям флоры и фауны северо-западного региона, по историко-культурному наследию региона.
- Получены знания по правильному питанию спортсменов высокого уровня.
- Приобретены знания по теории построения учебно-тренировочного процесса, получат представление.

Личностные:

- Приобретена устойчивая потребность к здоровому образу жизни, к общественной активности.
- Мотивированы на занятия физкультурой и спортом, и в частности, спортивным ориентированием.
- Приобретены навыки культуры общения, способности работы и взаимодействия в команде

Особенности второго года обучения:

Школьники-спортсмены получают знания и навыки по предложенному направлению в объёме, необходимом для становления спортсмена с твёрдыми навыками по всей тематике технической, тактической, специальной общефизической подготовки; к более глубоким и систематизированным формам личностного развития, по знаниям и умениям в психологической самоподготовке, в медицинских знаниях, в сфере нахождения в социуме, при взаимодействии с членами своего коллектива и в командной работе во время соревновательного процесса.

Содержание программы 2 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Знакомство с программой: цели и задачи, основное содержание, обзор литературы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и в походах. Понятие о плановом и самодеятельном туризме, транспортном и спортивном туризме. Что такое краеведение. Значение туризма в организации отдыха людей, образовательное значение туризма. Достижения советских туристов. Что читать о туризме и путешествиях, о знаменитых ученых-путешественниках.

Практика. Написание докладов, рефератов, создание презентаций на тему «Развитие туризма в нашей стране», «Виды туризма», «Ученые путешественники» и последующее их обсуждение.

2. Техника ориентирования на местности и спортивного ориентирования.

Теория. Азимут. Взятие азимута на предмет. Снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту Определение азимута на Солнце в разное время дня. Способы ориентирования. Ориентирование с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего

местонахождения. Особенности ориентирования в различных условиях. Ориентирование по местным предметам. Использование легенды в ориентировании. Движение по легенде (подробному описанию пути). Причины, приводящие к потере ориентировки. Поведение членов группы. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Ориентирование по выбору.

Эстафетное ориентирование. Выбор наиболее короткого пути. Нанесение КП на карту.

Практика. Взятие азимута на предмет; Упражнения на ориентирование карты и компаса; Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту; Прохождение мини-маршрута (в заданном направлении, по выбору); Соревнования «ориентирование по легенде»; Соревнования «эстафетное ориентирование»; Прохождение маршрута по маркированной трассе.

3. Туристская подготовка.

Теория. Правила организации и проведения туристских походов. Требования к личному и групповому туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность в эксплуатации. Комплектование группового снаряжения. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки, устройство. Простейшие укрытия, тенты. Снаряжение для ведения краеведческих наблюдений. Специальное туристское снаряжение: страховочные системы, репшнуры, альпеншток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность Костровое хозяйство. Хранение кухонных и костровых принадлежностей. Меры безопасности при обращении с огнем. Охрана природы, утилизация отходов. Выполнение природоохранных мероприятий. Значение правильного питания. Составление меню, списка продуктов. Возможности использования «природной кладовой»: орехи, ягоды и т.д. Туристские должности в группе. Туристские слеты: условия проведения, основные разделы правил проведения. Общая характеристика естественных препятствий. Порядок движения туристской группы. Туристские узлы разного назначения (удавка, схватывающий, стремя, восьмерка, прямой, схватывающий, булинь). Использование узлов, особенности вязания.

Практика. Подгонка снаряжения; Комплектование личного и группового снаряжения; Ремонт, усовершенствование снаряжения; Установка палатки, размещение вещей; Изготовление простейших укрытий. Игровой марафон «Меню туриста и дары природы»; Игра – состязание «Готовим снаряжение»; Эстафеты «Преодолевая препятствия до бивака»; Конкурс «Лучший бивак»; Проведение экологического десанта. Вязание узлов различного назначения; Конкурсы «узелок на память». Вязание узлов различного назначения в контрольное время.

4. Краеведение.

Теория. Дальнейшее углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края; реки, пруды, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир области; промышленность, сельское хозяйство, транспорт, новостройки области. Население и культура, знатные люди края; история края, места революционной, боевой и трудовой славы. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края. Обзор наиболее интересных объектов сопредельных областей и района планируемого зачетного путешествия. Методика выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания. Типовое содержание отчета о туристском походе.

Практика. Работа с картой области: изготовление контурной карты и нанесение на нее интересных объектов; «путешествия» по карте. Заслушивание докладов по краеведческим темам, просмотр фотографий, презентаций, подбор газетных вырезок. Решение задач типа: как проехать из нашего города (села) в такой-то пункт области (составь маршрут); в каком направлении и на каком расстоянии от областного центра находится такой-то пункт. Проведение краеведческих викторин. Отработка приемов выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания.

5. Оказание доврачебной помощи.

Теория. Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях,

головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Практика. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитара группы.

6. ОФП и СФП.

Теория. Особенности лыжного туризма. Техника безопасности при лыжных занятиях. Предупреждение травматизма на лыжном маршруте. Профилактика травм. Профилактика простудных заболеваний. Установка и подборка лыжного инвентаря. Основы техники передвижения на лыжах. Лыжный ход: попеременный, одновременный. Спуск в основной стойке. Спуск с поворотом, торможением. Правила падения. Подъем различными видами. Повороты и торможение. Повороты на месте и в движении. Хранение лыж. Использование тренировочного комплекта

Практика. Бег по учебному кругу 300 – 500 м с отработкой лыжных ходов; Подвижные игры с использованием лыж; Отработка одновременного способа ходьбы; Отработка попеременного способа ходьбы; Отработка спусков и подъемов; Отработка поворотов и торможений; Прохождение лыжного маршрута; Бег по лыжне. Использование тренировочного комплекта LASERWAR для повышения уровня функциональной подготовки.

7. Соревнования по спортивному ориентированию.

Практика. Участие в соревнованиях районного, городского и областного уровня. Участие в походах и тренировках. Проверка приобретенных навыков.

8. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов прошедшего года. Обсуждение успехов и достижение воспитанников.

Календарно-тематическое планирование 2-го года обучения

№ П/П	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1	Вводное занятие. Спортивное ориентирование и туризм как виды спорта. Инструктаж по технике безопасности.	2		
2	ОФП. Знакомство с планом и картой. Стороны горизонта. Для чего нужен компас?	2		
3	ОФП. Походы и путешествия. Классификация.	2		
4	ОФП. Условные знаки спортивных карт. Их классификация. Цвет и размер.	2		
5	ОФП. Виды дистанций спортивного ориентирования.	2		
6	Эстафеты. Работа в команде. Виды отметок на дистанции.	2		
7	ОФП Знакомство с оказанием ПМП. Понятие доврачебная помощь.	2		
8	Виды снаряжения: личные и общественные.	2		

	Рюкзак. Правила укладки.			
9	Условные знаки спортивных карт. Гидрография и растительность.	2		
10	Правила работы с картой на дистанции выбор.	2		
11	Палатки. Выбор и установка. Хранение вещей. Безопасность.	2		
12	Эстафеты. Условные знаки спортивных карт. Искусственные объекты и дороги.	2		
13	ОФП Правила работы с картой на дистанции заданного направления.	2		
14	ОФП. Компас. Определение направления.	2		
15	Упражнения на преодоление спусков и подъёмов.	2	.	
16	Привал. Выбор места. Его необходимость и время. Безопасность.	2		
17	ОФП. Условные знаки спортивных карт. Рельеф.	2		
18	Эстафеты. Правила передачи эстафеты. Игровая деятельность.	2		
19	Костры. Костровое снаряжение. Виды костров. Правила пожарной безопасности при разведении костра..	2		
20	ОФП. Рисовка карт с использованием условных знаков.	2		
21	Городской спринт в спортивном ориентировании.	2		
22	Эстафеты в ориентировании. 2-ух этапные.	2		
23	Краеведение. Что изучает? Мой город в прошлом и настоящем.	2		
24	ОФП. Походы выходного дня. Виды походов выходного дня.	2		
25	Бег с преодолением естественных препятствий в спортивном ориентировании.	2		
26	Кросс. Отработка старта и финиша спортсмена.	2		
27	ОФП. Групповое снаряжение. Эксплуатация.	2		
28	Краеведение. Природа нашего края.	2		
29	Знакомство с лыжным ориентированием.	2		
30	ОФП с использованием стула. Виды и техника классических лыжных ходов.	2		
31	ОФП. Игровая деятельность.	2		
32	Эстафеты в лыжном ориентировании. Правила передачи.	2		
33	ОФП для лыжников. Виды конькового лыжного хода. Основные ошибки.	2		
34	Отработка лыжных ходов разного вида.	2		
35	СЛП Преодоление спусков и подъемов на беговых лыжах.	2		
36	Краеведение. Отечество. Раша Родина – Россия.	2		
37	Маркированная трасса – разметка в лесу на дистанции.	2		
38	СЛП Чистая карта. Виды отметок. Прохождение простых маркированных дистанций на лыжах.	2		
39	Коньковый ход. Особенность и его использование.	2		
40	ОФП. Зимние походы. Их виды.	2		
41	Движение на лыжах с использованием классических ходов.	2		

42	СЛП Преодоление спусков и подъемов на беговых лыжах.	2		.
43	Зимняя карта по спортивному ориентированию. Сетка. Прохождение простых дистанций на лыжах.	2		
44	СЛП Движение на лыжах с использованием конькового хода.	2		
45	ОФП. Личное снаряжение в походе. Его использование и хранение.	2		
46	Прохождение простых дистанций на лыжах.	2		
47	Движение на лыжах с использованием разных видов хода.	2		
48	Упражнения на преодоление естественных препятствий.	2		
49	Поход выходного дня. Ремонт, сушка, хранение туристского и лыжного снаряжения.	2		
50	Поход выходного дня.	2		
51	Краеведение. Что дает наш край стране?	2		
52	ОФП. Туристская техника – помощник при прохождении естественных препятствий.	2		
53	Туристические узлы. Их разновидность и значение.	2		
54	Прохождение дистанций спортивного ориентирования бегом в парке.	2		
55	Меню. Составление меню на однодневный поход.	2		
56	ОФП. Квест – ориентирование по теме «Условные знаки спортивных карт».	2		
57	Прохождение простых дистанций туристической техники с использованием туристических узлов.	2		
58	Преодоление спусков и подъёмов с нагрузкой.	2		
59	ОФП. Ориентирование в парке с использованием компаса.	2		
60	Подготовка на развитие выносливости в пешем походе.	2		
61	ОФП. Знакомство с фото-ориентированием. Рацион питания спортсменов.	2		
62	Эстафеты. Игровая деятельность.	2		
63	ОФП. Опасные участки при передвижении в лесу.	2		
64	Чтение карты на бегу. Развитие скоростных навыков.	2		
65	Краеведение. Наш край в годы Великой Отечественной войны.	2		
66	Прохождение дистанций ориентирования с разметкой в лесу.	2		
67	ОФП. Многодневные походы. Распределение сил на маршруте.	2		
68	Эстафеты в ориентировании. 3-ёх этапные. Особенности передачи.	2		
69	Упражнения на преодоление естественных препятствий. Фото-ориентирование по краеведению.	2		
70	ОФП. Итоговый тест на знание условных знаков спортивных карт.	2		
71	Контрольные дистанции спортивного	2		

	ориентирования в парке.			
72	Кросс. Игровая деятельность. Подведение итогов.	2		
	Итого	216		

Рабочая программа 3 года обучения

Задачи 3 года обучения:

Обучающие:

- Квалифицированное прохождении дистанций спортивного туризма и ориентирования на пересечённой местности на соревнованиях районного и городского уровня.
- Уверенное чтение спортивной карты любого масштаба со сложными формами рельефа
- Навыки работы с предметными компьютерными программами, отработка применения в тренировочном процессе и на соревнованиях электронных компьютерных систем контроля результатов
- Применение электронных систем отметки на соревнованиях
- Совершенствование техники и тактики бега по сложному рельефу.
- Свободное владение классическим и коньковым лыжными ходами.

Развивающие:

- Комплексные знания особенностей флоры и фауны северо-западного региона
- Знания по историко-культурному наследию региона
- Комплекс знаний по восстановительным процедурам после соревновательных нагрузок
- Комплекс знаний по правильному питанию спортсменов высокого уровня
- Способность к самоподготовке и построению индивидуального учебно-тренировочного процесса

Воспитательные:

- Здоровый образ жизни как норма жизни
- Общественная активность и помощь в клубной организационной работе
- Спортивное ориентирование и туризм как основа здорового досуга
- Уверенное взаимодействия в команде с решением совместных организационных и соревновательных задач.

Планируемые результаты по окончании 3-го года обучения

Предметные:

- Учащиеся работают с предметными компьютерными программами, изучены системы электронных отметок.
- Научились продуктивно работать с картами на рельефной местности.
- Умеют анализировать свои действия и действия своих товарищей на пройденных дистанциях.
- Овладели техникой лыжных ходов, техникой подъёмов и спусков.
- Успешно применяют тактические знания в соревновательный период.
- Выполнены юношеские спортивные разряды по спортивному туризму и ориентированию.

Метапредметные:

- Приобретены комплексные знания особенностей флоры и фауны северо-западного региона, по историко-культурному наследию региона.
- Приобретен комплекс знаний по восстановительным процедурам после соревновательных нагрузок, по особенностям распорядка дня, по умению грамотно организовывать личное свободное время, для учебной подготовки и для спортивной самоподготовки, по режиму правильного питания спортсменов высокого уровня.
- Владеют теорией построения самостоятельной части учебно-тренировочного процесса.

Личностные:

- Учащиеся приобрели устойчивую потребность к здоровому образу жизни как норме.
- Сформирована общественная активность.

- Учащиеся стремятся оказывать помощь в клубной организационной работе, уверенно взаимодействуют в команде с решением совместных организационных и соревновательных задач.

Особенности третьего года обучения:

Школьники-спортсмены систематизируют и смогут регулярно применять знания и навыки по предложенному направлению в объеме, необходимом для успешности спортсмена – разрядника с твердыми навыками по всей тематике технической, тактической, специальной общефизической подготовки; это потребует погружения в систематизированные формы личностного развития, необходимые для решения комплекса спортивных и прикладных задач, при взаимодействии с членами своего коллектива и в командной работе во время соревновательного процесса. Работа с обучающимися 3-его года – работа со спортсменами, сформировавшими принципы достижения спортивных и иных жизненных целей, способных быть помощниками в образовательном процессе и работать в команде единомышленников.

Содержание программы (3-й год обучения)

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Знакомство с программой: цели и задачи, основное содержание, обзор литературы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и в походах. Природоохранные навыки. Влияние природных факторов на человека. Формирование культуры отношения к природе. Изучение традиций взаимоотношения человека и природы.

Практика. Творческое выражение своих чувств и переживаний, связанных с путешествиями, оценка творчества своих друзей. Написать эссе, рассказ, очерк об экологических изменениях в природе.

2. Техника ориентирования на местности и спортивного ориентирования.

Теория. Изображение рельефа на топографической карте и спортивной карте. Форма и размеры Земли. Географическая и топографическая карта. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Виды масштабов, масштабы топографических, географических и спортивных карт. Способы определения расстояний. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования. Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения. Способы ориентирования по местным предметам. Понятие магнитный азимут.

Практика. Пользование линейным и числовыми масштабами. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Определение расстояния шагами. Оценка расстояния глазомером и по слышимости звуков. Определение времени. Игра «Определи расстояние». Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

3. Туристская подготовка.

Теория. Повторение ранее пройденного материала. Правила организации и проведения туристских походов. Требования к личному и групповому туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность в эксплуатации. Комплектование группового снаряжения. Охрана природы, утилизация отходов. Составление меню, списка продуктов. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Требования к месту бивуака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем

воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивуака. Гигиенические требования к месту бивака. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе

Практика. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Составление расписания приема пищи в полевых условиях. Планирование и разведка места бивака. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивуака. Викторина «О костре».

4. Краеведение.

Теория. Население и культура, знатные люди края; история края, места боевой и трудовой славы. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края. Обзор наиболее интересных объектов сопредельных областей и районов. Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий. Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Законодательство об охране природы. Природоохранная деятельность туристов.

Практика. Заслушивание докладов по краеведческим темам, просмотр фотографий, диафильмов. Изготовление контурной карты и нанесение на нее интересных объектов. Решение задач типа: как проехать из нашего города (села) в такой-то пункт области (составь маршрут); в каком направлении и на каком расстоянии от областного центра находится такой-то пункт. Игра «Короткий путь». Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок. Краеведческая викторина.

5. Оказание доврачебной помощи.

Теория. Повторение ранее изученного материала. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий. Приемы транспортировки пострадавшего. Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Повторение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

6. ОФП и СФП.

Теория. Повторение ранее изученного материала. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты

пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных задач, требующих координации движений. Плавание различными способами. Легкая атлетика. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки: ориентирование, лыжная подготовка, туристская техника. Игры с различными элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы. Использование тренировочного комплекта LASERWAR для повышения уровня функциональной подготовки.

7. Соревнования по спортивному ориентированию.

Практика. Участие в соревнованиях районного, городского и областного уровня. Участие в походах и тренировках. Проверка приобретенных навыков.

8. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов прошедшего года. Обсуждение успехов и достижение воспитанников.

Календарно-тематическое планирование 3-го года обучения

№ П/П	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2		
2.	Учебные дистанции по спортивному ориентированию. Кросс-выбор.	8		
3.	История возникновения спортивного туризма как групповой формы активного отдыха, ОФП	2		
4.	ОФП. Техника ориентирования на местности. Работа с картой.	2		
5.	СБУ. Техника ориентирования на местности. Работа с компасом.	2		
6.	Техника ориентирования на местности с использованием линейных ориентиров.	2		
7.	ОФП и СБУ. Техника ориентирования на местности с использованием точечных ориентиров.	2		
8.	СБУ. Техника ориентирования на местности с использованием площадных ориентиров.	2		
9.	ОФП и СПУ. Техника ориентирования на местности. Чтение объектов с	2		

	использованием рельефа.			
10.	Техника ориентирования на местности с использованием кратчайших путей и срезок.	2		
11.	Учебные дистанции по спортивному ориентированию. Кросс-классика.	8		
12.	Техника ориентирования на местности. Преодоление естественных препятствий.	2		
13.	ОФП. Ориентирование на коротких дистанциях.	2		
14.	ОФП и СБУ. Ориентирование на длинных дистанциях.	2		
15.	Оказание ПМП в условиях повышенной опасности. Доврачебная помощь при отравлениях, кровотечениях.	2		.
16.	Кросс. Техника работы с компасом на бегу. Азимут.	2		
17.	Командное ориентирование. 2-х этапная эстафета.	2		
18.	СБУ и СПУ. Техника преодоления естественных препятствий.	2		
19.	Техника ориентирования на местности. Рельеф. Понятие горизонталей.	2		
20.	ОФП. Техника ориентирования на местности с использованием крупных форм рельефа.	2		
21.	Техника ориентирования на местности. Детальное чтение рельефа.	2		
22.	Краеведение. Поход выходного дня. Невский пятак.	8		
23.	Техника преодоления естественных препятствий при спусках и подъемах.	2		
24.	Кросс и ОФП. Чтение рельефа на скорости.	2		
25.	Техника ориентирования на местности. Бег в «мешок»-пересечение линейных ориентиров.	2		
26.	СБУ и СПУ. Техника ориентирования на местности без использования линейных ориентиров.	2		
27.	ОФП. Техника ориентирования на местности. Измерение расстояний	2		

	шагомерами.			
28.	Кросс. Техника бега по лесу с различной проходимостью с использованием азимутальных ходов.	2		
29.	ОФП и СБУ. Психологическая и техническая подготовка к старту.	2		
30.	Ориентирование. Бег с использованием мелкого и крупного масштаба.	2		
31.	Учебные дистанции по спортивному ориентированию. Кросс-спринт.	8		
32.	Техника ориентирования на местности. Бег с «упреждением»- выход на линейный ориентир.	2		
33.	ОФП. Техника ориентирования на местности. Короткие дистанции-«петли».	2		
34.	Кросс. ОФП и СБУ. Ориентирование. Бег по азимуту.	2		
35.	Вводное занятие. Техника безопасности при передвижении на лыжах. Лыжные ходы.	2		
36.	ОФП. Техника лыжного ориентирования.	2		
37.	Техника передвижения на лыжах по маркированной трассе.	2		
38.	Техника передвижения на лыжах с развитием скоростных способностей.	2		
39.	Туристская подготовка. История развития зимнего туризма. Режим питания, закаливание.	2		
40.	ОФП. Передвижение по трассе с использованием классических ходов.	2		
41.	СЛП. Учебные дистанции по лыжному ориентированию. Лыжная гонка - маркированная трасса.	8		
42.	Передвижение по трассе с использованием конькового хода.	2		.
43.	Туристская подготовка. Техника безопасности и установка палаток в зимнее время с использованием	2		

	нагревательных элементов.			
44.	Оказание ПМП в условиях лыжного похода.	2		
45.	Туристская подготовка. Техника безопасности при разведении костров. Особенности приготовления пищи в зимних условиях.	2		
46.	Техника передвижения на лыжах в условиях лыжного похода.	2		
47.	Туристская подготовка. Бивуак- организация временной стоянки для отдыха или ночевки.	2		
48.	Передвижение по заданному маршруту с определением азимутов на заданные ориентиры.	2		
49.	Передвижение по маркированной дистанции с нанесением точечных и линейных ориентиров.	2		
50.	Краеведение. Поход выходного дня. Дорога жизни.	8		
51.	СЛП. Эстафеты на лыжах. Правила передачи эстафеты.	2		
52.	СЛП. Способы и техника преодоления спусков и подъемов на лыжах.	2		
53.	СЛП. Использование различных видов лыжных ходов при передвижении на отдельных участках трассы.	2		
54.	Туристская подготовка. ОФП. Режим передвижения в пешем и лыжном походе.	2		
55.	СЛП. Техника передвижения на лыжах в условии глубокого снега и наста.	2		
56.	СЛП. Ремонт, сушка, хранение лыжного и туристского снаряжения.	2		
57.	ОФП и СФП . Преодоление опасных участков на дистанции.	2		
58.	Кросс. Техника преодоления естественных препятствий в условиях гололеда, слякоти.	2		
59.	Учебные дистанции по лыжному ориентированию. Лыжная гонка – лонг-общий старт.	8		
60.	СПУ и СБУ. Техника	2		

	преодоления опасных участков.			
61.	ОФП. Задание на тактику и технику ориентирования с использованием легенды.	2		
62.	Оказание ПМП: при укусах, ожогах, переломах, диарее и аллергических реакций.	2		
63.	Кросс. Ориентирование на местности. Бег в «коридоре»-бег по азимуту с выдержкой направления.	2		
64.	ОФП. Командное ориентирование. 3-х этапная эстафета.	2		
65.	СПУ и СБУ. Техника ориентирования на местности с использованием легенды в карте.	2		
66.	ОФП. Техника ориентирования на местности с использованием мелких форм рельефа.	2		
67.	Кросс. Городское ориентирование. Техника и тактика передвижения в городской зоне.	2		
68.	Учебные дистанции по спортивному ориентированию. Кросс-спринт-общий старт.	8		
69.	ОФП и СФП. Ориентирование. Разбивка пути движения по дистанции на этапы и способы поиска КП.	2		
70.	ОФП. Туристская подготовка. Туристские узлы. Узлы разного назначения.	2		
71.	Туристская подготовка. Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции.	2		
72.	ОФП и СБУ. Кроссовая подготовка в условиях сильно пересеченной местности.	2		
73.	Туристская подготовка. Подготовка на развитие общей выносливости в многодневном пешем походе.	2		
74.	Подбор передвижения в зависимости от рельефа, грунта, растительности, погоды, различных препятствий.	2		

75.	Кросс. Работа с картой и компасом в группе.	2		
76.	Краеведение. Уникальные природные памятники родного края.	2		
77.	Кросс. Поиск и определение заданных участков карты. Определение набора высоты, длины этапа.	2		
78.	ОФП и СБУ. Медленный интервальный бег.	2		
79.	Учебные дистанции по спортивному ориентированию. Кросс-эстафета-3 человека.	8		
80.	Бег по пересеченной местности. Краеведение. «Экологический эрудит» - игра.	2		
81.	Подведение итогов года. Фото- и видеосъёмка. Обзор значимых событий и достижений.	2		
		216		

Методические и оценочные материалы

Методическое обеспечение

1. Воронов Ю. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков (учебное пособие) – М.: ФСО РФ, 1998
2. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 150 с.
3. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дротов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 160 с.

Методические подборки по темам:

1. Справочные и рекламные материалы, условные знаки.
2. Уроки ориентирования.
3. Обучающие и тестовые упражнения и задачи.
4. Техника и тактика.
5. Крупномасштабные спортивные карты.
6. Зрелищные виды спортивного ориентирования.
7. Карты и дистанции.
8. Литература по спортивному ориентированию.
9. Методические разработки (начальная подготовка).
10. Методические разработки (спортивное совершенствование).
11. Нормативные документы и инструктивно-методические письма.

Учебно-дидактический материал:

- Тесты «Узлы» - 2
- Тест «Туризм для новичков»
- Рисунок узлов
- Фотоматериалы -20
- Топографические знаки -15
- Методическая подборка «Топографические знаки»
- Методическая подборка «Ядовитые растения»

- Топографические, спортивные карты - 20

- Контурная карта - 5
- Викторина «Медицинская аптечка»
- Подручный материал
- Образцы медикаментов - 5
- Образцы перевязочного материала - 3
- Карты городского парка - 5
- Таблица штрафов «Туристский бивак»
- Тематическая подборка народных игр
- Разработка спортивно-туристских эстафет
электронно-образовательные ресурсы для детей

Мультимедийные продукты :

- презентации,
- WEB-документы и др.
- Видеофайлы
- Обучающие компьютерные программы
- Обучающие тренажёры
- Электронные игровые тематические ресурсы

Материально-техническое оснащение

1. Спортивные компасы
2. Карты спортивные
3. Электронные чипы
4. Компьютерная программа SFR? SFR-2;
5. Компьютерные программы для создания спортивных карт OCAD-8, OCAD-9, OCAD-10, OCAD-11.
6. Электронные станции и их техническое оснащение
7. Призмы (КП)
8. Столики для лыжного ориентирования
9. Булавки
10. Секундомеры
11. Файлы, скотч, ножницы, степлер, разметочная лента
12. Компьютер с программой «SFR» для соревнований
13. Мяч футбольный
14. Мяч волейбольный
15. Волейбольная сетка
16. учебный кабинет, столы, стулья, классная доска.
17. Комплект LASERWAR

Информационные источники

Список литературы для педагогов.

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Борильевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании.- С.-Петербург, 1994.
3. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М.; ЦДЮТиКМО РФ, 2002. - 160с.
4. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.
5. Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. — Волгоград: ВГИФК, 1984.
6. Верхушанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.

9. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1995.
 10. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
 11. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
 12. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
 13. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н. Лыжные гонки: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1990.
 14. Елаховский СБ. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
 15. Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1988. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
 17. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеской спортивной школы по спортивному ориентированию. - М.: ЦЦЭТС МП СССР, 1978.
 18. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур, 1995.
 19. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
 20. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования.- М, 1996.
 16. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.: ЦДЮТур, 1997.
 17. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников.- М.: Физкультура и спорт, 1984.
 18. Лосев А.С. Журнал «0-вестник» 1991-1997 гг.
 19. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М.: ЦДЮТур, 1997.
 20. Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. -М.: ЦРИБ «Турист», 1978.
 21. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
 22. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
 23. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов - ориентировщиков.-М.: Физкультура и спорт, 1978.
 24. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
 25. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
 26. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
 27. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта.- М.: Физкультура и спорт, 1987.
 28. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
 29. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.
 30. Методическая разработка «Сборник учебных тестовых заданий и упражнений по спортивному ориентированию. Игра по станциям». -СПб.2002
 31. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся - М.: ЦДЮТ, 1997
 32. Маслов А.Г. Школа безопасности. Временные правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур, 1999
 33. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.В. Словарь юного туриста. - М.: ЦДЮТИК, 2003
 34. Программа дисциплины "Основы спортивно-оздоровительного туризма" для высших учебных заведений. - СПб.: Изд. РГГМУ, 2003 - 14с.
 35. Фёдоров Л.А. Учебно-методический комплекс по спортивному туризму и спортивному ориентированию СПб ГДТЮ 2011
- Список литературы для учащихся.**
1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1982.
3. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
4. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
6. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников.- М.: Физкультура и спорт, 1984.
7. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов - ориентировщиков. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
8. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
9. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТур, 1996.
10. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
11. Методическая разработка «Сборник учебных тестовых заданий и упражнений по спортивному ориентированию. Игра по станциям». -СПб.2ОО2
12. Дробышев С.А. Ориентирование в условиях закрытого помещения СПб 2000
13. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
14. Ширинян А.А. Сборник задач по спортивному ориентированию СПб 2005
15. Хропов С.М. Спортивный лабиринт М. 2007

Список литературы для родителей

1. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
2. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
3. Ширинян А.А. Сборник задач по спортивному ориентированию СПб 2005
4. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнования М. 2013
5. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России
6. ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ Дж.Х. Уилмор Д.Л. Костилл М. 2015

Система контроля результативности обучения:

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств (анкетирования, собеседования, педагогические наблюдения). Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

Промежуточный контроль проводится по окончании всех полугодий в форме анализа работ на занятиях в помещении, выполнения спортивных нормативов, анализа результатов соревнований. Результаты фиксируются в карте наблюдений педагога.

Итоговый контроль проводится по окончанию обучения по программе. Формы – выполнение спортивных разрядов, спортивных нормативов, анализа анализ результатов соревнований разного уровня.

Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование, собеседование, заполнение учащимся карт самооценки. Результаты заносятся в диагностическую карту, фиксируются в виде фотоматериалов, грамот, дипломов...

Способы контроля результатов образовательного процесса.

В конце каждого учебного года проводятся итоговые соревнования на, которые одновременно являются переводными испытаниями из группы в группу. Отслеживание динамики роста результатов индивидуально у каждого учащегося по бегу и ОФП. Контрольные кроссы на 1000, 3000, 5000 метров в соответствии с возрастом и полом воспитанника.

Кроме того, в каждой учебной группе не менее 2-х раз в учебном году (в сентябре, мае) проводятся испытания по контрольным теоретическим упражнениям (тестам).

Одной из форм контроля является участие в соревнованиях разного уровня (от первенства ДТ до первенства России).