

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

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол № 2 от 04.06.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 216 от 08.06.2026 г.
Директор ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
_____ Бугаева О.Н.

Директо
р Бугаева
О.Н.

Подписано
цифровой подписью:
Директор Бугаева
О.Н.
Дата: 2026.06.08
23:18:31 +03'00'

Дополнительная общеразвивающая программа
«Ориентирование PRO»
Возраст обучающихся: 9 – 16 лет
Срок освоения: 3 года

Разработчик: Егорова Елена Георгиевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Ориентирование PRO» (далее по тексту – программа) разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами Российской Федерации федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБУ ДО ДТ Пушкинского района Санкт-Петербурга.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Адресат: программа предназначена для учащихся (без учета половых различий) от 9 до 16 лет.

Для обучения принимаются все желающие дети, соответствующие возрасту, с формирующимся интересом к активным формам туристско-краеведческой командной деятельности; с начальными и базовыми знаниями и умениями по данному направлению, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий активными формами туризма и ориентирования на местности (необходима справка педиатра об отсутствии противопоказаний).

Актуальность. Содержание программы соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентировано на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Активная деятельность в природной среде в разных ее формах способствует многостороннему развитию личности ребенка. Она направлена на укрепление здоровья, совершенствование его интеллектуального и физического развития, способствует приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как самостоятельность, целеустремленность, смелость. В групповой деятельности командообразования – взаимодействие и взаимовыручка. Сама обстановка педагогически правильно организационного процесса реализации программы способствует выявлению и развитию этих качеств. Основной ее смысл заключается в том, что ребенок, научившись сам основам активного туризма, ориентирования на местности, тимбилдинга, получив краеведческие знания и навыки, освоив сопутствующие информационные технологии и компьютерные программы, впоследствии использовал этот опыт для активного здорового образа жизни, вовлекая в эти и сопутствующие процессы своё окружение.

Отличительные особенности. Отличительной особенностью данной программы от уже существующих программ является синтез разнообразных форм активного отдыха – туризма, краеведения, ориентирования, тимбилдинга с применением современных компьютерных программ и технологий.

Уровень освоения программы: базовый.

Объем и срок освоения образовательного процесса 3 года. 216 часов в год, всего – 648 часов.

Цель: создание условий для личностного разностороннего развития и самореализации учащихся, готовых осваивать и применять современные компьютерные программы и технологии в активных формах туристско-краеведческой деятельности, приобретая умения и навыки командной работы преимущественно в условиях окружающей природной среды.

Для достижения цели программы решаются **следующие задачи:**

Обучающие:

- Использование форм самостоятельного туризма и активного отдыха.
- Практическое использование методов и навыков спортивного ориентирования.
- Овладение прикладным игровым материалом и приёмами группового взаимодействия – тимбилдинга.
- Участие в экскурсиях и походах различной степени; участие в фестивалях, массовых стартах соревнованиях по туризму и ориентированию на местности.

- Овладение прикладными компьютерными программами в экскурсионной деятельности, по обучению тактике ориентирования на местности, отработка применения на занятиях и на соревнованиях электронных компьютерных систем контроля результатов.
- Расширение и углубление знаний по экологии, краеведению, 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, креативность.
- Повышение функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной активности, укрепление физического здоровья школьников. Закаливание организма, организация активного отдыха в период ЛОК.

Воспитательные:

- 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.

Планируемые результаты:

Предметные:

- учащиеся укрепят здоровье и получают разностороннюю физическую подготовку;
- сформирована мотивация к занятиям активными видами отдыха, туризмом, спортом;
- учащиеся станут физически развитыми, научатся уверенно преодолевать дистанции спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- изучены правила и основы личной гигиены, гигиены питания;
- изучены разнообразные технические приемы работы со спортивной картой и компасом;
- приобретены необходимые знания для уверенного участия в соревнованиях самого разного уровня в дисциплинах спортивного туризма, мультиспорта и спортивного ориентирования;
- изучены и применяются электронные системы контроля результатов;
- обучены работе с компьютерными тренажёрами по темам программы, умению создавать и корректировать карты для ориентирования в специальных программах;
- приобретены умения творчески взаимодействовать в коллективе, применять и направлять полученные навыки командообразования в различных областях деятельности.

Метапредметные:

- изучены подробности о физиологии организма человека и влиянии на него физических упражнений;
- учащиеся стали самостоятельными, целеустремленными, решительными и упорными в достижении целей;
- приобрели устойчивые интеллектуальные, коммуникативные и организационные навыки, знания и умения.

Личностные:

- у обучающихся сформированы ценные качества личности, повысилась самооценка;
- сформированы новые отношения и взаимодействия в командах и социуме;

- повышен уровень общественной активности, культуры общения;
- утвердились навыки здорового образа жизни;
- сформировано умение быстро и адекватно оценивать сложные и экстремальные жизненные ситуации, быстро реагировать на новые вызовы и принимать правильные решения.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации программы: Государственный язык РФ – русский.

Форма обучения: очная.

Условия приема на обучение.

На обучение принимаются дети в возрасте 9-16 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий активными формами туристско-краеведческой деятельности (необходимо предоставление справки от педиатра об отсутствии противопоказаний). Группы формируются разновозрастные и разновозрастные, в соответствии с уровнем подготовки и физическими данными.

Приоритет имеют учащиеся, прошедшие подготовку по предшествующим программам туристско-краеведческой направленности: «Юные туристы-проводники», «Основы активного туризма и ориентирования на местности» и подобным им по уровню подготовки.

Группы формируются в соответствии с учётом физических данных учащихся. Комплектование групп проводится педагогом после собеседования с родителями и учащимся. Отбор по специальным спортивным нормативам не требуется.

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

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 и проведения занятий: фронтальная, групповая, коллективная, индивидуальная.

Занятия могут проводиться: со всем составом объединения, в малых группах, индивидуально с детьми, имеющими повышенный интерес в данном виде деятельности, либо желающими лучше усвоить отдельные темы и разделы.

Формы проведения занятий:

- лекции;
- дискуссии;
- работа с литературой и регламентирующими документами;
- работа с картами, краеведческим инвентарём;
- демонстрация фото и видео материала;
- игровой тренинг;
- обсуждение и анализ мероприятий;
- ремонт и подготовка снаряжения;
- экскурсии, путешествия и иные туристско-краеведческие мероприятия;
- тренировки;
- 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 со спортивной, технической, туристско-краеведческой деятельностью. Ввиду специфики данного вида, особенностями режима занятий является преобладание занятий в природной среде: скверах, парках и лесопарковых зонах.

В дни школьных каникул (вне сетки расписания) организуются многодневные экскурсии, походы, экспедиции и выезды на массовые мероприятия.

Материально-техническое оснащение. Для успешной реализации программы необходимы:

- помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности (отдельный кабинет, оборудованный столами и стульями);
- спортивные компасы, карты, электронные чипы SFR и SI, компьютерные программы SFR и SFR-2, Catching Features, Minecraft, OCAD-9 и OCAD-11 и другие;
- электронные станции и их техническое оснащение;
- призмы КП, столики для лыжного ориентирования;
- секундомеры и спортивные часы;
- палатки, спальные мешки (до -15*), коврики туристские;
- набор котелков и кострового оборудования;
- комплект столиков и стульев походных складных;
- картографический материал в масштабах, позволяющих с их помощью проводить экскурсии, путешествия, экспедиции и тренировки по разделам программы;
- компьютер с системными требованиями, необходимыми для установки программ, необходимых для реализации программы;
- струйный принтер с системой непрерывной подачи чернил (СНПЧ) с функциями копира и сканера (МФУ);
- спортивный и игровой инвентарь: мячи футбольный, волейбольный, ракетки для бадминтона;
- волейбольная сетка, набор дартс, комплект лазертага, байдарки туристские, мёльки, биты и т.п.;
- костюмы и иной инвентарь для ролевых игр по разделам тимбилдинга;
- кладовая для хранения инвентаря и снаряжения.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных часов	Всего учебных недель	Режим занятий
1 год			216	36	2 раза в неделю по 2 академических часа плюс один экскурсионный/ походный/ соревновательный выезд в месяц или два занятия по 4 часа в парковой или лесопарковой местности
2 год			216	36	2 раза в неделю по 2 академических часа плюс один экскурсионный/ походный/ соревновательный выезд в месяц или два занятия по 4 часа в парковой или лесопарковой местности
3 год			216	36	2 раза в неделю по 2 академических часа плюс один экскурсионный/ походный/ соревновательный выезд в месяц или два занятия по 4 часа в парковой или лесопарковой

					местности
Итого			648	108	

Учебный план (1-й год обучения)

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Опрос
2.	Краеведение и экология	22	18	40	Зачёт
3.	Активный туризм	16	34	50	Зачёт, тестирование
4.	Ориентирование на местности	20	36	56	Опрос, зачёт
5.	Общая физическая подготовка	4	58	62	Тестирование, зачёт
6.	Экскурсии и путешествия	8	34	42	Опрос
7.	Безопасность в природной среде	4	12	16	Опрос
8.	Тимбилдинг Командная творческая деятельность	8	10	18	Опрос
9.	Итоговое занятие		2	2	Беседа
	Многодневные мероприятия – сборы, тематические лагеря, экскурсии, путешествия, походы	вне сетки часов в каникулярное время			Отчёт
	Итого	63	153	216	

Учебный план (2-й год обучения)

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Опрос
2.	Краеведение и экология	6	18	24	Опрос
3.	Активный туризм	6	50	56	Тестирование
4.	Ориентирование на местности	6	30	36	Зачёт
5.	Общая физическая подготовка	8	46	54	Тестирование
6.	Экскурсии и путешествия	8	64	72	Отчёт
7.	Безопасность в природной среде	2	2	4	Опрос
8.	Тимбилдинг Сопутствующая командная творческая деятельность	12	26	38	Зачёт
9.	Итоговое занятие		2	2	Опрос
	Многодневные мероприятия – сборы, тематические лагеря, экскурсии, путешествия, походы				

	Итого	46	170	216	
--	--------------	-----------	------------	------------	--

Учебный план (3-й год обучения)

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Опрос
2.	Краеведение и экология	6	18	24	Опрос
3.	Активный туризм	6	42	48	Тестирование
4.	Ориентирование на местности	6	42	48	Зачёт
5.	Общая физическая подготовка	10	66	76	Тестирование
6.	Экскурсии и путешествия	8	40	48	Отчёт
7.	Безопасность в природной среде	2	2	4	Опрос
8.	Тимбилдинг Сопутствующая командная творческая деятельность	10	26	36	Зачёт
9.	Итоговое занятие		2	2	Опрос
	Многодневные мероприятия – сборы, тематические лагеря, экскурсии, путешествия, походы				
	Итого	40	176	216	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа 1-го года обучения

Задачи I-го года обучения

Обучающие:

- овладение навыками полевого походного быта;
- укрепление базовой физической подготовки;
- получение знаний в области краеведения и экологии;
- обучение технике и тактике бега по пересеченной местности;
- обучение навыкам командообразования;
- совершенствование навыков владения компасом, картой.

Развивающие:

- получение знаний по особенностям флоры и фауны северо-западного региона;
- получение знаний по особенностям физиологии школьников-спортсменов;
- получение знаний в области командообразования;
- получение знаний по теории построения учебно-тренировочного процесса.

Воспитательные:

- воспитание уверенности и самостоятельности;
- обучение приемам самоконтроля и психоустойчивости;
- формирование мотивации к занятиям;
- обучение способности работы и взаимодействия в команде.

Планируемые результаты по окончании 1-го года обучения

Предметные:

В итоге первого этапа учащиеся:

- обучены навыкам полевого походного быта и прохождению простых полос препятствий;

- научились уверенно заканчивать дистанции заданного направления по спортивному ориентированию, без потери ориентировки, изображать местность в условных знаках, правильно располагая ориентиры относительно друг друга, выполнять нормативы по бегу и общей физической подготовке (ОФП);
- получены начальные навыки командообразования.

Метапредметные:

- учащиеся научились понимать особенности флоры и фауны северо-западного региона;
- знают особенности физиологии школьников-спортсменов;
- получено представление о теории построения учебно-тренировочного процесса

Личностные:

- учащиеся научились уверенно и самостоятельно проходить различные дистанции туризма и ориентирования;
- сформирована устойчивая мотивация к занятиям;
- научены работать и взаимодействовать в команде, приобщены к здоровому образу жизни.

Особенности первого года обучения:

учащиеся походят путь от 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-го 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.

Практика. Краткий исторический обзор развития туризма и краеведения в России. Организация туристско-краеведческой деятельности в России.

2. Краеведение и экология

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. Изучение экологического равновесия водоёмов по ряскам

3. Активный туризм

Теория. Правила организации и проведения туристских походов. Пособия по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. Определение цели и района путешествия. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира, завхозов, краеведа, проводника и других ответственных. Сбор сведений о районе путешествия: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого путешествия, посещение музеев и т. п. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. 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 путешествия: 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. проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

4. Ориентирование на местности

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 учебных соревнованиях по ориентированию.

5. Общая физическая подготовка

Теория. Понятие и содержание общей 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.

6. Путешествия и экскурсии

Теория. Обзор тематики путешествий и экскурсий первого года обучения, постановка целей путешествий. Составления графика путешествий, сбор сведений из открытых источников о районах путешествий.

Практика. Совершение в течение учебного года трёх 4-часовых экскурсии и двух 8-часовых путешествий по намеченным районам.

7. Безопасность в природной среде

Теория. Прослушивание информации о безопасном поведении в природной среде, просмотр видеоматериалов, заслушивание докладов по темам.

Практика. Моделирование и разбор ситуаций, требующих быстрого реагирования и совместных действий для преодоления опасных ситуаций.

8. Тимбилдинг

Теория. Введение в тимбилдинг. Цели и задачи. Особенности взаимодействия. Теория игр на комбайностроение.

Практика. Взаимодействие в моделируемых ситуациях, игры на командное взаимодействие, тематические мероприятия.

9. Итоговое занятие. Обзор прошедших событий учебного года и всей программы обучения, планы по ЛОК.

Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения

Место тренировочных выездов в календарно-тематическом плане может быть изменено, в связи с погодными условиями и планом соревнований.

№ п\п	Тема занятий	Кол- во часов	Дата	Примечание
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности Знакомство с программой. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и в походах. Характеристика туризма. Краткий исторический обзор развития туризма и краеведения в России. Организация туристско-краеведческой деятельности в России.	2		
2.	Краеведение и экология Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте.	2		
3.	Тренировочный выезд. Краеведение и экология. История края, памятные исторические места.	2		
4.	Краеведение и экология Подготовка и заслушивание докладов о природе и достопримечательностях края. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края. Проведение краеведческой викторины.	2		
5.	Краеведение и экология Охрана природы. Закон об охране природы. Изучение экологического равновесия водоёмов по ряскам	2		
6.	Безопасность в природной среде Моделирование и разбор ситуаций, требующих быстрого реагирования и совместных действий для преодоления опасных ситуаций.	2		
7.	Тренировочный выезд. Путешествия и экскурсии Фотографирование в походе.	2		
8.	Краеведение и экология Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.	2		
9.	Краеведение и экология Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.	2		
10.	Краеведение и экология Сбор экспонатов и других краеведческих материалов.	2		
11.	Краеведение и экология Подготовка итоговой выставки: правила составления выставки, «экскурсия» по выставке	2		
12.	Тренировочный выезд. Активный туризм Правила организации и проведения туристских походов.	2		
13.	Активный туризм	2		

	Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов.			
14.	Активный туризм Организация и проведение туристских походов и экскурсий. Определение цели и района путешествия. Заслушивание докладов о районе путешествия: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д.	2		
15.	Активный туризм Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира, завхозов, краеведа, проводника и других ответственных. Подготовка маршрутной документации, копирование карт.	2		
16.	Активный туризм Сбор сведений о районе путешествия: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого путешествия, посещение музеев и т. п. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов.	2		
17.	Активный туризм Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.	2		
18.	Активный туризм Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.	2		
19.	Активный туризм Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Укладка рюкзаков.	2		
20.	Активный туризм Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака.	2		
21.	Активный туризм Составление графиков дежурств, проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.	2		
22.	Активный туризм Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.	2		
23.	Тренировочный выезд. Отработка практических занятий. Фотографирование в походе.	2		
24.	Ориентирование на местности Определение понятия техники ориентирования на местности и спортивного ориентирования. Ориентирование по компасу.	2		
25.	Ориентирование на местности Стороны горизонта. Компас и его устройство. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.	2		
26.	Ориентирование на местности Пользование компасом в походе.	2		
27.	Ориентирование на местности Основные сведения о топографических картах.	2		
28.	Ориентирование на местности	2		

	Отличие топографической карты от спортивной.			
29.	Тренировочный выезд. Ориентирование на местности Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.	2		
30.	Ориентирование на местности Условные топографические знаки.	2		
31.	Ориентирование на местности Изучение топографических знаков по группам.	2		
32.	Тренировочный выезд. Участие в учебных соревнованиях по ориентированию. Фотографирование в походе.	2		
33.	Ориентирование на местности Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.	2		
34.	Ориентирование на местности Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.	2		
35.	Ориентирование на местности Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.	2		
36.	Общая физическая подготовка Техника бега по пересеченной местности.	2		
37.	Тренировочный выезд	2		
38.	Общая физическая подготовка Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2		
39.	Общая физическая подготовка Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.	2		
40.	Тренировочный выезд. Путешествия и экскурсии Фотографирование в походе.	2		
41.	Общая физическая подготовка Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Упражнения для рук и плечевого пояса.	2		
42.	Общая физическая подготовка Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2		
43.	Общая физическая подготовка Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Ведение дневника самоконтроля.	2		
44.	Общая физическая подготовка Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.	2		
45.	Общая физическая подготовка Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног.	2		
46.	Безопасность в природной среде Прослушивание информации о безопасном	2		

	поведении в природной среде, просмотр видеоматериалов, заслушивание докладов по темам.			
47.	Тренировочный выезд. Путешествия и экскурсии Фотографирование в походе.	2		
48.	Общая физическая подготовка Элементы акробатики.	2		
49.	Общая физическая подготовка Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика.	2		
50.	Общая физическая подготовка Лыжный спорт.	2		
51.	Общая физическая подготовка Гимнастические упражнения. Плавание — освоение одного из способов.	2		
52.	Общая физическая подготовка Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы, выносливости.	2		
53.	Общая физическая подготовка Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Использование тренировочного комплекта LASERWAR для повышения уровня функциональной подготовки.	2		
54.	Тренировочный выезд. Фотографирование в походе	2		
55.	Путешествия и экскурсии Обзор тематики путешествий и экскурсий первого года обучения, постановка целей путешествий.	2		
56.	Путешествия и экскурсии Составления графика путешествий, сбор сведений из открытых источников о районах путешествий.	2		
57.	Ориентирование на местности Определение точки своего местонахождения на местности при помощи карты.	2		
58.	Ориентирование на местности Условные топографические знаки. Топографические знаки по группам.	2		
59.	Краеведение и экология Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края. Проведение краеведческой викторины.	2		
60.	Тренировочный выезд Лыжный спорт. Упражнение на развитие выносливости.	2		
61.	Краеведение и экология Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.	2		
62.	Ориентирование на местности Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.	2		
63.	Активный туризм Составление графиков дежурств, проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.	2		
64.	Тренировочный выезд. Путешествия и экскурсии Фотографирование в походе.	2		

65.	Общая физическая подготовка Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика.	2		
66.	Общая физическая подготовка Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями.	2		
67.	Безопасность в природной среде Моделирование и разбор ситуаций, требующих быстрого реагирования и совместных действий для преодоления опасных ситуаций.	2		
68.	Тренировочный выезд. Краеведение и экология Краеведческая и экскурсионная работа в походах.	2		
69.	Тимбилдинг Особенности взаимодействия. Игра на командостроение.	2		
70.	Тимбилдинг Взаимодействие в моделируемых ситуациях, игры на командное взаимодействие.	2		
71.	Тренировочный выезд. Тематическое мероприятие по тимбилдингу. Фотографирование в походе.	2		
72.	Итоговое занятие Обзор прошедших событий учебного года и всей программы обучения, планы по ЛОК.	2		
73.	Бег по пересеченной местности (выезд)	8		
74.	Техника ориентирования по пересечённой местности (выезд)	8		
75.	Техника ориентирования с использованием крупных форм рельефа. Советы при передвижении (выезд).	8		
76.	Взаимодействие группы в походе. Обязанности направляющего и замыкающего в походе (поход).	8		
77.	Поход выходного дня на лыжах с нагрузкой (выезд/поход).	8		
78.	Техника преодоления естественных препятствий, выезд на рельеф.	8		
79.	Краеведение. Поход в лесничество к историческому памятнику.	8		
80.	Тур. техника. Наведение переправы через препятствия.	8		
81.	Контрольные маршруты по туризму.	8		
Итого		216		

Рабочая программа 2-го года обучения

Задачи 2-го года обучения

Обучающие:

- обучение навыкам уверенности и самостоятельности при прохождении дистанций спортивного туризма и ориентирования;
- обучение чтению спортивной карты на сложных участках местности с рельефом;
- обучения способам экологического мониторинга участков местности;
- обучение работе в предметных компьютерных программах, овладение прикладными компьютерными программами по темам программы;
- изучение возможностей компьютерных программ для применения их настроек по темам программы;

- обучение игротехникам при освоении принципов тимбилдинга

Развивающие:

- повышение знаний по особенностям флоры и фауны северо-западного региона;
- получение знаний по историко-культурному наследию региона;
- получение знаний по правильному питанию и здоровому образу жизни;
- совершенствование знаний по теории построения учебно-тренировочного процесса;
- повышение краеведческого кругозора;
- повышение уровня экологической культуры.

Воспитательные:

- формирование устойчивой потребности к здоровому образу жизни;
- формирование общественной активности;
- формирование мотивации к занятиям, помогающим формированию разносторонней личности;
- навыки культуры общения, обучение способности работы и взаимодействия в команде.

Планируемые результаты по окончании 2-го года обучения

Предметные:

- учащиеся научились работать с предметными компьютерными программами, изучили системы электронных отметок при проведении соревнований и спортивных праздников;
- получены краеведческие знания по особенностям региона;
- приобретено умение выполнять простейший мониторинг экологического равновесия на участках местности;
- учащиеся уверенно проходят разные дистанции СТ и СО, укреплены физические кондиции в общей физической подготовке (ОФП);
- умеют применять элементы игротехники при построении командного взаимодействия.

Метапредметные:

- учащиеся повысили знания по особенностям флоры и фауны северо-западного региона, по историко-культурному наследию региона;
- получены знания по правильному питанию;
- приобретены знания по теории построения учебно-тренировочного процесса, получена начальную практику командообразования.

Личностные:

- учащиеся приобрели устойчивую потребность к здоровому образу жизни, к общественной активности;
- получена мотивация к занятиям физкультурой и спортом;
- приобретены навыки культуры общения, способности работы и взаимодействия в команде.

Особенности второго года обучения:

учащиеся получают знания и навыки по предложенному направлению в объёме, необходимом для овладения 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 учебного процесса и вне его.

Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по правилам безопасности

Знакомство с программой: цели и задачи, основное содержание, обзор литературы. Правила поведения и безопасности на занятиях и в путешествиях. Ознакомление с планами занятий, обсуждение предстоящих практических занятий и выездов.

2. Краеведение и экология

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. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края. Обзор наиболее интересных объектов сопредельных областей. Методика выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания. Типовое содержание отчета о туристском походе. Анализ состояния экологического равновесия выбранных участков местности.

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. Экологический мониторинг заданных участков местности.

3. Активный туризм

Теория. Правила организации и проведения туристских путешествий. 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.

Практика. Подгонка снаряжения. Комплектование личного и группового снаряжения. Ремонт, усовершенствование снаряжения; движение группы на маршруте. Установка палатки, размещение вещей. Изготовление простейших укрытий. Практика заготовки дров, приготовления пищи, других бивачных работ. Проведение экологического десанта. Вязание узлов различного назначения; вязание узлов различного назначения в контрольное время.

4. Ориентирование на местности

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.

5. Общая физическая подготовка

Теория. Представление комплексов 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. Контроль за состоянием здоровья со стороны родителей. Ведение дневника самоконтроля. Применение комплексов общеразвивающих упражнений. 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. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. 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.

6. Путешествия и экскурсии

Теория. Обзор тематики путешествий и экскурсий второго года обучения, постановка целей и задач путешествий. Изучение отчётов о походах и экспедициях Составления графика путешествий, сбор сведений из открытых источников о районах путешествий.

Практика. Совершение в течение учебного года восьми 4-часовых экскурсии и трёх 8-часовых и одного 8+8 часов двухдневного - путешествий по намеченным районам.

7. Безопасность в природной среде

Теория. Прослушивание информации о безопасном поведении в природной среде, просмотр видеоматериалов, заслушивание докладов по темам.

Практика. Моделирование и разбор ситуаций, требующих быстрого реагирования и совместных действий для преодоления опасных ситуаций. Проведения зачётного занятия по совместным действиям в заданной чрезвычайной ситуации.

8. Тимбилдинг

Теория. Введение в тимбилдинг. История и потребности текущего времени в командном взаимодействии. Цели и задачи. Особенности взаимодействия. Теория игр на командостроение.

Практика. Применение методики командообразования, взаимодействие в моделируемых ситуациях, ролевые игры, игры на командное взаимодействие, тематические мероприятия, разработка и применения новых творческих форм по темам.

9. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов учебного года. Обсуждение успехов и достижений воспитанников. Паны и рекомендации на летний период.

Календарно-тематическое планирование 2-го года обучения

Место тренировочных выездов в календарно-тематическом плане может быть изменено, в связи с погодными условиями и планом соревнований.

№ п\п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата	Примечание
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности Знакомство с программой. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и в походах. Характеристика туризма. Краткий исторический обзор развития туризма и краеведения в России. Организация туристско-краеведческой деятельности в России.	2		
2.	Краеведение и экология Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте.	2		

3.	Тренировочный выезд. Краеведение и экология. История края, памятные исторические места.	8		
4.	Краеведение и экология Подготовка и заслушивание докладов о природе и достопримечательностях края. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края. Проведение краеведческой викторины.	2		
5.	Краеведение и экология Охрана природы. Закон об охране природы. Изучение экологического равновесия водоёмов по ряскам	2		
6.	Безопасность в природной среде Моделирование и разбор ситуаций, требующих быстрого реагирования и совместных действий для преодоления опасных ситуаций.	2		
7.	Тренировочный выезд. Путешествия и экскурсии Фотографирование в походе.	8		
8.	Краеведение и экология Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.	2		
9.	Краеведение и экология Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.	2		
10.	Краеведение и экология Сбор экспонатов и других краеведческих материалов.	2		
11.	Краеведение и экология Подготовка итоговой выставки: правила составления выставки, «экскурсия» по выставке	2		
12.	Тренировочный выезд. Активный туризм Правила организации и проведения туристских походов.	8		
13.	Активный туризм Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов.	2		
14.	Активный туризм Организация и проведение туристских походов и экскурсий. Определение цели и района путешествия. Заслушивание докладов о районе путешествия: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д.	2		
15.	Активный туризм Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира, завхозов, краеведа, проводника и других ответственных. Подготовка маршрутной документации, копирование карт.	2		
16.	Активный туризм Сбор сведений о районе путешествия: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в	2		

	районе планируемого путешествия, посещение музеев и т. п. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов.			
17.	Активный туризм Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.	2		
18.	Активный туризм Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.	2		
19.	Активный туризм Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Укладка рюкзаков.	2		
20.	Активный туризм Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака.	2		
21.	Активный туризм Составление графиков дежурств, проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.	2		
22.	Активный туризм Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.	2		
23.	Тренировочный выезд. Отработка практических занятий. Фотографирование в походе.	8		
24.	Ориентирование на местности Определение понятия техники ориентирования на местности и спортивного ориентирования. Ориентирование по компасу.	2		
25.	Ориентирование на местности Стороны горизонта. Компас и его устройство. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.	2		
26.	Ориентирование на местности Пользование компасом в походе.	2		
27.	Ориентирование на местности Основные сведения о топографических картах.	2		
28.	Ориентирование на местности Отличие топографической карты от спортивной.	2		
29.	Тренировочный выезд. Ориентирование на местности Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.	8		
30.	Ориентирование на местности Условные топографические знаки.	2		
31.	Ориентирование на местности Изучение топографических знаков по группам.	2		
32.	Активный туризм Участие в учебных соревнованиях по ориентированию. Фотографирование в походе.	2		
33.	Ориентирование на местности Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.	2		
34.	Ориентирование на местности	2		

	Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.			
35.	Ориентирование на местности Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.	2		
36.	Общая физическая подготовка Техника бега по пересеченной местности.	2		
37.	Тренировочный выезд	8		
38.	Общая физическая подготовка Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2		
39.	Общая физическая подготовка Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.	2		
40.	Тренировочный выезд. Путешествия и экскурсии Фотографирование в походе.	8		
41.	Общая физическая подготовка Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Упражнения для рук и плечевого пояса.	2		
42.	Общая физическая подготовка Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2		
43.	Общая физическая подготовка Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Ведение дневника самоконтроля.	2		
44.	Общая физическая подготовка Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.	2		
45.	Общая физическая подготовка Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног.	2		
46.	Безопасность в природной среде Прослушивание информации о безопасном поведении в природной среде, просмотр видеоматериалов, заслушивание докладов по темам.	2		
47.	Тренировочный выезд. Путешествия и экскурсии Фотографирование в походе.	8		
48.	Общая физическая подготовка Элементы акробатики.	2		
49.	Общая физическая подготовка Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика.	2		
50.	Общая физическая подготовка Лыжный спорт.	2		
51.	Общая физическая подготовка Гимнастические упражнения. Плавание — освоение одного из способов.	2		
52.	Общая физическая подготовка Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы, выносливости.	2		

53.	Общая физическая подготовка Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Использование тренировочного комплекта LASERWAR для повышения уровня функциональной подготовки.	2		
54.	Тренировочный выезд. Фотографирование в походе	8		
55.	Путешествия и экскурсии Обзор тематики путешествий и экскурсий первого года обучения, постановка целей путешествий.	2		
56.	Путешествия и экскурсии Составления графика путешествий, сбор сведений из открытых источников о районах путешествий.	2		
57.	Ориентирование на местности Определение точки своего местонахождения на местности при помощи карты.	2		
58.	Ориентирование на местности Условные топографические знаки. Топографические знаки по группам.	2		
59.	Краеведение и экология Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края. Проведение краеведческой викторины.	2		
60.	Тренировочный выезд Лыжный спорт. Упражнение на развитие выносливости.	8		
61.	Краеведение и экология Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.	2		
62.	Ориентирование на местности Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.	2		
63.	Активный туризм Составление графиков дежурств, проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.	2		
64.	Тренировочный выезд. Путешествия и экскурсии Фотографирование в походе.	8		
65.	Общая физическая подготовка Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика.	2		
66.	Общая физическая подготовка Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями.	2		
67.	Безопасность в природной среде Моделирование и разбор ситуаций, требующих быстрого реагирования и совместных действий для преодоления опасных ситуаций.	2		
68.	Тренировочный выезд. Краеведение и экология Краеведческая и экскурсионная работа в походах.	8		
69.	Тимбилдинг Особенности взаимодействия. Игра на командостроение.	2		
70.	Тимбилдинг	2		

	Взаимодействие в моделируемых ситуациях, игры на командное взаимодействие.			
71.	Активный туризм Тематическое мероприятие по тимбилдингу. Фотографирование в походе.	2		
72.	Итоговое занятие Обзор прошедших событий учебного года и всей программы обучения, планы по ЛОК.	2		
Итого		216		

Рабочая программа 3-го года обучения

Задачи 3-го года обучения:

Обучающие:

- квалифицированное прохождении дистанций спортивного туризма и ориентирования на пересечённой местности;
- уверенное владение современными приложениями на базе «Андроид» и аналогов по темам программы;
- 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 и системы GPS – трекинга при проведении тренировочных занятий и путешествий;
- владение практическими методами контроля и мониторинга экологического состояния среды;
- владение приёмами игровых методик командостроения.

Развивающие:

- комплексные знания особенностей флоры и фауны северо-западного региона;
- знания по историко-культурному наследию региона;
- комплекс знаний по восстановительным процедурам после соревновательных и экспедиционных нагрузок;
- комплекс знаний по правильному питанию и здоровому образу жизни;
- способность к самоподготовке и построению индивидуального учебно-тренировочного процесса.

Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни как норме жизни;
- общественная активность и помощь в клубной организационной работе;
- физическая активность 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 научились работать с предметными компьютерными программами;
- обучены продуктивно работать с картами на рельефной местности;
- умеют анализировать свои действия и действия своих товарищей в походах и экспедициях;
- выполняют разнообразные технические и тактические приёмы;
- владеют техникой подъёмов и спусков, преодоления препятствий;
- выполняют спортивные разряды по спортивному туризму и ориентированию;
- владеют навыками командного взаимодействия. и могут применять их в социуме.

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 спортивной самоподготовки, по режиму правильного питания;
- владеют теорией построения самостоятельной части учебно-тренировочного процесса;
- используют навыки командного взаимодействия и применяют их в социуме.

Личностные:

- приобретена устойчивая потребность к здоровому образу жизни как норме;
- сформирована общественная активность;
- обучены навыкам оказания помощи в клубной организационной работе;
- сформировано уверенное взаимодействия в команде с решением совместных организационных и соревновательных задач.

Особенности третьего года обучения:

Учащиеся систематизируют и смогут регулярно применять знания и навыки по предложенному направлению в объёме, необходимом для успешного владения ими, с твёрдыми навыками по всей тематике технической, тактической, специальной общефизической подготовки; с погружением в систематизированные формы личностного развития, необходимые для решения комплекса прикладных задач. При взаимодействии с членами своего коллектива и в командной работе во внешних направлениях. Работа с учащимися 3-его года – работа с подростками, 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 правилам безопасности

Теория. Знакомство с материалами по темам программы: 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. Мини эссе об экологических изменениях в природе.

2. Краеведение и экология

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, видеоматериалов. Изготовление контурной карты и нанесение на нее интересных объектов. Поиск и обозначение пятен с нарушенным экологическим равновесием. Выполнение краеведческих заданий и экологических заданий на маршруте. Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок. Краеведческая викторина.

3. Активный туризм

Теория. Правила организации и проведения туристских путешествий. Требования к

личному и групповому туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность в эксплуатации. Комплектование группового снаряжения. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки, устройство. Составление меню, списка продуктов. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном походе. 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 бивака: 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.

Практика. Подгонка снаряжения; Комплектование личного и группового снаряжения; Ремонт, усовершенствование снаряжения; движение группы на маршруте. Установка палатки, размещение вещей; Изготовление простейших укрытий. Практика заготовки дров, приготовления пищи, других бивачных работ. Применение узлов различного назначения. Вязание узлов в контрольное время. Движение по маршруту. Отработка навыков схоженности группы, отработка навыков взаимозаменяемости на участках маршрута. Движение по азимуту, преодоление препятствий. Переправы через реки и глубокие ручьи. Преодоление обрывов. Движение по болотистым участкам.

4. Ориентирование на местности

Теория. Понятие магнитного азимута. Азимутальный ход. Изображение рельефа, гидрографии и растительности на спортивной карте. Особенности ориентирования в сложном походе. Способы определения расстояний. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Спортивные Карты крупных масштабов. Рисовка и корректировка карт. Условные знаки и легенды. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования. Движение при потере видимости. Глазомер. Действия при потере ориентировки. Способы ориентирования по местным предметам.

Практика. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Определение расстояния шагами. Глазомер. Петли. Прохождение дистанций спортивного ориентирования. Парковое ориентирование, городские спринты, ориентирование «По выбору», ориентирование в заданном направлении, эстафеты, трейлы, рогейны,

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию разного уровня.

5. Общая физическая подготовка

Теория. Теория физической культуры. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях. 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. Ведение дневника самоконтроля. Кроссовая подготовка. Переменный бег, фартлек. Тренировочные комплексы. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы. Использование тренировочного комплекта LASERWAR для повышения уровня функциональной подготовки.

6. Путешествия и экскурсии

Теория. Обзор тематики путешествий и экскурсий третьего года обучения, постановка целей и задач путешествий. Составления графика путешествий, сбор сведений из открытых источников о районах путешествий.

Практика. Совершение в течение учебного года восьми 4-часовых тематических

экскурсий.

7. Безопасность в природной среде

Теория. Прослушивание информации о безопасном поведении в природной среде, просмотр видеоматериалов, заслушивание докладов по темам.

Практика. Моделирование и разбор ситуаций, требующих быстрого реагирования и совместных действий для преодоления опасных ситуаций. Проведения зачётного занятия по совместным действиям в заданной чрезвычайной ситуации.

8. Тимбилдинг

Теория. Цели и задачи на третий год обучения. Особенности командного взаимодействия на данном этапе. Разработка игр на командостроение.

Практика. Применение методики командообразования, взаимодействие в моделируемых ситуациях, ролевые игры, игры на командное взаимодействие, тематические мероприятия, разработка и применения новых творческих форм по темам.

9. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов прошедшего года и реализации программы. Обсуждение успехов и достижений воспитанников.

Календарно-тематическое планирование 3-го года обучения

Место тренировочных выездов в календарно-тематическом плане может быть изменено, в связи с погодными условиями и планом соревнований.

№ п\п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата	Примечание
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности Знакомство с программой. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и в походах. Характеристика туризма. Краткий исторический обзор развития туризма и краеведения в России. Организация туристско-краеведческой деятельности в России.	2		
2.	Краеведение и экология Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте.	2		
3.	Тренировочный выезд. Краеведение и экология. История края, памятные исторические места.	8		
4.	Краеведение и экология Подготовка и заслушивание докладов о природе и достопримечательностях края. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края. Проведение краеведческой викторины.	2		
5.	Краеведение и экология Охрана природы. Закон об охране природы. Изучение экологического равновесия водоёмов по ряскам	2		
6.	Безопасность в природной среде Моделирование и разбор ситуаций, требующих быстрого реагирования и совместных действий для	2		

	преодоления опасных ситуаций.			
7.	Тренировочный выезд. Путешествия и экскурсии Фотографирование в походе.	8		
8.	Краеведение и экология Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.	2		
9.	Краеведение и экология Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.	2		
10.	Краеведение и экология Сбор экспонатов и других краеведческих материалов.	2		
11.	Краеведение и экология Подготовка итоговой выставки: правила составления выставки, «экскурсия» по выставке	2		
12.	Тренировочный выезд. Активный туризм Правила организации и проведения туристских походов.	8		
13.	Активный туризм Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов.	2		
14.	Активный туризм Организация и проведение туристских походов и экскурсий. Определение цели и района путешествия. Заслушивание докладов о районе путешествия: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д.	2		
15.	Активный туризм Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира, завхозов, краеведа, проводника и других ответственных. Подготовка маршрутной документации, копирование карт.	2		
16.	Активный туризм Сбор сведений о районе путешествия: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого путешествия, посещение музеев и т. п. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов.	2		
17.	Активный туризм Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.	2		
18.	Активный туризм Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.	2		
19.	Активный туризм Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Укладка рюкзаков.	2		
20.	Активный туризм Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака.	2		
21.	Активный туризм	2		

	Составление графиков дежурств, проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.			
22.	Активный туризм Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.	2		
23.	Тренировочный выезд. Отработка практических занятий. Фотографирование в походе.	8		
24.	Ориентирование на местности Определение понятия техники ориентирования на местности и спортивного ориентирования. Ориентирование по компасу.	2		
25.	Ориентирование на местности Стороны горизонта. Компас и его устройство. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.	2		
26.	Ориентирование на местности Пользование компасом в походе.	2		
27.	Ориентирование на местности Основные сведения о топографических картах.	2		
28.	Ориентирование на местности Отличие топографической карты от спортивной.	2		
29.	Тренировочный выезд. Ориентирование на местности Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.	8		
30.	Ориентирование на местности Условные топографические знаки.	2		
31.	Ориентирование на местности Изучение топографических знаков по группам.	2		
32.	Активный туризм Участие в учебных соревнованиях по ориентированию. Фотографирование в походе.	2		
33.	Ориентирование на местности Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.	2		
34.	Ориентирование на местности Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.	2		
35.	Ориентирование на местности Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.	2		
36.	Общая физическая подготовка Техника бега по пересеченной местности.	2		
37.	Тренировочный выезд	8		
38.	Общая физическая подготовка Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2		
39.	Общая физическая подготовка Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.	2		
40.	Тренировочный выезд. Путешествия и экскурсии	8		

	Фотографирование в походе.			
41.	Общая физическая подготовка Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Упражнения для рук и плечевого пояса.	2		
42.	Общая физическая подготовка Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2		
43.	Общая физическая подготовка Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Ведение дневника самоконтроля.	2		
44.	Общая физическая подготовка Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.	2		
45.	Общая физическая подготовка Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног.	2		
46.	Безопасность в природной среде Прослушивание информации о безопасном поведении в природной среде, просмотр видеоматериалов, заслушивание докладов по темам.	2		
47.	Тренировочный выезд. Путешествия и экскурсии Фотографирование в походе.	8		
48.	Общая физическая подготовка Элементы акробатики.	2		
49.	Общая физическая подготовка Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика.	2		
50.	Общая физическая подготовка Лыжный спорт.	2		
51.	Общая физическая подготовка Гимнастические упражнения. Плавание — освоение одного из способов.	2		
52.	Общая физическая подготовка Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы, выносливости.	2		
53.	Общая физическая подготовка Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Использование тренировочного комплекта LASERWAR для повышения уровня функциональной подготовки.	2		
54.	Тренировочный выезд. Фотографирование в походе	8		
55.	Путешествия и экскурсии Обзор тематики путешествий и экскурсий первого года обучения, постановка целей путешествий.	2		
56.	Путешествия и экскурсии Составления графика путешествий, сбор сведений из открытых источников о районах путешествий.	2		
57.	Ориентирование на местности Определение точки своего местонахождения на местности при помощи карты.	2		
58.	Ориентирование на местности	2		

	Условные топографические знаки. Топографические знаки по группам.			
59.	Краеведение и экология Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края. Проведение краеведческой викторины.	2		
60.	Тренировочный выезд Лыжный спорт. Упражнение на развитие выносливости.	8		
61.	Краеведение и экология Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.	2		
62.	Ориентирование на местности Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.	2		
63.	Активный туризм Составление графиков дежурств, проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.	2		
64.	Тренировочный выезд. Путешествия и экскурсии Фотографирование в походе.	8		
65.	Общая физическая подготовка Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика.	2		
66.	Общая физическая подготовка Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями.	2		
67.	Безопасность в природной среде Моделирование и разбор ситуаций, требующих быстрого реагирования и совместных действий для преодоления опасных ситуаций.	2		
68.	Тренировочный выезд. Краеведение и экология Краеведческая и экскурсионная работа в походах.	8		
69.	Тимбилдинг Особенности взаимодействия. Игра на командостроение.	2		
70.	Тимбилдинг Взаимодействие в моделируемых ситуациях, игры на командное взаимодействие.	2		
71.	Активный туризм Тематическое мероприятие по тимбилдингу. Фотографирование в походе.	2		
72.	Итоговое занятие Обзор прошедших событий учебного года и всей программы обучения, планы по ЛОК.	2		
Итого		216		

Методические материалы

Педагогические технологии:

Технология личностно-ориентированного развивающего обучения, технология индивидуализации обучения, педагогика сотрудничества, коммуникативная технология обучения, информационные технологии, здоровьесберегающие, игровые технологии,

воспитание через поведенческие, деятельностные, технологии, через приобщение к культурным, духовно-нравственным ценностям общества.

Педагогические методы:

По способу передачи материала: словесные (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (наблюдение, демонстрация, игра); практические (упражнения, соревнование, творческая работа).

По логике построения материала: индуктивный, дедуктивный.

По способу управления занятием: работа под руководством педагога, самостоятельная работа. По способам мыслительной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично поисковый.

По форме организации познавательной деятельности: активная, интерактивная. *Приёмы обучения и контроля:*

Наглядность (демонстрация, иллюстрация) на всех занятиях.

Метод вовлечения в исследовательскую деятельность при составлении/ выборе маршрута.

Метод вовлечения в техническое творчество через поделки во время похода.

Словесный метод на всех занятиях (беседы, объяснения, рассказы и т.д.).

Объяснительно-иллюстративный метод на всех теоретических занятиях.

Соревновательный метод на практических занятиях.

Использование здоровьесберегающих технологий на всех занятиях.

Проведение опросов по окончании занятия, темы, мероприятия.

Выполнение заданий, упражнений на практических занятиях.

Тестирование (в формате викторины) на вводном занятии, по окончании темы, раздела ДОП, анкетирование в начале и по окончании обучения. и т.д.

Применяемые практики: коммуникативная (через взаимодействие в группе, принятие социальных установок), познавательная (пробуждение познавательного интереса к получению новой информации в предметных областях: история, география, физическая культура, биология, астрономия и др.), общекультурная компетентность (самовыражение личности обучающегося).

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности: Эмоциональные методы: поощрение; порицание; создание ситуации успеха: стимулирующее оценивание. Волевые методы: предъявление учебных требований; информация об обязательных результатах обучения; познавательные затруднения; прогнозирование деятельности. Социальные методы: создание ситуации взаимопомощи; поиск контактов и сотрудничества; заинтересованность в результатах.

Приемы обучения и контроля: наглядность (демонстрация, иллюстрация), вовлечение в игровую деятельность, словесный, объяснительно-иллюстративный, проведение опросов, выполнение заданий, упражнений, практических работ, проведение беседы, объяснения, рассказа, организация рефлексии занятия, тестирование (через игровую деятельность – викторины).

Охрана здоровья учащихся:

Методы здоровьесберегающих технологий оказывают влияние на нравственное, эстетическое, трудовое воспитание. В детях воспитывается потребность к здоровому образу жизни, формируются мотивационно-ценностные ориентиры в жизни, воспитывается двигательная культура, повышается уровень познавательной активности. Данный подход к организации деятельности детей на занятиях способствуют эмоциональной уравновешенности детей, их уверенности в собственных возможностях, снижается роль стрессового фактора в процессе занятий.

Большое внимание уделяется:

Рациональной организации занятия.

Психологической обстановке.

Созданию атмосферы успеха, обеспечению доброжелательной атмосферы в группе.

Выполняются принципы наглядности (использование презентаций, ИКТ, таблиц, карточек информаторов, тестов, иллюстраций и др.).

Повторению, закреплению материала.

Принципу доступности заданий для каждого ребенка при сохранении развивающей, обучающей функции задания.

Индивидуальному подходу к каждому ребенку.

На каждом теоретическом занятии проводятся: соблюдение санитарных норм в учебном кабинете (чистота, освещение, озеленение, температурный режим), рациональная организация рабочего места учащихся, поэтапное формирование умственных действий.

Организационно-педагогические средства:

Дополнительная общеразвивающая программа, конспекты занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы.

Методические рекомендации для педагога по проведению занятий по вопросам программы.

Методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания.

Разработанные педагогом памятки для детей и родителей по вопросам подготовки к работе, к соревнованиям, к выездам.

Дидактические средства и ЭОР:

Иллюстративный материал к темам программы.

Спортивные карты по маршрутам, используемым в рамках реализации ДОП.

Демонстрационные пособия к темам программы: фотографии проведенных походов и соревнований, схемы, инструкции, разработанные педагогом, для решения заданий ДОП.

Электронные образовательные ресурсы: компьютерные презентации по темам программы; банк учебных, художественных фильмов, поднимающих вопросы воспитания; банк видеоматериалов соревнований, походов по направлению ДОП. Источники ЭОР: Игры на развитие памяти, внимания, в т.ч. в программах симуляторах (Программа «Ocad9». «Ocad 9.4.1» - Русский, портативная версия. SFR-event center. Open Orienteering Mapper. SKI Catching Features. Catching Features) (примеры в Приложении 1).

Библиотека спортивных достижений URL : <https://splits.o-stuff.net/ru/users.php>.

Лучшие офлайн-карты для туристов, доступные в России. URL : <https://sport-marafon.ru/article/luchshie-oflayn-karty-dlya-turistov-dostupnye-v-rossii/?ysclid=lnuar1g6f0284457127>.

Сайт ориентировщиков СПб, Лен. обл. «Q-site.spb.ru» URL : <https://o-site.spb.ru/articles.php> Группы в социальной сети ВКонтакте:

Федерация спортивного ориентирования России. URL : <https://vk.com/rusfso>. O-sport.ru/Новости. URL : https://vk.com/o_sport_ru.

Экранно-звуковые средства обучения:

ОБЖ. Травматизм. Оказание первой медицинской помощи. - Эстроникум, 2020. – CD/DVDROM. - Загл. с титул. экрана. - Формат записи : MP4. — Текст : визуальный, аудио.

Видеоматериалы:

Фрагменты документальных фильмов о природе, исторических, этнографических достопримечательностях (список формируется в зависимости от выбранного маршрута).

Информационные источники

Литература для педагога

1. Ардашев, А. Учебник выживания войсковых разведчиков. Боевой опыт. / А. Ардашев. – Яуза., 2015. – 190, [1] с. – ISBN 978-5-457-92978-4. - Текст : непосредственный.
2. Баленко, С. Учебник выживания спецназа ГРУ. Опыт элитных подразделений. / С. Баленко. – Яуза-Пресс, 2023. – 512, [1] с. – ISBN 978-5-9955-1088-8. – Текст : непосредственный.
3. Бочавер, К., Бондарев, Д., Довжик, Л. Психологическая диагностика в спорте. / К. Бочавер. – Спорт, 2023. – 232, [1] с. - ISBN 978-590-76012-39. – Текст : непосредственный.
4. Жоржиу, Мишель. Взгляд победителя. Как выигрывать в ориентировании, читая карту. / М. Жоржиу. - Спорт-Марафон, 2021. – 160, [1] с. – ISBN 978-5-6045333-3-8. – Текст : непосредственный.

5. Зубков, С., Леваковская, С. Особенности тактического мышления, оперативной памяти, внимания и эмоционально-волевого состояния. / С. Зубков, С. Леваковская. – Москва, 2010. – 10, [1] с. – Текст : непосредственный.
6. Казанцев, С. Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование. / С. Казанцев. - Национальный гос. ун – т физ. культуры спорта и здоровья им. П. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2010. – 60, [1] с. – Текст : непосредственный.
7. Константинов, Ю., Глаголева, О. Уроки ориентирования: уч. пособ. для тренеров, педагогов дополнительного образования, учителей, студентов, родителей, спортсменов. / Ю. Константинов. – Москва, 2017. – 189, [1] с. – ISBN 978-5-04-050803-7. – Текст : непосредственный.
8. Костылев, В. Философия спортивного ориентирования или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. / В. Костылев. – Москва, 1995. – 112, [1] с. - Текст : непосредственный.
9. О'Коннор, Маруа. Как мы ориентируемся. Пространство и время без карт и GPS. /Москва О'Коннор. - Азбука-Аттикус, 2021. – 400, [1] с. ISBN 978-5-04-365852-4. – Текст : непосредственный.
10. Огородников, Б., Кирчо, А., Крохин, Л. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. / под общ ред. Б. Огородникова. - Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 112, [1] с. – Текст : непосредственный.
11. Стеблецов, Е. и др. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие для вузов. / Е. Стеблецов. – Москва : ЮРАЙТ, 2020. – 220, [1] с. – ISBN 978-5-04-309513-8. – Текст : непосредственный.
12. Ширинян, А. Анализ прохождения дистанции в беге с ориентированием. / А. Ширинян. – Санкт-Петербург, 2003. - Текст : непосредственный.
13. Ширинян, А. Планирование дистанции. / А. Ширинян. – Санкт-Петербург, 2003. – 84, [1] с. – Текст : непосредственный.
14. Ширинян, А. Рельеф на спортивных картах. Методическое пособие для ориентировщиков. / А. Ширинян. – Санкт-Петербург, 2003. – 18, [1] с. - Текст : непосредственный.

Литература для обучающихся

1. Ганопольский, В., Безносилов, Е., Булатов, В. Туризм и спортивное ориентирование : учебник для институтов и техникумов физической культуры. / В. Ганопольский - Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 240, [1] с. – Текст : непосредственный.
2. Иорданская, Ф. Комплексная система восстановления спортсменов. / Ф. Иорданская. – Спорт, 2021. – 112, [1] с. – ISBN 978-590-7225-64-0. – Текст : непосредственный.
3. Константинов, Ю., Глаголева, О. Безопасность жизнедеятельности. Ориентирование : уч. пособ. для СПО. / Ю. Константинов. – Москва : ЮРАЙТ, 2023. – 317, [1] с. - ISBN 975-5340807-59. – Текст : непосредственный.
4. Костылев, В. Философия спортивного ориентирования или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. / В. Костылев. – Москва, 1995. – 112, [1] с. – Текст : непосредственный.
5. Стеблецов, Е. и др. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : Учебное пособие для вузов. / Е. Стеблецов. – Москва : ЮРАЙТ, 2020. – 220, [1] с. – ISBN 978-5-04-309513-8. – Текст : непосредственный.
6. Ширинян, А. Рельеф на спортивных картах. Методическое пособие для ориентировщиков. / А. Ширинян. – Санкт-Петербург, 2003. – 18, [1] с. - Текст : непосредственный.
7. Ширинян, А. Спортивное ориентирование: практикум по топографии и ориентированию на местности. / А. Ширинян. – Лань, 2023. – 48 с. - ISBN 9785507449392. – Текст : непосредственный.

8. Ширинян, А. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Практикум по спортивному ориентированию : учебн. пособ. для СПО. / А. Ширинян. – Лань, 2023. – 48, [1] с. - ISBN 978-5-507-44940-8. – Текст : непосредственный.

Литература для родителей

1. Герке, Т. Спортивная анатомия. / Т. Герке. - Попурри, 2018. – 272, [1] с. - ISBN 978-985-153009-6. – Текст : непосредственный.
2. Гольдберг, Н., Дондуковская, Р. Питание юных спортсменов. / Н. Гольдберг. - Советский спорт, 2012. – 280, [1] с. - ISBN 978-5-9718-0559-5. – Текст : непосредственный.
3. Зубков, С., Леваковская, С. Особенности тактического мышления, оперативной памяти, внимания и эмоционально-волевого состояния. / С. Зубков, С. Леваковская. – Москва, 2010. – 10, [1] с. - Текст : непосредственный.
4. Первушина, Е. Спортсмен, музыкант, поэт, математик... Как выявить и развить способности вашего ребенка. / Е. Первушина. - Альпина Диджитал, 2016. – 33, [1] с. – ISBN 978-5-9614-4574-9. – Текст : непосредственный.
5. Смолдовская, И. Эффективные родители в спорте. Психологический практикум для родителей. / И. Смолдовская. - Спорт, 2022. – 212, [1] с. - ISBN 978-5-907225-94-7. – Текст : непосредственный.
6. Стеблецов, Е. и др. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие для вузов. / Е. Стеблецов. – Москва : ЮРАЙТ, 2020. – 220, [1] с. – ISBN 978-5-04-309513-8. – Текст : непосредственный.
7. Ширинян, А. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Практикум по спортивному ориентированию : учебн. пособ. для СПО. / А. Ширинян. – Лань, 2023. – 48, [1] с. – ISBN 978-5-507-44940-8. – Текст : непосредственный.

Интернет-источники

1. Andybary. Ориентирование. URL: www.andybary.com (дата обращения : 07.05.2023).
2. Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России. URL: <https://rufso.ru/journal-azimut/> (дата обращения : 20.02.2023).
3. Международная федерация ориентирования. Официальный сайт. URL : <https://orienteering.sport> (дата обращения : 24.03.2023).
4. Приложение для изучения условных знаков ориентирования. URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=net.ucoz.ogomel.osymbols&hl=ru> (дата обращения : 20.04.2023).
5. Спортивное ориентирование в России и в Мире. Официальный сайт. URL : <https://o-sport.ru> (дата обращения : 24.03.2023).
6. Средства воспитания координационных способностей // Физическая культура и спорт. URL : <https://fkis.ru/page/1/80.html> (дата обращения : 04.02.2023).
7. Тесты для изучения/проверки знаний по спортивному ориентированию. URL : <https://drive.google.com/file/d/1zGsOjOOyJsclAr9ApvHkWkTgOxHJB2QL/view> (дата обращения : 20.04.2023).
8. Уроки ориентирования. URL : <https://www.youtube.com/watch?v=T8vxN6bTcEg> (дата обращения : 20.04.2023).
9. Федерация спортивного ориентирования России. Официальный сайт. URL : <https://rufso.ru> (дата обращения : 24.03.2023).

Оценочные материалы

Формы контроля: беседа, анкетирование, педагогическое наблюдение, соревнование, сдача нормативов, игра.

Одной из форм контроля является участие в соревнованиях разного уровня (от первенства ГБУ ДО ДТ Пушкинского района Санкт-Петербурга до первенства России). *Этапы контроля:*

Входной контроль: на первом занятии беседа, педагогическое наблюдение, анкетирование с фиксацией в карте наблюдений педагога начального уровня сформированных компетенций обучающихся и уровня мотивационно-ценностных показателей.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседы, игры, соревнование, сдача нормативов проводятся на занятиях в течение всего образовательного процесса для отслеживания уровня освоения материала программы и развития личностных качеств учащихся с фиксацией в карте наблюдений педагога.

Промежуточный контроль: диагностические исследования через педагогическое наблюдение, беседу, соревнование, сдачу нормативов уровня освоения раздела программы.

Итоговый контроль в конце обучения: педагогическое наблюдение, соревнование позволяют отследить уровень освоения программы, беседа, анкетирование позволяют отследить мотивационно-ценностный компонент результатов освоения программы.

Методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение, беседа, сравнительный анализ результатов начальной и итоговой диагностики параметров развития. Результаты контроля учебной деятельности помогают совершенствовать содержание и организацию образовательного процесса, для развития творческих способностей, самостоятельности и инициативы учащихся в освоении программы, творческой и общественной деятельности, а также для выявления одаренных учащихся.

Критерии результативности: удовлетворенность обучающихся (через заполнение учащимися карт самооценки, анкетирования). Удовлетворенность родителей (законных представителей) знаниями, приобретенными навыками, качествами личности ребенка. Удовлетворенность образовательного учреждения.

Процедура мониторинга достижения планируемых результатов отражает динамику развития обучающегося.

Критерии результативности воспитательной деятельности: главным результатом деятельности учащихся является личностный рост каждого ребенка. Разностороннее личностное проявление - положительная динамика проявлений ценностно - значимых качеств личности, обогащение личного опыта социальным и личностным содержанием; продуктивность деятельности, выражаемой в соответствующих предметно-практических достижениях (личных, групповых, коллективных).

Способы фиксации результата: результаты освоения ДОП фиксируются в листах наблюдения, портфолио педагога и портфолио учащегося, портфолио достижений объединения.

Критерии оценивания личностных результатов

Обучающийся	Уровень сформированности ценностей и навыков здорового образа жизни.	Динамика уровня социализации и развития личности обучающегося, становления его российской гражданской идентичности (принятие и действие с позиции духовно-нравственных норм общества).	Уровень сформированности и качеств личности: терпения, целеустремленности, коммуникативности (командной работы), ответственности.	Уровень сформированности и умения самостоятельно организовывать содержательный досуг.	Уровень сформированности умения видеть прекрасное в окружающем мире.	Уровень сформированности и уважительного, бережного отношения к природе, труду.	Итого (средний показатель)

Низкий – Учащийся понимает важность ЗОЖ, но это не является его личной ценностью. Положительная незначительная динамика в социализации и развитии личности обучающегося, становлении его российской гражданской идентичности, в формировании качеств личности: терпения, целеустремленности, коммуникативности (командной работы), ответственности. Организация содержательного досуга возможна при постороннем контроле. Учащийся не проявляет яркого эмоционального переживания при обсуждении красоты окружающего мира. Учащийся в большинстве случаев действует с позиции уважительного отношения к труду, понимает необходимость бережного отношения к природе.

Средний – Учащийся понимает, принимает важность ЗОЖ, сформирован опыт действий ЗОЖ. Положительная динамика в социализации и развитии личности обучающегося, становлении его российской гражданской идентичности, в формировании качеств личности: терпения, целеустремленности, коммуникативности (командной работы), ответственности. Учащийся может организовать содержательный досуг для себя и своих друзей. Учащийся не проявляет яркого эмоционального переживания при обсуждении красоты окружающего мира. Учащийся в большинстве случаев действует с позиции уважительного отношения к труду, понимает необходимость бережного отношения к природе.

Высокий – Учащийся понимает, принимает важность ЗОЖ, сформирован навык действий ЗОЖ. Положительная динамика в социализации и развитии личности обучающегося, становлении его российской гражданской идентичности, в формировании качеств личности: терпения, целеустремленности, коммуникативности (командной работы), ответственности. Учащийся может организовать интересный содержательный досуг для себя и своих друзей. Учащийся проявляет эмоциональное переживание при обсуждении красоты окружающего мира. Учащийся действует с позиции уважительного отношения к труду, бережного отношения к природе. Выраженная заинтересованность учащегося в личностном развитии.

Критерии оценивания метапредметных результатов

Обучающийся	Динамика уровня развития интеллектуальных способностей (внимания, долговременной памяти, быстроты принятия решения, способности выделять причинно-следственные связи).	Динамика уровня развития эмоциональной культуры (способности понимать чужие и контролировать свои эмоции), правильного эмоционального переживания исторического события, мероприятия, результатов соревнований.	Уровень сформированности и познавательной, творческой активности.	Динамика уровня развития физических качеств: выносливости, координированности движений.	Динамика уровня развития творческих способностей (инициативность, предложение новых решений текущих задач).	Уровень сформированности и умения принимать самостоятельное решение.	Итого (средний показатель)

Низкий – Положительная незначительная динамика уровня развития интеллектуальных способностей (внимания, долговременной памяти, быстроты принятия решения, способности выделять причинно-следственные связи), уровня развития эмоциональной культуры (способности понимать чужие и контролировать свои эмоции), правильного эмоционального переживания исторического события, мероприятия, результатов соревнований, физических качеств: выносливости, координированности движений, творческих способностей (инициативность, предложение новых решений текущих задач). Учащийся проявляет познавательную, творческую активность по некоторым направлениям. Учащийся при принятии решений ориентируется на мнение окружающих.

Средний – Положительная динамика уровня развития интеллектуальных способностей (внимания, долговременной памяти, быстроты принятия решения, способности выделять причинно-следственные связи), уровня развития эмоциональной культуры (способности понимать чужие и контролировать свои эмоции), правильного эмоционального переживания исторического события, мероприятия, результатов соревнований, физических качеств: выносливости, координированности движений, творческих способностей (инициативность, предложение новых решений текущих задач). Учащийся проявляет познавательную, творческую активность по вопросам ДОП. Учащийся при принятии решений ориентируется на мнение окружающих.

Высокий – Положительная динамика уровня развития интеллектуальных способностей (внимания, долговременной памяти, быстроты принятия решения, способности выделять причинно-следственные связи), уровня развития эмоциональной культуры (способности понимать чужие и контролировать свои эмоции), правильного эмоционального переживания исторического события, мероприятия, результатов соревнований, физических качеств: выносливости, координированности движений, творческих способностей (инициативность, предложение новых решений текущих задач). Учащийся проявляет познавательную, творческую активность по вопросам ДОП, стремится получить больше

информации, выходящей за рамки ДОП, с интересом выполняет творческие задания. Учащийся умеет принимать самостоятельные решения. Выраженная заинтересованность учащегося в личностном развитии.

Критерии оценивания предметных результатов

Обучающийся	Уровень сформированности знаний и опыта применения техник и тактик спортивного туризма (ТПТ, ТЛТ, ориентирование).	Уровень сформированности потребности регулярного выполнения комплекса физических упражнений за рамками образовательного процесса как обязательного элемента режима дня.	Уровень сформированности умения «работать» со спортивной картой, компасом, оборудованием ориентировщиков, правильно использовать снаряжение.	Уровень сформированности знаний и опыта применения правил организации здорового, безопасного пребывания за чертой населенных пунктов: обязательные действия перед походом, организация бивуака (бивака), правильного питания, оказания первой доврачебной помощи.	Уровень сформированности умения применять знаний из предметных областей: физическая культура, история, краеведение, география, биология, физика, математика, астрономия и др. на практике.	Уровень сформированности знаний профессий, связанных со спортом и спортивной индустрией, опыт судейства соревнований.	Итого (средний показатель)

Низкий – Учащийся показывает знания техник и тактик спортивного туризма (ТПТ, ТЛТ, ориентирование). Умения их применения, умения «работать» со спортивной картой, компасом, оборудованием ориентировщиков, умения использовать снаряжение требуют помощи педагога. Учащийся показывает знания применения правил организации здорового, безопасного пребывания за чертой населенных пунктов: обязательные действия перед походом, организация бивуака (бивака), правильного питания, оказания первой доврачебной помощи, практические действия требуют помощи педагога. Учащийся имеет представления о профессиях, связанных со спортом и спортивной индустрией, имеет опыт судейства соревнований, но не проявляет личной заинтересованности в будущей профессиональной деятельности в данной области. У учащегося сформирован опыт применения знаний из предметных областей: физическая культура, история, краеведение, география, биология, физика, математика, астрономия и др. на практике. Учащийся умеет самостоятельно выполнять комплекс физических упражнений, но не проявляет потребности выполнять данный комплекс как обязательный элемент режима дня.

Средний – Учащийся показывает хорошие знания техник и тактик спортивного туризма (ТПТ, ТЛТ, ориентирование), умения их применять, умения «работать» со спортивной картой, компасом, оборудованием ориентировщиков, умения использовать снаряжение.

Учащийся показывает знания и способность выполнять на практике правила организации здорового, безопасного пребывания за чертой населенных пунктов: обязательные действия перед походом, организация бивуака (бивака), правильного питания, оказания первой доврачебной помощи. Учащийся имеет представления о профессиях, связанных со спортом и спортивной индустрией, имеет опыт судейства соревнований. У учащегося сформирован опыт применения знаний из предметных областей: физическая культура, история, краеведение, география, биология, физика, математика, астрономия и др. на практике. Учащийся умеет самостоятельно выполнять комплекс физических упражнений, но не проявляет потребности выполнять данный комплекс как обязательный элемент режима дня.

Высокий – Учащийся показывает крепкие знания техник и тактик спортивного туризма (ТПТ, ТЛТ, ориентирование), умения их применять, умения «работать» со спортивной картой, компасом, оборудованием ориентировщиков, умения использовать снаряжение.

Учащийся показывает знания и способность выполнять на практике правила организации здорового, безопасного пребывания за чертой населенных пунктов: обязательные действия перед походом, организация бивуака (бивака), правильного питания, оказания первой доврачебной помощи. Учащийся знает профессии, связанные со спортом и спортивной индустрией, имеет опыт судейства соревнований, проявляет интерес к продолжению занятий по направлению ДОП. У учащегося сформирован навык применения знаний из предметных областей: физическая культура, история, краеведение, география, биология, физика, математика, астрономия и др. на практике. Учащийся умеет самостоятельно выполнять комплекс физических упражнений, проявляет потребность выполнять данный комплекс как обязательный элемент режима дня. Выраженная заинтересованность учащегося в личностном развитии.

Карта педагогического наблюдения 20__ / 20__ год

ДОП _____ **_____ группа № _____**

№ п/п	Учащийся	Предметные результаты						Метапредметные		Личностные результаты					
		Теория		Практика		Итого :				Организационноволевые, ценностные качества		Поведенческие качества		Итого	
		Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

«Нач.» - показатель на начало освоения ДОП (входной контроль); «Ит.» - окончание освоения ДОП (итоговый контроль).
 1-низкий уровень; 2-средний уровень; 3 -высокий уровень.