

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

ПРИНЯТА
Педсоветом ГБУ ДО ДТ
Пушкинского 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.

Директор
р Бугаева
О.Н.

Подписано
цифровой
подписью:
Директор Бугаева
О.Н.
Дата: 2026.06.08
23:17:24 +03'00'

Дополнительная общеразвивающая программа

«По тропинкам до вершин»

Возраст учащихся: 12 – 17 лет

Срок освоения: 3 года

Разработчик: Егоров Андрей Викторович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «По тропинкам до вершин», в дальнейшем – 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: техническая

Адресат: программа предназначена для учащихся (без учета половых различий) от 12 до 17 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. Основным 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 в вариантах:

- 1) 720 часов – 1 г.о.- 216 часов, 2 г.о.-216 часов, 3 г.о.-288 часов;
- 2) 792 часа – 1 г.о.- 216 часов, 2 г.о.-288 часов, 3 г.о.-288 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.

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

Условия приема на обучение:

На 1-й год обучения принимаются дети в возрасте 12-14 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.

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 группу 2 года обучения могут приниматься дети, имеющие необходимую и достаточную подготовку по данному направлению.

В группы второго и третьего года обучения принимаются дети 12-15 лет, обладающие знаниями и умениями в объеме программы первого (второго) года обучения, зачисление проводится после собеседования педагога с учащимися и родителями (законными представителями).

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

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.

Планируемые результаты освоения программы учащимися.

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.

Учебный-годовой график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных часов	Всего учебных недель	Режим занятий
1 год			216	35 недель	2 раза в неделю по 2 академических часа плюс один экскурсионный (походный) выезд в месяц (8 часов) или два занятия по 4 часа в парковой или лесопарковой местности
2 год			288	36 недель	1 вариант: 2 раза в неделю по 3 академических часа плюс один экскурсионный (походный) выезд в месяц (8 часов) или два занятия по 4 часа в парковой или лесопарковой местности; 2 вариант: 2 раза в неделю по 2 академических часа плюс два экскурсионных (походных) выезда в месяц (8+8 часов) или четыре занятия по 4 часа в

					парковой или лесопарковой местности
3 год			288	36 недель	1 вариант: 2 раза в неделю по 3 академических часа плюс один экскурсионный (походный) выезд в месяц (8 часов) или два занятия по 4 часа в парковой или лесопарковой местности; 2 вариант: 2 раза в неделю по 2 академических часа плюс два экскурсионных (походных) выезда в месяц (8+8 часов) или четыре занятия по 4 часа в парковой или лесопарковой местности
Итого по программе			792	107 недель	

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	12	18	30	Зачёт
3.	Активный туризм	6	24	30	Зачёт, тестирование
4.	Ориентирование на местности	10	26	36	Опрос, зачёт
5.	Общая физическая подготовка	4	58	62	Тестирование, зачёт
6.	Экскурсии и путешествия	2	28	30	Опрос
7.	Безопасность в природной среде	4	2	6	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	47	169	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	-	72	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	Опрос
	Многодневные мероприятия – сборы, тематические лагеря, экскурсии, путешествия, походы				
	Итого	27	189	288	

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	-	48	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	Опрос
	Многодневные мероприятия – сборы, тематические лагеря, экскурсии, путешествия, походы				
	Итого	35	253	288	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа 1 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 психологической устойчивости;
- 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 года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, 2 часа.

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, 30 часов

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, 30 часов.

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, 36 часов.

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, 62 часа.

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, 30 часов

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, 6 часов.

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, 18 часов.

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

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.

Рабочая программа 2 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 года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по правилам безопасности, 3 часа.

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, 24 часа.

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, 56 часов.

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, 36 часов.

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, 50 часов.

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, 30 часов

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 экскурсий и трёх 8-часовых и одного 8+8 часов двухдневного - путешествий по намеченным районам.

7. Безопасность в природной среде, 8 часов.

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, 38 часов.

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.

Рабочая программа 3 года обучения

Задачи 3 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 помощь 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, 2 часа.

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, 24 часа.

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, 48 часов.

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, 36 часов.

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, 50 часов.

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, 36 часа.

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, 4 часа.

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, 36 часов.

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, 2 часа.

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

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение

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

Методические подборки по темам:

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

Учебно-дидактический материал:

- Тесты «Узлы» - 2
- Тест «Туризм для новичков»
- Рисунок узлов
- Фотоматериалы -20
- Топографические знаки -15
- Методическая подборка «Топографические знаки»
- Методическая подборка «Ядовитые растения»
- Топографические, спортивные карты - 20
- Контурная карта - 5
- Викторина «Медицинская аптечка»
- Подручный материал
- Образцы медикаментов - 5
- Образцы перевязочного материала -3
- Карты городского парка -5
- Таблица штрафов «Туристский бивак»
- Тематическая подборка народных игр
- Разработка спортивно-туристских эстафет
- электронно-образовательные ресурсы для детей

Мультимедийные продукты:

- презентации
- WEB-документы и др.
- видеофайлы
- обучающие компьютерные программы
- обучающие тренажёры Catcing
- электронные игровые тематические ресурсы

Способы контроля результатов образовательного процесса.

В конце каждого учебного года проводятся итоговые тестирования по темам программы, которые одновременно являются переводными испытаниями к следующему этапу обучения. Отслеживание результатов усвоения программы в течение года - индивидуальное.

Не менее 2-х раз в учебном году проводится промежуточное тестирование по отдельным видам программы. Формы тестирования могут быть разными.

Система контроля результативности обучения:

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

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

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

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

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

Список литературы для педагогов.

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Боришкевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании.- С.-Петербург, 1994.
3. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М.: ЦЦЮТ и КМО РФ, 2002. - 160с.
4. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.
5. Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. — Волгоград: ВГИФК, 1984.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1995.
10. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
11. Воронов Ю.С, Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
12. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
13. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н. Лыжные гонки: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1990.
14. Елаховский СБ. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
15. Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1988.Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
16. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеской спортивной школы по спортивному ориентированию. - М.: ЦЦЭТС МП СССР, 1978.

17. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур, 1995.
18. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
19. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования.- М, 1996.
20. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.: ЦДЮТур, 1997.
21. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников.- М.: Физкультура и спорт, 1984.
22. Лосев А.С. Журнал «0-вестник» 1991-1997 гг.
23. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М.: ЦДЮТур, 1997.
24. Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. -М.: ЦРИБ «Турист», 1978.
25. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
26. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
27. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов - ориентировщиков.- М.: Физкультура и спорт, 1978.
28. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спор-тивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
29. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
30. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
31. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта.- М.: Физкультура и спорт, 1987.
32. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
33. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.
34. Методическая разработка «Сборник учебных тестовых заданий и упражнений по спортивному ориентированию. Игра по станциям».-СПб.2002
35. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся - М.: ЦДЮТ, 1997
36. Маслов А.Г. Школа безопасности. Временные правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур, 1999
37. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.В. Словарь юного туриста. - М.: ЦДЮТиК, 2003
38. Программа дисциплины "Основы спортивно-оздоровительного туризма" для высших учебных заведений. - СПб.: Изд. РГГМУ, 2003 - 14с.
39. Фёдоров Л.А. Учебно-методический комплекс по спортивному туризму и спортивному ориентированию СПб ГДТЮ 2011
40. Безрукова Е.Ю., Блинова Ю.В., Лямин А.В., Жуков Ю.М. Командообразование в режиме реального времени //Справочник кадровика. 2002
41. Занковский А.Н. Организационная психология: Учебное пособие для вузов по специальности "Организационная психология". - 2-е изд. - М.: Флинта: МПСИ, 2002. - 648 с.
42. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Теория и практика командообразования. СПб.: Речь, 2004. 304 с.
43. Иванов М.А. Шустерман Д.М. Организация как ваш инструмент: Российский менталитет и практика бизнеса. - М.: Альпина Паблишер, 2003. - 380 с.
44. Карташова Л.В., Никонова Т.В., Соломанидина Т.О. Поведение в организации: Учебник. - М.: ИНФРА-М, 1999. - 220 с.
45. Полтинина О. Командообразование. Вид сверху. // www.arsenal-hr.ru
46. Пригожин А.И. Методы развития организаций. - М.: МЦФЭР, 2003. - 864 с.
47. Равикович Н.Е. Тренинг командообразования. Концепция, диагностические методики, игры. М.: Генезис, 2003. 112 с.
48. Сартан Г. Командообразование: боязнь глубины //Управление компанией. 2005. 1
49. Травин В.В., Магура М.И., Курбатова М.Б. Развитие управленческого потенциала: Модуль I: Учеб.-практич. пособие. - М.: Дело, 2004. - 128 с.

Список литературы для учащихся.

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1982.
3. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
5. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников.- М.: Физкультура и спорт, 1984. М.: Физкультура и спорт, 1978.
6. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТур, 1996.
7. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
8. Методическая разработка «Сборник учебных тестовых заданий и упражнений по спортивному ориентированию. Игра по станциям».-СПб.2002
9. Дробышев С.А. Ориентирование в условиях закрытого помещения СПб 2020
10. Выюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2021.
11. Хропов С.М. Спортивный лабиринт М. 2007
12. Заикина, Е.А. Формирование экологической ответственности //Тимофеева, Г.А. Исследования во внеклассной работе по экологии // Медведкина, Н.И. Удивительное чудо природы: библиотечные экологические программы и игры // Школьная библиотека. – 2003. – №10. – с. 55.
13. Камакин, О.Н. Воспитание экологической культуры школьников // Справочник классного руководителя. – 2020. – №2. – с. 4.
14. Федосов, А.Ю. Применение информационно-коммуникационных средств для решения задач экологического воспитания // Начальная школа + до и после. – 2008. – №7. – с. 7.
15. Васильева, И.Н. Формирование эколого-валеологической концепции обучающихся // Справочник заместителя директора школы. – 2020. – №7. – с.33.
16. Лавриненко, В. Формирование экологической культуры: Школьному библиотекарю // Воспитание школьников. – 2004. – №3. – с. 43.
17. Камакин, О.Н. Проблемы экологического образования // Воспитание школьников. – 2013. – №7. – с. 38.
18. Лобов, В.А. Экологическая культура – забытое старое или актуальная педагогическая проблема? // Народное образование. – 2021. – №8. – с. 133.
19. Медведкина, Н.И. Удивительное чудо природы.

Список литературы для родителей

1. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
2. Выюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
3. Ширинян А.А. Сборник задач по спортивному ориентированию СПб 2005
4. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревонова М. 2013
5. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России
6. ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ Дж.Х. Уилмор Д.Л. Костилл М. 2015
7. Федосов, А.Ю. Применение информационно-коммуникационных средств для решения задач экологического воспитания // Начальная школа + до и после. – 2008. – №7. – с. 7.
8. Красовский Ю.Д. Организационное поведение: Учеб. пособие для вузов. - 2-е изд., перераб. И доп. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. - 511 с.
9. Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д., Грабенко Т. Технология создания команды. - СПб.: Издательство "Речь", 2002 - 224 с.