

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 516
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогический совет
Протокол № 7 от 24.05.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор

Смирнова Л.В.
Приказ № 84-у от 27.05.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СПОРТИВНОЕ
ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Срок реализации: 72 дня
Возраст обучающихся: 10-16 лет

Разработчик: Ковалев Павел Владимирович
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» (далее - программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Адресат программы. Программа рассчитана для детей от 10 до 16 лет.

Актуальность программы. Правильно организованное и хорошо проведенное туристское путешествие обеспечивает хороший отдых, физическое развитие и спортивное совершенствование туристов, расширяет их кругозор, воспитывает коллективизм, любовь к природе, дисциплинированность, мужество и инициативу. Природа всегда давала человеку психическое и физическое здоровье. Совершая туристские путешествия, юные туристы должны быть всесторонне подготовлены: быть физически развиты, психологически подготовлены для действий в условиях похода, владеть основами техники туризма, иметь топографические знания, уметь ориентироваться на местности, освоить туристские навыки по организации бивака, быть готовыми к ночлегу и приготовлению пищи в полевых условиях и т. п.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем ДОП: 144 часа.

Срок освоения: 72 дня.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания учащихся для подготовки туристских организаторов, помощников в проведении школьных слетов, соревнований по туризму и ориентированию на местности и дальнейших занятий туризмом.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях.
- расширить знания по географии, биологии, экологии, полученных в школе.

Развивающие:

- способствовать интеллектуальному и духовно-нравственному развитию учащихся;
- развить творческую, познавательную, и созидательную активности;
- расширить знания об окружающем мире;
- воспитать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием.

Воспитательные:

- воспитать патриотизм посредством занятия краеведением
- воспитать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению, охране, воспроизведению.

Планируемые результаты:

Предметные:

- обучатся основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях.
- будут расширены знания по географии, биологии, экологии, полученных в школе.

Личностные:

- будет воспитан патриотизм посредством занятия краеведением

– будет воспитана экологическая культура, чувство ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению, охране, воспроизведению.

Метапредметные:

- будут развиты интеллектуально и духовно-нравственно;
- будут развиты творческая, познавательная, и созидательная активности;
- будут расширены знания об окружающем мире;
- будет воспитана физическая культура в единстве с интеллектуальным и духовным развитием.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации – русский.

Форма обучения - очная.

Условия набора в коллектив и формирования групп. Принимаются все желающие при наличии справки об отсутствии медицинских противопоказаний занятиям физической культуры и спортом. Занятия проводятся в группах, подгруппах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Количество учащихся в группе: 15 человек.

Формы организации занятия. В данной программе используется индивидуальная, групповая и фронтальная формы работы. Предусматривается только аудиторные занятия.

Формы проведения занятий. лекции, беседы, традиционное занятие, поход.

Формы организации деятельности учащихся на занятии. Предусматриваются фронтальная и индивидуальная формы.

Материально-техническое обеспечение программы.

- топор большой с чехлом - 2 шт.
- топор туристский - 1 шт.
- палатка 2-3 местная - 4 шт.
- ведра-вставки - 3 шт.
- пила двуручная с чехлом - 2 шт.
- ремонтный набор - 1 комплект
- медицинская аптечка - 1 комплект
- тросик с крючьями и костровые рукавицы - 1 комплект
- тент - 1 шт.
- полиэтиленовая пленка для палаток - 4 шт.
- веревки Ø10 мм - 3 шт. по 30 м

**Учебно-тематическое планирование
Учебный план 1 год обучения**

№ п./п.	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	всего	
1.	Вводное занятие. ТБ на занятиях.	2	0	2	Фронтальный опрос
Раздел 1. Туристско-бытовые навыки юного туриста					
2.	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля		2	2	Игровые задания
3.	Движение с использованием карты и компаса	2		2	Решение кроссвордов и других практических заданий.
4.	Движение с использованием карты и компаса, определение масштаба карты	1	1	2	Тематические беседы. Просмотр видеоматериалов
5.	Прохождение азимутальных отрезков, движение с использованием карты и компаса.	1	1	2	Решение кроссвордов и других практических заданий.
6.	Определение масштаба карты, прохождение азимутальных отрезков .	2		2	Практические упражнения на закрепление полученных знаний, умений и навыков.
7.	Оказание первой доврачебной помощи, прохождение азимутальных отрезков	2		2	Просмотр видеоматериалов
8.	Прохождение азимутальных отрезков.		2	2	Практические упражнения на закрепление полученных знаний, умений и навыков.
9.	Движение по азимуту, движение с использованием карты и компаса	1	11	2	Викторина.
Раздел 2. Основы топографии					
10.	Движение через промежуточные ориентиры, оказание первой доврачебной помощи.	1	11	2	Тематические беседы.
11.	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий, соблюдение правил и режима движения		2	2	Решение кроссвордов и других практических заданий
12.	Определение масштаба карты,		2	2	Просмотр

	разработка маршрута по интересным местам своего края.				видеоматериалов, беседа
13.	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%, движение по азимуту		2	2	Практические упражнения на закрепление полученных знаний, умений и навыков. Просмотр видеоматериалов, обсуждение
Раздел 3. Туристское и экскурсионное ориентирование					
14.	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля, полезные ископаемые, флора и фауна Ленинградской области		2	2	Практические упражнения на закрепление полученных знаний, умений и навыков.
15.	Разработка маршрута по интересным местам края, определение масштаба карты.		2	2	Просмотр видеоматериалов.
16.	Движение по азимуту. Составление отчета о походе.		2	2	Просмотр видеоматериалов.
17.	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Движение по азимуту		2	2	Выполнение познавательных и творческих заданий.
18.	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.		2	2	Выполнение познавательных и творческих заданий.
19.	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей		2	2	Практические упражнения на закрепление полученных знаний, умений и навыков. Выполнение познавательных и творческих заданий.
20.	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%		2	2	Выполнение познавательных и творческих заданий.
Раздел 4. Личная гигиена и первая доврачебная помощь					
21.	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий. Движение с		2	2	Практические упражнения на закрепление полученных

	использованием карты и компаса				знаний, умений и навыков.
22.	Разработка маршрута по интересным местам края. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением		2	2	Практические упражнения на закрепление полученных знаний, умений и навыков.
23.	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки. Составление перечня личного и группового снаряжения.		2	2	Практические упражнения на закрепление полученных знаний, умений и навыков.
Раздел 5. Основы краеведения					
24.	Движение по азимуту.		2	2	Выполнение познавательных и творческих заданий.
25.	Определение направления выхода в случае потери ориентировки, Выбор места для бивака, привала, установка палатки и размещение в ней вещей.		2	2	Практические упражнения на закрепление полученных знаний, умений и навыков.
26.	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.		2	2	Просмотр видеоматериалов, беседа
27.	Чтение и изображение топографических знаков.		2	2	Практические упражнения на закрепление полученных знаний, умений и навыков. Просмотр видеоматериалов, обсуждение
Раздел 6. Спортивно-оздоровительный туризм					
28.	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего, осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля		2	2	Практические упражнения на закрепление полученных знаний, умений и навыков.
29.	Движение по азимуту.		2	2	Просмотр видеоматериалов.
30.	Чтение и изображение топографических знаков, Преодоление несложных естественных препятствий.		2	2	Решение кроссвордов и других практических заданий.

31.	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.		2	2	Тематические беседы. Просмотр видеоматериалов
32.	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%		2	2	Решение кроссвордов и других практических заданий.
33.	Движение с использованием карты и компаса		2	2	Практические упражнения на закрепление полученных знаний, умений и навыков.
Раздел 7.Общая спортивно-оздоровительная подготовка					
34.	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего. Оказание первой доврачебной помощи.		2	2	Просмотр видеоматериалов
35.	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля		2	2	Практические упражнения на закрепление полученных знаний, умений и навыков.
36.	Итоговое занятие		2	2	Викторина.
	ВСЕГО:	12	60	72	

Учебный план 2 год обучения

№ п./п.	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	всего	
1.	Вводное занятие. ТБ	2	0	2	Фронтальный опрос
Раздел 1. Основы туристской подготовки и турнавыки					
2.	Туристские путешествия, история развития туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.	2	0	2	Игровые задания
3.	Теория Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Практика	1	1	2	Решение кроссвордов и других практических заданий.
4.	Инструктаж по ТБ при работе в спортивном зале Групповое снаряжение, требования к нему. Ремнабор, комплектность и использование.	0	2	2	Тематические беседы. Просмотр видеоматериалов
5.	Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, кухонное оборудование.	0	2	2	Решение кроссвордов и других практических заданий.
6.	Вязка туристских и альпинистских узлов	0	2	2	Практические упражнения на закрепление полученных знаний, умений и навыков.
7.	ИСС назначение и порядок одевания. Личное снаряжение: карабины, ФСУ, жумары. Порядок использования и техника работы с карабинами,	0	2	2	Просмотр видеоматериалов

	ФСУ, жумарами				
8.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Уход за личным и групповым снаряжением.	0	2	2	Практические упражнения на закрепление полученных знаний, умений и навыков.
9.	Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.	0	2	2	Викторина.
10.	Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	0	2	2	Тематические беседы.
11.	Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.	0	2	2	Решение кроссвордов и других практических заданий
12.	Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.	0	2	2	Просмотр видеоматериалов, беседа
Раздел 2. Топография и ориентирование					
13.	Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты.	2		2	Практические упражнения на закрепление полученных знаний, умений и навыков.
14.	Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.	2		2	Просмотр видеоматериалов.
15.	Практика работы с топографическими и	1	1	2	Просмотр видеоматериалов.

	спортивными картами в помещении и на местности.				
16.	Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту.	2		2	Выполнение познавательных и творческих заданий.
17.	Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса.		2	2	Выполнение познавательных и творческих заданий.
18.	Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе. Способы безопасного преодоления с туристическим рюкзаком. Действия при потере ориентировки.	1	1	2	Практические упражнения на закрепление полученных знаний, умений и навыков. Выполнение познавательных и творческих заданий.
19.	Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил.	1	1	2	Выполнение познавательных и творческих заданий.
20.	Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков.	2		2	Практические упражнения на закрепление полученных знаний, умений и навыков.
21.	Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника". Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил.	2		2	Просмотр видеоматериалов.
22.	Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности.	2		2	Просмотр видеоматериалов.
23.	Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение	2		2	Выполнение познавательных и творческих

	правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности.				заданий.
24.	Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.	1	1	2	Выполнение познавательных и творческих заданий.
25.	Преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника", переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.	2		2	Практические упражнения на закрепление полученных знаний, умений и навыков. Выполнение познавательных и творческих заданий.
26.	Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие;	2		2	Выполнение познавательных и творческих заданий.
Раздел 3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
27.	Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей.	1	1	2	Практические упражнения на закрепление полученных знаний, умений и навыков.
28.	Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки.	2		2	Просмотр видеоматериалов.
Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка					
29.	Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.	2		2	Практические упражнения на закрепление полученных знаний, умений и навыков.
30.	Укусы клещей, пчёл, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость	1	1	2	Просмотр видеоматериалов.

	обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.				
31.	Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна. Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.	2		2	Просмотр видеоматериалов.
32.	Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	1	1	2	Выполнение познавательных и творческих заданий.
33.	Полоса препятствий пешеходного туризма. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий	2		2	Выполнение познавательных и творческих заданий.
34.	Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил.		2	2	Практические упражнения на закрепление полученных знаний, умений и навыков. Выполнение познавательных и творческих заданий.
35.	Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника". Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил	0	2	2	Выполнение познавательных и творческих заданий.
36.	Итоговое занятие	0	2	2	Викторина
	ВСЕГО:	36	38	72	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 516
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕН
Директор

Л.В. Смирнова

Приказ № 84-у от 27.05.2025 г.

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование»**

Педагог: Ковалев Павел Владимирович

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2024	25.05.2025	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2 год	-	-	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «Спортивное ориентирование» 1 года обучения

Задачи

Обучающие:

- обучить основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях.
- расширить знания по географии, биологии, экологии, полученных в школе.

Развивающие:

- способствовать интеллектуальному и духовно-нравственному развитию учащихся;
- развить творческую, познавательную, и созидательную активности;
- расширить знания об окружающем мире;
- воспитать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием.

Воспитательные:

- воспитать патриотизм посредством занятия краеведением
- воспитать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению, охране, воспроизведению.

Планируемые результаты:

Предметные:

- обучатся основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях.
- будут расширены знания по географии, биологии, экологии, полученных в школе.

Личностные:

- будет воспитан патриотизм посредством занятия краеведением
- будет воспитана экологическая культура, чувство ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению, охране, воспроизведению.

Метапредметные:

- будут развиты интеллектуально и духовно-нравственно;
- будут развиты творческая, познавательная, и созидательная активности;
- будут расширены знания об окружающем мире;
- будет воспитана физическая культура в единстве с интеллектуальным и духовным развитием.

Содержание программы 1 года обучения

1. Введение

1.1 Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

Краеведение, туристско-краеведческое движение "Отечество", основные его направления.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Туристское снаряжение

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь

для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, кухонное оборудование. Самодельное снаряжение. Ремонтный набор, аптечка.

Практические занятия

Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.

2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.

Типы костров. Правила разведения костра.

Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.

Практические занятия

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Уход за одеждой и обувью в походе, сушка и ремонт.

Организация ночлегов в помещении.

Игры в пути и на привале. Туристская песня.

Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

2.3. Питание в походе

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практические занятия

Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.

2.4. Подготовка и организация путешествия

Права и обязанности участников похода.

Подбор группы. Должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе.

Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала.

Составление плана подготовки похода.

Практические занятия

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник.

Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.

3. Основы топографии

3.1. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.

Изображения рельефа на топографических картах.

Практические занятия Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Практика ориентирования.

Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте.

Упражнения на запоминание условных знаков.

4.2. Ориентирование на местности

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Практические занятия

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.

4.3. Основы спортивного ориентирования.

Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия Учебные соревнования по спортивному ориентированию.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена туриста.

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений.

Обязанности санитара туристской группы.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов. Химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия.

Укусы клещей, пчёл, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи.

Практические занятия Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах. Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.

6. Основы краеведения

6.1 Краеведческие объекты родного края

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.

6.2 Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна.

Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.

Наиболее типичные горные породы и минералы. Использование полезных ископаемых в народном хозяйстве. Флора и фауна.

Практические занятия

Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности

7. Спортивно-оздоровительный туризм

7.1. Пешеходный туризм

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантинном", движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника". Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

Практические занятия Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м). Просмотр видеофильмов.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

Практические занятия Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника", переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил. Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)

№	Тема занятия	Количество часов			Дата проведения	
		Теория	Практика	Итого	План	Факт
1.	Вводное занятие. ТБ на занятиях.	2	0	2		
2.	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля		2	2		
3.	Движение с использованием карты и компаса	2		2		
4.	Движение с использованием карты и компаса, определение масштаба карты	1	1	2		
5.	Прохождение азимутальных отрезков, движение с использованием карты и компаса.	1	1	2		
6.	Определение масштаба карты, прохождение азимутальных отрезков .	2		2		
7.	Оказание первой доврачебной помощи, прохождение азимутальных отрезков	2		2		
8.	Прохождение азимутальных отрезков.		2	2		
9.	Движение по азимуту, движение с использованием карты и компаса	1	11	2		
10.	Движение через промежуточные ориентиры, оказание первой доврачебной помощи.	1	11	2		
11.	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий, соблюдение правил и режима движения		2	2		
12.	Определение масштаба карты, разработка маршрута по интересным местам своего края.		2	2		
13.	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%, движение по азимуту		2	2		
14.	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля, полезные		2	2		

	ископаемые, флора и фауна Ленинградской области					
15.	Разработка маршрута по интересным местам края, определение масштаба карты.		2	2		
16.	Движение по азимуту. Составление отчета о походе.		2	2		
17.	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Движение по азимуту		2	2		
18.	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.		2	2		
19.	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей		2	2		
20.	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%		2	2		
21.	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий. Движение с использованием карты и компаса		2	2		
22.	Разработка маршрута по интересным местам края. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением		2	2		
23.	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки. Составление перечня личного и группового снаряжения.		2	2		
24.	Движение по азимуту.		2	2		
25.	Определение направления выхода в случае потери ориентировки, Выбор места для бивака, привала, установка палатки и размещение в ней вещей.		2	2		
26.	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.		2	2		
27.	Чтение и изображение топографических знаков.		2	2		
28.	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего, осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля		2	2		
29.	Движение по азимуту.		2	2		
30.	Чтение и изображение топографических знаков, Преодоление несложных естественных препятствий.		2	2		
31.	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных		2	2		

	препятствий.					
32.	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%		2	2		
33.	Движение с использованием карты и компаса		2	2		
34.	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего. Оказание первой доврачебной помощи.		2	2		
35.	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля		2	2		
36.	Итоговое занятие	0	2	2		
Итого		12	60	72		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «Спортивное ориентирование» 2 года обучения

Задачи

Обучающие:

- обучить основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях.
- расширить знания по географии, биологии, экологии, полученных в школе.

Развивающие:

- способствовать интеллектуальному и духовно-нравственному развитию учащихся;
- развить творческую, познавательную, и созидательную активности;
- расширить знания об окружающем мире;
- воспитать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием.

Воспитательные:

- воспитать патриотизм посредством занятия краеведением
- воспитать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению, охране, воспроизведению.

Планируемые результаты:

Предметные:

- обучатся основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях.
- будут расширены знания по географии, биологии, экологии, полученных в школе.

Личностные:

- будет воспитан патриотизм посредством занятия краеведением
- будет воспитана экологическая культура, чувство ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению, охране, воспроизведению.

Метапредметные:

- будут развиты интеллектуально и духовно-нравственно;
- будут развиты творческая, познавательная, и созидательная активности;
- будут расширены знания об окружающем мире;
- будет воспитана физическая культура в единстве с интеллектуальным и духовным развитием.

Содержание программы 2 года обучения

1. Введение

2.1 Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

Краеведение, туристско-краеведческое движение "Отечество", основные его направления.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Туристское снаряжение

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно - трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь

для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, кухонное оборудование. Самодельное снаряжение. Ремонтный набор, аптечка.

Практические занятия

Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.

2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.

Типы костров. Правила разведения костра.

Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.

Практические занятия

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Уход за одеждой и обувью в походе, сушка и ремонт.

Организация ночлегов в помещении.

Игры в пути и на привале. Туристская песня.

Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

2.5. Питание в походе

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практические занятия

Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.

2.6. Подготовка и организация путешествия

Права и обязанности участников похода.

Подбор группы. Должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе.

Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала.

Составление плана подготовки похода.

Практические занятия

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник.

Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.

3. Основы топографии

3.2. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.

Изображения рельефа на топографических картах.

Практические занятия

Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.4. Практика ориентирования.

Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте.

Упражнения на запоминание условных знаков.

4.5. Ориентирование на местности

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Практические занятия

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.

4.6. Основы спортивного ориентирования.

Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия

Учебные соревнования по спортивному ориентированию.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.3. Личная гигиена туриста.

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений.

Обязанности санитаря туристской группы.

5.4. Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов. Химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия.

Укусы клещей, пчёл, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи.

Практические занятия

Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах.

Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.

6. Основы краеведения

6.1 Краеведческие объекты родного края

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.

6.2 Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна.

Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.

Наиболее типичные горные породы и минералы. Использование полезных ископаемых в народном хозяйстве. Флора и фауна.

Практические занятия

Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности

7. Спортивно-оздоровительный туризм

7.3. Пешеходный туризм

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантинном", движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника". Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

Практические занятия

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).

Просмотр видеофильмов.

7.4. Полоса препятствий пешеходного туризма

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника", переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.

Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.2. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантин", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями

Календарно-тематическое планирование (2 год обучения)

№	Тема занятия	Количество часов			Дата проведения	
		Теория	Практика	Итого	План	Факт
1.	Вводное занятие. ТБ	2	0	2		
2.	Туристские путешествия, история развития туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.	2		2		
3.	Теория Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Практика	2		2		
4.	Инструктаж по ТБ при работе в спортивном зале Групповое снаряжение, требования к нему. Ремнабор, комплектность и использование.	1	1	2		
5.	Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, кухонное оборудование.	1	1	2		
6.	Вязка туристских и альпинистских узлов	1	1	2		

7.	ИСС назначение и порядок одевания. Личное снаряжение: карабины, ФСУ, жумары. Порядок использования и техника работы с карабинами, ФСУ, жумарами	1	1	2		
8.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Уход за личным и групповым снаряжением.	1	1	2		
9.	Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.	2		2		
10.	Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	1	1	2		
11.	Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.	1	1	2		
12.	Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.	2		2		
13.	Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты.	2		2		
14.	Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.	2		2		
15.	Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.	1	1	2		
16.	Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту.	2		2		
17.	Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса.		2	2		
18.	Организация движения группы в	1	1	2		

	однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантин", движение вдоль шоссе. Способы безопасного преодоления с туристическим рюкзаком. Действия при потере ориентировки.					
19.	Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил.	1	1	2		
20.	Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков.	2		2		
21.	Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника". Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил.	2		2		
22.	Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности.	2		2		
23.	Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности.	2		2		
24.	Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.	1	1	2		
25.	Преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника", переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.	2		2		
26.	Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие;	2		2		
27.	Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей.	1	1	2		

28.	Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки.	2		2		
29.	Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.	2		2		
30.	Укусы клещей, пчёл, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.	1	1	2		
31.	Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна. Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.	2		2		
32.	Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	1	1	2		
33.	Полоса препятствий пешеходного туризма. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий	2		2		
34.	Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил.		2	2		
35.	Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника". Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил	0	2	2		
36.	Итоговое занятие	0	2	2		
Итого		36	38	72		

Методические и оценочные материалы

Методические материалы.

Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов
Лекции, практическое занятие, демонстрация технического действия, беседа, просмотр соревнований	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Инструкции по технике безопасности. Правила игры. Тестовые вопросы. Нормативы, комплексы упражнений, презентации,	Контрольные тесты и упражнения, товарищеские встречи

Информационные источники

В адрес педагога

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984.
4. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
5. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
6. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000гг. Вып.2.-М., 1998.
7. Садакова Л.Г. Руководство развитием самодеятельности школьников в клубных объединениях. – Киров, 1993.
8. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. /Сост. Ю.С.Константинов. – М.: 1995.
9. Соловьев А.В. Обеспечение безопасности в туристских походах. Метод. Рекомендации. Челябинск, 1983.
10. Энциклопедия туриста. – М.: Большая российская энциклопедия, 1993.

В адрес учащихся

1. Берман А.Е. Путешествие на лыжах. – М.: «ФиС», 1968.
2. Григорьев В.Н., Штовба Ю.К. Сложные походы на байдарках. – М.: «ФиС», 1971.
3. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: «ФиС», 1985.
4. Карманный справочник туриста. Изд. Третье. – М.: Профиздат 1985.
5. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: «ФиС», 1990.
6. Питание в туристском путешествии. Мир туристских интересов. – М.: Профиздат, 1986.
7. Самодельное туристское снаряжение. – М.: «ФиС», 1987.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговое оценивание.

Входной контроль: проверка физического состояния, умений, знаний и навыков игры баскетбол.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение; оценивание навыков игры.

Промежуточный контроль: после окончания первого и второго года обучения с целью проверки уровня освоения программы - проведение игры;

Итоговый контроль: итоговое занятие по результатам освоения всей программы идет в конце каждого года обучения, соревнования, внутри школьные игры.

