Сборник рабочих программ на 2020-2021 уч.г.

к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам

туристско-краеведческой направленности

Список программ

1. **Археологи Петербурга**
2. **Клуб исторической реконструкции**
3. **Начальная туристская подготовка**
4. **Оздоровительный туризм**
5. **Ориентирование**
6. **Спортивное ориентирование**
7. **Спортивное ориентирование и туризм**
8. **Спортивный туризм**
9. **Туристское многоборье**
10. **Юные инструктора туризма**

1.

Рабочие программы на 2020-2021 учебный год

дополнительной общеобразовательной программы

«Археологи Петербурга»

Педагог дополнительного образования:

Акопян Альберт Джанибекович

группа № 20003

1 год обучения

1. Пояснительная записка

Характеристика группы

Программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 12 до 18 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Группа состоит из детей в составе 15 человек. Обучение по программе дает общие представления о работе историка-археолога, освещает великие археологические открытия первобытной эпохи, рассказывает о ярких страницах археологических исследований великих цивилизаций прошлого. Практические полевые выезды на раскопки и экскурсии в музеи нашего города и области дает учащимся начальное представление о поисково-исследовательской работе, знакомит с некоторыми способами учебно-познавательной деятельности.

Цель на текущий год формирование у учащихся интереса к археологии и культуре Санкт-Петербурга и Ленинградской области и к профессии историка-археолога.

Задачи на текущий год

1. Дать разносторонние знания по истории, культуре, природе, археологических памятниках родного края;
2. Организовать работу учащихся по изучению истории родного края средствами экскурсионной деятельности;
3. Обучить методике полевых работ;
4. Дать представление о методах археологического исследования;
5. Развивать коммуникативные навыки;
6. Приобщить к практической деятельности по возрождению и сохранению историко-культурного наследия края.
7. Научиться получать информационные ресурсы из различных источников в условиях самоизоляции.

Объем учебных часов: 144 часов
Режим занятий: 4 часа в неделю.
Расписание: среда, пятница

2. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие. Охрана труда.	4		4	Сентябрь	2, 4
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
2	Археология как наука.	8	4	4	Сентябрь	9, 11, 16,18
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
3	История археологии.	18	8	10	Сентябрь	23,25,30
					Октябрь	2, 7, 9,14,16, 21,23,28
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
4	Археологическая экспедиция.	12	4	8	Сентябрь	
					Октябрь	30
					Ноябрь	6, 11,13,18,20
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
5		12	4	8	Сентябрь	

	Виды археологических памятников.				Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
6	Культурный слой.	12	4	8	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
7	Артефакт.	8	2	6	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
8	Датировка археологических находок.	12	4	8	Февраль	
					Март	
					Апрель	
9	Изучение периода Петровской эпохи.	12	4	8	Март	
					Апрель	
10	Методы археологических исследований.	18	8	10	Март	
					Апрель	
					Май	
11	Практические выезды на раскопки (дистанционные)	12		12	Апрель	
12	Закрепление материала по пройденным темам	16		16	Апрель	
					Май	
		144	**42**	**102**		

3. Содержание

1. Вводное занятие, охрана труда

Практика. Собеседование с учащимися. Входное анкетирование. Инструктаж по охране труда.

2. *Археология и археологи*

Теория. Археология и археологи. Памятники и предметы прошлого. Реконструкция прошлого. Способы раскопок. Орудия труда археолога.

3. Археология как наука

Теория. Археология как наука. Связи с другими науками. Археологические источники. Данные, факты, выводы и предположения. Археологические культуры. *Археологические источники – открытые и скрытые. Виды археологии: полевая, подводная, экспериментальная.* Кладоискатели и археологи. Культурное наследие прошлого. Направления археологических исследований. Методы обнаружения археологических находок. Источники информации. Определение места раскопок. Археологическая разведка. Случайные открытия. Раскопки археологического памятника. Подготовка и начало раскопок. Культурный слой. Регистрация и обработка находок. *Методы исследования. Способы датировки.*

Практика. Выполнение практических заданий. Чтение исторической и географической карты с опорой на легенду. Соотношение года с веком, установление последовательности и длительности исторических событий. Сравнение данных разных источников, выявлять их сходство и различия. Называние характерных, существенных черт исторических событий и явлений; Классификация исторических событий и явлений по указанному признаку. Сравнение исторических событий и явлений, определение в них общего и различия. Поиски причинно-следственных связей исторических событий.

4. История археологии

Теория. История археологии. Человек и его прошлое. Варварские разграбления древностей. Плановые раскопки. Появление и развитие археологической науки. Археология в России. Исследования на территории Санкт-Петербургской губернии. История зарождения полевой археологии. Археология Каменного века. Археология древних цивилизаций. Подводная археология. Первые упоминания о древних находках. Указы Петра I о найденных древностях на территории России. Изучение археологических памятников в XVIII в. В.Н. Татищев. Г.Ф. Миллер. Д.Г. Мессершмидт. П.С. Паллас. А.П. Мельгунов. Французская революция и влияние ее на развитие археологии. Археологическая наука в России в XIX в. А.С. Уваров. И.Е. Забелин. Московское археологическое общество. В. Дёрпфельд и А. Эванс. Б.В. Фармаковский. В.А. Городцов. А.А. Спицин. Развитие полевой

археологии в советское время.
Практика. Самостоятельная подготовка докладов на предложенные темы: Городища. Погребения. Курганы. Мегалитические сооружения. Наскальные рисунки. Культурный слой. Происхождение человека. Теории о происхождении человека. Дарвин. От австралопитека к человеку разумному. Археологические памятники мира. Египетские пирамиды. Античная археология. Археология Доколумбовой Америки. Исследования далекого прошлого на территории России. Подводная археология.

5. *Археологическая экспедиция*
Теория. Организация лагеря. Дежурства. Питание. Связь. Изучение истории рядом находящегося населенного пункта, культура коренного населения. Массовые и индивидуальные находки. Категории археологических находок. Методы работы с археологическими коллекциями. Типы находок. *Ведение* современной методики археологически полевых и камеральных исследований. Методы проведения археологических разведок. Полевой дневник. Творческий отчет. Правила составления топографической карты, условные обозначения.
Практика. Задание: используя готовые информационные и археологические материалы заполнить полевой дневник, подготовить творческий отчет в виде фотоотчета (альбом или стенд) или письменного отчета в форме реферата. Создать археологическую карту. Топографические соревнования.

6. Виды археологических памятников
Теория. Понятие археологического памятника. Археологическая наука как основной источник по истории до письменного человечества. Письменные источники и археология. Археологические памятники и их классификация. Археология как помощница истории. Археологические памятники и культуры каменного века. Периодизация: палеолит, мезолит, неолит. Основные отличия периодов: основы хозяйства, технологии. Расположение стоянок. Охота и собирательство, рыболовство, появление скотоводства и земледелия. Каменные орудия. Появление керамики и ткацкого станка. Культура ямочно-гребенчатой керамики. Городища. Погребения. Курганы. Мегалитические сооружения. Наскальные рисунки. Условия образования культурного слоя. Однослойные и многослойные памятники. Археологические комплексы. Археологические памятники и культуры эпохи раннего металла. Появление металла: медный, бронзовый и железный века. Развитие земледелия и скотоводства. Памятники раннего железного века. Культура псковско-новгородских курганов. Подсечно-огневое земледелие. Погребальные курганы, селища, сопки, жальники, грунтовые могильники. Роль погребальных памятников в изучении культуры, идеологии, состава населения древних обществ. Характеристика погребальных комплексов различных культур России и других стран.
Практика. Выделение археологических памятников по признакам на фотографиях и топонимическим признакам на топографических картах. Работа с археологическими материалами, определение памятников по

массовым находкам. Работа с коллекцией керамики. Подготовка самостоятельных работ по темам: Поселенческие: стоянка, селище, городище. Погребальные: курганы, сопки, грунтовые могильники, жальники. Архитектурные памятники. Подводные памятники.

7. *Культурный слой*

Теория. Археологические памятники и культуры эпохи Средневековья**.** Славянское освоение территории Северо-Запада. Происхождение славян. Особенности материальной культуры и хозяйства. Отношения славян и скандинавов. Культура сопок. Памятники эпохи древнерусского государства. Селища, городища, сопки, древнерусские курганы, жальники, культовые камни. Формирование слоя. Выявление культурного слоя поселения, культурного слоя могильника. Закрытые и открытые комплексы. Работа с археологическими коллекциями. Изучение законов об охране и использовании памятников истории и культуры. Способы ведения полевой документации. Книга списков находок и инвентарная книга. Фотодневник и описание археологических объектов. «Открытый лист». Передача и хранение археологических находок. Уголовная ответственность за уничтожение и порчу археологических памятников и сокрытие кладов.

Практика. Задание: изготовление чертежей, рисунков, фотодокументов, реставрация керамики, консервация изделий из кости и металла. Подготовка самостоятельных докладов на выбранную тему.

8. Артефакт

Теория. Понятие «артефакт». Состав группы по классификации артефактов (руководитель, начальник раскопа, художник, чертёжник, рабочие-землекопы и т. д.) и занятия её участников. Раскоп и камеральная лаборатория: методика археологических полевых работ. Естественнонаучные методы в археологии. Методы датировок. Способы исследования камня, металла. Исследование керамики, ее особенности и классификация. Хранение и обработка находок в полевых условиях. Шифровка археологического материала.

Практика. Работа с археологическими коллекциями. Занятия по датировке найденных артефактов. Самостоятельная работа: самостоятельная и групповая оценка возраста найденного предмета**.**

9. Датировка археологических находок.

Теория. Знакомство учащихся с краеведческой литературой, материалами по истории Древнего мира, России и родного края. Понятия об исторических закономерностях, подкрепленных конкретным краеведческим материалом. Методы датировки: историко-филологические, археологические, естественнонаучные. Абсолютные и относительные даты. Вспомогательные дисциплины. Естественнонаучные методы. Историческая реконструкция**.**

Практика.

Работа с археологическими коллекциями. Датировка предметов по историко-филологическим методам.

10. Изучение периода Петровской эпохи.

Теория. История археологического изучения Санкт-Петербурга. Изучение архитектурных и археологических памятников данного периода в истории России. Особенности культурного слоя Петровской эпохи и многообразие находок. Значение культурного наследия Санкт-Петербурга и Ленинградской области как археологического памятника в истории России. Народный фольклор и истоки его возникновения.

Практика. Работа с археологическими коллекциями Петровской эпохи. Чтение и анализ текстов старой русской письменности. Посещение крепости Ниеншанц**.** Экскурсии к архитектурным постройкам эпохи начала 18 века.

*11**.** Методы археологического исследования*

Теория. Подготовительный, полевой и камеральный этапы работы. Археологические разведки и методика раскопок. Задачи разведок. Виды разведок. План поисков. Маршрут. Снаряжение. Общие приемы поисков. Подъемный материал. Описание памятника. Документация разведок. Поиски палеолитических поселений. Пещеры. Поиски мезолитических, неолитических. Поиски поселений эпохи бронзы. Поиски селищ. Поиски городищ. Разведки городов. Поиски могильников. Поиски курганов. Поиски каменных изваяний, петроглифов, обрядовых мест, систем укреплений, сельскохозяйственных сооружений. Общие требования при раскопках поселения. Шурфы и траншеи. Форма и ориентировка раскопа. Разбивка раскопа. Сетка квадратов. Раскопки по пластам. Выявление находок. Раскопки жилищного комплекса. Консервация. Техника безопасности. Способы учета массового материала.

Практика. Работа с археологическими коллекциями Заполнение полевых документов. Фиксация археологических объектов. Полевой чертеж. Археологическая карта. Рабочий рисунок артефактов. Составление описи находок.

*12**.** Практические полевые выезды на раскопки*(дистанционно)

Практика. Исследование на практике жизни и быта коренных народов Северо-Западной части России. Овладение туристическими навыками. Ориентирование на местности. Поиск археологических находок. Работы с картографическим материалом. Работа археологическими инструментами. Распознавание культурных слоев. Датировка находок.

13. Экскурсии

Практика. 1. Экскурсия в музей Эрмитажа. (дистанционно)
2. Экскурсия на территорию бывшей крепости Ниеншанц.(дистанционно)
3. Экскурсия в крепость Орешек. (дистанционно)
4. Экскурсия в музей Этнографии. (дистанционно)

14. Заключительное занятие

Теория. Итоги проделанной работы за учебный год.

4. План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1.	Беседа с занимающимися.	сентябрь	Привить занимающимся правильного поведения в социуме, в особенности в опасных для жизни и здоровья местах, в целях самосохранения жизни и здоровья.
2.	Празднование нового года	декабрь	Сплочение коллектива группы
3.	Празднование дня 8 марта	март	Сплочение коллектива группы
4.	Празднование дня Победы 9 мая	май	Повышение патриотизма среди занимающихся

5. План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема : Наши дети-археологи
1	Родительское собрание, беседа с родителями.	сентябрь	Обеспечение правильной психологической подготовки ребёнка к предстоящим занятиям. Разъяснение правил поведения на экскурсиях и в экспедициях
2	Индивидуальные консультации	В течение года	Ознакомление родителей с достижениями детей

6. План участия в конкурсах и соревнованиях

В программе предусмотрено участие детей в соревнованиях и конкурсах только внутри объединения.

7. Ожидаемые результаты

К концу первого года обучения учащийся должен *знать:*

- краткую историю появления и развития археологической науки;
- виды и особенности археологических памятников Санкт- Петербурга

и Ленинградской области;

- особенности формирования культурного слоя;
- виды и особенности артефактов и археологических находок;
- документацию: полевой дневник, открытый лист
- как правильно составлять топографическую карту;
- виды археологических памятников;

учащийся должен *уметь*:

- работать с источниками информации;
- наблюдать, анализировать, выделять сходства и различия;
- датировать артефакты;
- делать опись найденных артефактов;

у учащегося *сформируется:*

- уважение и бережное отношение к историческому и культурному наследию;
- патриотическое чувство к родному краю и городу;
- толерантное восприятие этно-национальных, религиозных и культурных различий.
- интерес к истории и археологии, интерес к профессиям, связанным с историей и археологией.

2.

Рабочая программа на 2020-2021 учебный год

Дополнительной общеобразовательной программы

«Клуб исторической реконструкции»

Педагог дополнительного образования:

Гусаков Никита Андреевич

группа № 17063

3 год обучения

1. Пояснительная записка

Характеристика группы

Группа занимается по программе «Клуб исторической реконструкции» второй год. Возраст обучающихся колеблется от 6 до 11 лет.

Уровень физической подготовки большинства обучающихся после прохождения программы первого и второго года обучения дает возможность сосредоточиться на совершенствовании навыков современного мечевого боя. В группу так же возможен набор обучающихся без опыта, по результатам прохождения вступительного испытания.

Цель на текущий год:

Развить навыки фехтования до конкурентоспособного уровня для участия в районных и городских турнирах по Современному Мечевому Бою (СМБ).

Задачи на текущий год:

- совершенствование техники мечевого боя;
- закрепление навыков перемещения в боевой стойке
- развивать психологическую устойчивость обучающихся к нагрузкам;
- продолжать создавать реконструкции предметов снаряжения и быта;
- совершенствовать навыки изучения информационных источников.

Объем учебных часов: 216

Режим занятия: 6 часов в неделю

Расписание: понедельник, вторник, пятница – 17.15-18.50

2. Календарно-тематический план

№	Название раздела/темы	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Практика	Теория	Месяц	Число
1	Вводное занятие. Охрана труда.	2	0	2	Сентябрь	01
2	Фехтование. Боевая стойка и перемещения	16	14	2	Сентябрь	04,07,08,11,14, 15,18,21
3	Удары и защиты с одноручным мечом.	14	12	2	Сентябрь	22,25,28,29
					Октябрь	02,05,06
4	Фехтование. Поединок.	16	10	6	Октябрь	09,12,13,16,19, 20,23,26
5	Боевая стойка и перемещения с баклером	10	8	2	Октябрь	27,30
					Ноябрь	02,03,06
6	Удары и защиты с баклером	14	12	2	Ноябрь	09,10,13,16,17, 20,23
7	Щитный бой. Поединок.	20	16	4	Ноябрь	24,27,30
					Декабрь	01,04,07,08,11, 14,15

8	Работа с длинномерами. Бродэкс.	24	20	4	Декабрь	18,21,22,25,28, 29
					Январь	11,12,15,18,19, 22
9	Тактика прорыва и защиты строя.	26	20	6	Январь	25,26,29
					Февраль	01,02,05,08,09, 12,15,16,19,22
10	Работа с тканью. Пошив рубахи.	20	18	2	Февраль	26
					Март	01,02,06,09,12, 15,16,19,22
11	Работа с кожей. Изготовление аксессуаров.	8	6	2	Март	23,26,29,30
12	Работа с деревом. Изготовление баклера.	10	8	2	Апрель	02,05,06,09,12
13	Работа с глиной. Изготовление лепных сосудов.	10	8	2	Апрель	13,16,19,20,23
14	Защита проекта индивидуального комплекса одежды, доспехов и вооружения.	6	4	2	Апрель	26,27,30
15	Организация военно-полевого лагеря.	8	4	4	Май	04,07,11,14
16	Соревнования, турниры, выезды	10	0	10	Май	17,18,21,24,25
17	Заключительное занятие	2	2	0	Май	28
	ИТОГО:	**216**	**169**	**47**		

3. Содержание

1. Вводное занятие. Охрана труда.
Теория. Охраны труда при работе в тренажерном зале.

2. Фехтование. Боевая стойка. Перемещение в стойке.
Теория. История развития фехтования с одним клинком. Развитие клинкового вооружения и техники боя с ним. Основные фехтовальные стойки. Принципы

эффективной тренировки правильной стойки.
Практика. Упражнения на мышцы ног, необходимые для качественного выполнения стойки. Выпады в стойке. Передвижение приставным шагом вперед, назад, вправо, влево, по кругу.

3.Удары и защиты с одноручным мечом.
Теория. История развития фехтования с одним клинком. Развитие клинкового вооружения и техники боя с ним. Принципы эффективной тренировки ударов и защит.
Практика. Техника нанесения удара за счет движения корпуса. Выбор наиболее удобных целей для атаки. Удары с выпадами. Комбинации ударов. Техника выполнения упражнения «репост» (обмен ударами).

4.Фехтование. Поединок.
Теория. Правила проведения поединков по мечевому бою и историческому фехтованию.
Практика. Поединки с разными противниками по правилам современного мечевого боя и исторического фехтования. Судейство поединков по правилам современного мечевого боя и исторического фехтования.

5. Боевая стойка и перемещения с баклером.
Теория. История развития фехтования с баклером. Развитие баклера и техники боя с ним.
Практика. Возможные варианты боевой стойки для боя с баклером и их применение. Дистанция в бою: ближняя, средняя, дальняя. Чувство дистанции.

6.Удары и защиты с баклером.
Теория. Развитие баклера и техники боя с ним. Принципы эффективной тренировки ударов и защит с баклером.
Практика. Атакующие действия баклером: толчки, удары щитом. Удары ногами. Защитные позиции и непрерывные защиты от серии ударов и контратаки.

7.Щитный бой. Поединок.
Теория. Правила проведения поединков по мечевому бою и историческому фехтованию.
Практика. Поединки с разными противниками по правилам современного мечевого боя и исторического фехтования. Судейство поединков по правилам современного мечевого боя и исторического фехтования.

8.Работа с длинномерами. Бродэкс.
Теория. Изучение опыта поединков с бродэксом ведущих бойцов исторического фехтования по видеозаписям.
Практика. Тренировочные упражнения с бродэксом. Техника нанесения ударов. Комбинации атакующих ударов. Техника противодействия противнику с копьем, с

мечом, с щитом и мечом. Работа в строю и против строя.

9. Тактика прорыва и защиты строя.
Теория. Правила массовых боев по историческому фехтованию и современному мечевому бою. Принципы массового боя. Тактические маневры в массовом бою.
Практика. Строй. Плотный строй, свободный строй. Перемещения в строю. Бой в строю. Бои 5 на 5. Бои в равном составе. Бои в меньшинстве. Бои при численном преимуществе. Фланговый обход.

10. Работа с тканью. Пошив Рубахи.
Теория. Технология изготовления средневековой одежды. Раскрой. Швы.
Практика. Изготовление рубахи и портов.

11. Работа с кожей. Изготовление аксессуаров.
Теория. Технология работы с кожей. Инструменты для работы с кожей. Раскрой.
Практика. Изготовление пояса, поясной сумки, ножен.

12. Работа с деревом. Изготовление баклера.
Теория. Инструменты по работе с деревом. Технология изготовления щита из фанеры.
Практика. Изготовление щита из фанеры. Покраска.

13.Работа с глиной. Изготовление лепных сосудов.
Теория. Технология лепки из глины без применения гончарного круга.
Практика. Изготовление миски или кружки из глины.

14.Защита проекта индивидуального комплекса одежды, доспехов и вооружения.
Теория. Требования к защите исследовательского проекта.
Практика. Презентация исследовательского проекта в виде доклада и демонстрации изготовленного снаряжения.

15.Организация военно-полевого лагеря.
Теория. История военного лагеря с древнейших времен до XX века. Необходимые элементы военно-полевого лагеря дружины. Современное и историческое походное снаряжение. Принципы распределения обязанностей в лагере. Организация боевого охранения.
Практика. Постановка палатки. Организация быта в лагере. Организация боевого охранения.

16.Соревнования, турниры, выезды.
Практика. Выезды команды секции на турниры по спорт-мечу, современному мечевому бою, историческому фехтованию и другие соревнования. Экскурсии в музеи.

17.Заключительное занятие

Теория. Подведение итогов за учебный год.

4. План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1	Беседа на тему “Россия – многонациональная страна”	Октябрь 2020	Развить толерантность по отношению к другим национальностям
2	Беседа на тему “Международный женский день”	Март 2021	Рассказать о роли женщин в мировой истории и развить уважение и почтение учеников к своим матерям.
3	Беседа на тему “9 мая – День Победы”	Май 2021	Повысить познавательный интерес к изучению отечественной истории

5.План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Тема
1	Родительское собрание	Сентябрь 2020	Информирование о планах секции на год. Оглашение списка необходимых материалов
2	Родительское собрание	Май 2021	Подведение итогов. Оглашение результатов.

6. План участия в конкурсах и соревнованиях

№ п/п	**Название мероприятия**	**Сроки**	**Уровень (район, город, региональный, всероссийский, международный)**
1	Турнир по историческому фехтованию “Наследники традиций”	Январь	Городской
2	Всероссийский фестиваль военно-исторического движения “Рекон”	Февраль	Всероссийский

3	Турнир “Мастер копья”	Февраль	Городской
4	Турнир “Массовые бои”	Май	Городской

7.Ожидаемые результаты:

К концу третьего года обучения учащийся должен *знать*

-обучающийся овладеет приемами современного мечевого боя со щитом и без щита: боевая стойка, перемещения в стойке, удары, защиты, комбинация ударов и защиты, ведение поединка по правилам Федерации современного мечевого боя России.

-обучающийся научится использовать исторические источники в исследовательской деятельности.

-обучающийся научится кроить и шить простейшую средневековую одежду: боевая рукавица, рубаха, порты, верхняя рубаха или платье.

-обучающийся научится изготовлять предметы средневекового быта и защитного снаряжения: щит, лепная кружка и миска, кожаная сумка, пояс, ножны, кольчужное полотно.

-обучающийся научится выполнять реферат с элементами исследования по теме комплект одежды, доспеха и вооружения средневекового воина.

К концу второго года обучения учащийся должен *уметь*

-обучающийся повысит свои показатели по скорости, силе и общей выносливости.

-обучающийся разовьет в себе уважение к труду, навыки трудовой культуры, аккуратность.

-обучающийся научится критически оценивать источники исторической информации.

-обучающийся научится владеть собой с стрессовой ситуации: турнир по мечевому бою, защита исследовательских проектов.

-обучающийся повысит уважение к спорту и здоровому образу жизни.

-обучающийся разовьет осознанное чувство патриотизма.

-обучающийся сформирует положительное эмоционально-ценностное отношение к истории России.

3.

Рабочая программа на 2020-2021 учебный год

Дополнительной общеобразовательной программы

«Начальная туристская подготовка»

Педагог дополнительного образования:

Череватенко Екатерина Андреевна

группа № 20031

1 год обучения

1. Пояснительная записка

Характеристика группы

Группа сформирована из детей разного возраста. Более старшие учащиеся могут помочь младшим в восприятии теоретического материала и в выполнении практических заданий, у старших учащихся в таком коллективе развивается чувство взаимопомощи и ответственности за себя и других.

Цель на текущий год

Способствовать формированию мотивации к занятиям и развитию начальных туристских навыков и умений.

Задачи на текущий год

1. Познакомить с различными видами туризма: пешеходным, лыжным и водным;
2. Познакомить с туристским снаряжением;
3. Способствовать развитию координации, гибкости, общей физической выносливости;
4. Способствовать развитию способности к целевому и ценностному межличностному общению;
5. Способствовать развитию способности к адаптации в социальной и природной среде;
6. Способствовать формированию умения строить равноправные отношения со сверстниками, основанные на взаимопонимании;
7. Способствовать воспитанию гуманного отношения к природе, окружающей среде;
8. Способствовать воспитанию коммуникативных способностей личности.

Объем учебных часов: 216 часов.
Режим занятий: 6 часов в неделю.
Расписание: понедельник 17:00-18:30, суббота 17:00-18:30,
воскресенье 09:00-10:40.

2. Календарно – тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теория	Практика	месяц	число
1.	**Вводное занятие. Охрана труда**	8	2	6	Сентябрь	5, 6, 7
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
2.	**Основы спортивного туризма**	4	3	1	Сентябрь	12, 14
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
3.	**Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области**	6	2	4	Сентябрь	13, 20, 27
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
4.	**Обеспечение безопасности занятий туризмом**	10	4	6	Сентябрь	19
					Октябрь	3, 17, 31
					Ноябрь	7
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
5.	**Туристское**	20	8	12	Сентябрь	

	снаряжение				Октябрь	4, 11, 18, 25
					Ноябрь	1, 8, 15, 22, 29
					Декабрь	6
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
6.	**Организация лагеря**	18	6	12	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	12
					Январь	31
					Февраль	7, 14, 21, 28
					Март	7, 14, 21
					Апрель	
					Май	
7.	**Топография и ориентирование**	14	4	10	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	13, 20, 27
					Январь	17, 24
					Февраль	27
					Март	27
					Апрель	
					Май	
8.	**Гигиена и первая помощь**	18	6	12	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	28
					Апрель	4, 11, 18, 25
					Май	1, 8, 15, 22
9.	**Туристские соревнования**	12	2	10	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	21 (4)
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	

					Май	2, 9, 16 (4)
10.	**Общая физическая подготовка**	58	4	54	Сентябрь	21, 28
					Октябрь	5, 12, 19, 26
					Ноябрь	2, 9, 16, 23, 30
					Декабрь	7, 14, 21
					Январь	11, 18, 25
					Февраль	1, 8, 15, 22
					Март	1, 8, 15, 22, 29
					Апрель	5, 12, 19
					Май	
11.	**Специальная физическая подготовка**	48	4	44	Сентябрь	26
					Октябрь	10, 24
					Ноябрь	14, 28
					Декабрь	5, 19, 26
					Январь	16, 30
					Февраль	6, 13, 20
					Март	6, 13, 20
					Апрель	3, 10, 17, 24, 26
					Май	3, 10, 17
12.	**Заключительное занятие**	2	1	1	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	23
	ИТОГО:	**216**	**46**	**170**		

3. Содержание

1. *Вводное занятие. Охрана труда.*

Теория. Инструктаж по охране труда. Охрана труда на занятиях, на улице, в транспорте. Особенности занятий в аудитории, спортивном зале, на выезде. Знакомство с программой первого года обучения.

2. *Основы спортивного туризма.*

Теория. Туризм. Виды туризма. Спортивный туризм и его особенности. Пешеходный туризм. Лыжный туризм. Горный туризм. Водный туризм. Характеристика каждого вида. Другие виды туризма. История развития туризма в России.

Практика. Составление сравнительной таблицы по видам туризма.

3. *Обзор туристских возможностей СПб и Ленинградской области.*

Теория. Районы СПб: история, краеведение; Ленинградская область и её туристские возможности.

Практика. Анализ картографического материала.

4. *Обеспечение безопасности занятий туризмом*

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности в помещении, на улице, при поездках на транспорте.

Практика. Освоение навыков переноски пострадавшего. Соревнование.

5. *Туристское снаряжение.*

Теория. Виды туристского снаряжения. Групповое туристское снаряжение. Индивидуальное туристское снаряжение. Палатки. Рюкзаки. Спальные мешки. Костровой набор.

Практика. Подбор группового туристского снаряжения. Составление списка личного снаряжения.

6. Организация лагеря.

Теория. Техника бивачных работ. Типы биваков и их зависимость от рельефа местности. Организация бивака на равнинной местности. Выбор места для бивака в зависимости от времени года. Работа на привале, организация отдыха. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, хранение снаряжения. Виды туристских костров. Выбор вида костра в зависимости от цели его разведения.

Практика. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, хранение снаряжения.

7. *Топография и ориентирование.*

Теория. Масштабы топографических карт. Назначение спортивных карт, их отличие от топографических. Масштабы спортивных карт. Масштабные и немасштабные знаки, площадные. Рельеф. Сечение, горизонтали, бергштрих, отметки высот. Характеристики местности по рельефу. Направления по сторонам горизонта. Градусное значение направлений по сторонам горизонта. Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Типы компасов. Виды ориентиров. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде.

Практика. Определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Движение по азимуту. Измерения расстояний на местности, на карте. Ориентирование с помощью карты. Текстовое описание пути.

8. *Гигиена и первая помощь.*

Теория. Гигиена физических упражнений, гигиена тела, водные процедуры.

Гигиена обуви, одежды. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка. Назначение и дозировка. Перечень и назначение, показания и противопоказания. Личная аптечка, индивидуальные лекарства.
Практика. Подбор аптечки для похода. Тестирование.

9. Туристские соревнования

Теория. Виды соревнований: соревнование по туристским навыкам, по туристской технике и ориентированию на местности. В соревнования по туристским навыкам включается оценка устройства и оборудования лагеря, приготовление группой обеда, творческие выступления. Соревнования по туристской технике представляет собой преодоление полосы препятствий группой или индивидуально: подъем в гору, крутой спуск, бег по пересеченной местности, преодоление водной преграды, разжигание костра, перенос пострадавшего. Соревнования по ориентированию проводятся как передвижение по местности с целью отыскания контрольных пунктов и прохождение трассы с помощью компаса, и карты.
Практика. Участие в туристских соревнованиях.

10. *Общая физическая подготовка*.

Теория. Краткие сведения о строении организма, основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, нервная система. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Физическая подготовка — основа безаварийного и стабильного прохождения маршрутов. Требования к физической подготовке.
Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение

на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол. Сдача нормативов.

11. *Специальная физическая подготовка.*

Теория. Специальная подготовка для роста мастерства. Выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила. Приспособление организма к походным условиям, привыкание к нагрузкам.

Практика. Упражнения на развитие становой силы и голеностопных коленных суставов. Соревнование внутри группы.

12. Заключительное занятие

Теория. Анализ проделанной работы за год. Рекомендации обучающимся.

Практика. Соревнование внутри группы.

4. План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1.	Беседа о правилах безопасности в спортивной жизни, на дороге и дома;	06.09.2020	Изучение темы, диалог с учащимися о безопасности в жизнедеятельности человека;
2.	Беседа «Бережное отношение»	14.09.2020	Диалог о бережном отношении к природным ресурсам Родины, правилам поведения и жизни в лесу, охране природных ресурсов, экологии;
3.	Возложение цветов к мемориалу «Памятнику-стеле летчикам Героям Советского Союза С. М. Алёшину, Н.А. Боброву, В.А. Гончаруку, повторившим подвиг Николая Гастелло» в Лемболово	Сентябрь 2020 года	Патриотическое воспитание подрастающего поколения, развитие чувства любви и уважения к своей Родине, к своему краю, к его истории;
4.	Празднование Нового года в секции	23.12.2020	Сплочение коллектива;
5.	Полное завершение блокады Ленинграда: возложение цветов к памятнику	27.01.2021	Патриотическое воспитание подрастающего поколения, развитие чувства любви и уважения к своей Родине, к своему краю, к его истории;

	«Разорванное кольцо», посещение музея-диорамы «Прорыв блокады Ленинграда»		
6.	Экскурсия в «Зоологический музей Российской Академии наук»	Февраль 2021	Развитие общих знаний и представлений о природе России, животном мире и об окружающей среде;
7.	Экскурсия в «Российский государственный музей Арктики и Антарктики»	Март 2021	Знакомство с крайними точками земного шара, историей открытия и освоения земель, знакомство с маршрутами покорителей и открывателей этих земель и их оборудованием;
8.	День Победы в России: возложение цветов на площади Победы	09.05.2021	Патриотическое воспитание подрастающего поколения, развитие чувства любви и уважения к своей Родине, уважения к предкам – победителям в Великой Отечественной войны;

5. План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1.	Родительское собрание	07.09.2020	«Первое собрание секции спортивного туризма: как, зачем и для чего»
2.	Родительское собрание	15.03.2021	«Летняя оздоровительная кампания 2021 года»
3.	Участие в мероприятии «Мама, папа, я – туристская семья»	Май 2021 года	
4.	Участие в ежегодном семейном выезде секции спортивного туризма «AVANTE»	Август 2021 года	
5.	Индивидуальные консультации	По необходимости в течение учебного года	

6. План участия в конкурсах и соревнованиях

В программе предусматриваются конкурсы и соревнования только внутри объединения.

7. Ожидаемые результаты

В результате обучения по программе первого года обучения, учащиеся познакомятся с различными видами туризма: пешеходным, лыжным и водным; с туристским снаряжением;

У учащихся начнут развиваться способности к целевому и ценностному межличностному общению; способность к адаптации в социальной и природной среде; координация, гибкость, общая физическая выносливость.

У учащихся начнет формироваться умение строить равноправные отношения со сверстниками, основанные на взаимопонимании; гуманное отношение к природе, окружающей среде; коммуникативные способности личности.

Рабочая программа на 2020-2021 учебный год

дополнительной общеобразовательной программы

«Начальная туристская подготовка»

Педагог дополнительного образования:

Литвинов Михаил Григорьевич

группа № 19021

2 год обучения

1. Пояснительная записка

Характеристика группы

Группа сформирована из учащихся, прошедших обучение первого года.

Цель на текущий год

Способствовать формированию и закреплению туристских навыков и умений.

Задачи на текущий год

1. Расширить и углубить знания и умения учащихся по организации спортивных туристских походов в различных условиях времен года, географических районах и материального обеспечения; умения пользоваться специальным туристским снаряжением в различных условиях совершения туристского путешествия; умения преодолевать естественные препятствия соответствующего вида и сложности; умения оказывать первую помощь пострадавшему;

2. Способствовать развитию адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей, умения общаться в различных жизненных ситуациях со сверстниками, педагогами, родителями и другими окружающими людьми; умения вести спор, умения соблюдать правила поведения при проезде в транспорте, в походах, на занятиях в помещении на природе;

3. Воспитать уважительное отношение к себе, другим людям и к окружающей природе; способствовать возникновению мотивации к самосовершенствованию, развиваться всесторонне, гармонично; воспитать привычку к социально одобряемому поведению в семье, школе, в общественных местах, на природе.

Объем учебных часов: 216 часов.
Режим занятий: 6 часов в неделю.
Расписание: пятница 15.00-16.40, воскресенье 11.00-14.30

2.Календарно – тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		всего	теория	практика	месяц	число
1.	Вводное занятие. Охрана труда	2	2	-	Сентябрь	04
2.	Обзор географических районов северо-запада России	2	1	1	Сентябрь	06
3.	Организация спортивно-туристского похода	8	2	6	Сентябрь	11, 13, 18, 20
					Октябрь	

					Ноябрь	
					Декабрь	
					Февраль	
4.	Питание в походе	10	2	8	Сентябрь	25
					Октябрь	18
					Ноябрь	13
					Декабрь	11
					Январь	17
					Февраль	
5.	Туристское снаряжение	8	2	6	Сентябрь	27
					Октябрь	23
					Ноябрь	15
					Декабрь	13
					Январь	
					Февраль	
6.	Топография и ориентирование	18	4	14	Сентябрь	
					Октябрь	02, 25
					Ноябрь	20
					Декабрь	18
					Январь	22
					Февраль	12
					Март	05, 21
					Апрель	04
					Май	
7.	Техника туристских походов	24	6	18	Сентябрь	
					Октябрь	04, 30
					Ноябрь	22
					Декабрь	20
					Январь	24
					Февраль	14
					Март	07, 26
					Апрель	09, 18
					Май	02, 16
8	Тактика туристических походов	20	12	8	Сентябрь	
					Октябрь	09
					Ноябрь	01, 27
					Декабрь	25
					Январь	29
					Февраль	19
					Март	12, 28
					Апрель	11, 23
					Май	
9		12	4	8	Сентябрь	

	Гигиена и первая помощь				Октябрь	11
					Ноябрь	06, 29
					Декабрь	27
					Январь	31
					Февраль	21
					Март	
					Апрель	
10.	Общая физическая подготовка.	70	4	66	Сентябрь	
					Октябрь	16
					Ноябрь	02(8), 03(8), 08
					Декабрь	04, 06
					Январь	10, 15
					Февраль	05, 07, 26, 28
					Март	14, 19
					Апрель	02, 16, 25, 30(8)
					Май	01(8), 07, 14, 21, 23
11.	Специальная физическая подготовка	40	4	36	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	03(8), 04(8), 05(8), 06(8), 07(8)
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
12	Заключительное занятие	2	1	1	Май	25
	ИТОГО:	**216**	**44**	**172**		

3. Содержание

1. Вводное занятие. Охрана труда.

Теория. Ознакомление с инструкциями по охране труда. Охрана труда на занятиях, на улице, в транспорте. Особенности занятий в аудитории, спортивном зале, на практическом выезде. Знакомство с программой 2 года обучения.

2. Обзор географических районов северо-запада России.

Теория. Вологодская, Новгородская, Псковская области. Карелия, Мурманская область. Их возможности для спортивного туризма.
Практика. Поиск и систематизация возможностей районов для спортивно-туристских походов.
3. Организация спортивно-туристского похода.
Теория. Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Проверка готовности группы, цели проверки. Смета расходов на подготовку и проведение похода.
Практика. Оформление походной документации. Подготовка снаряжения.
4. Питания в походе.
Теория. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Нормы закладки продуктов.
Практика. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.
5. *Туристское снаряжение.*
Теория. Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона и условий похода. Обеспечение влагозащиты рюкзака, палатки, личного снаряжения, продуктов. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, костровые сетки, костровые рукавицы, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Хранение и переноска колюще-режущих предметов Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.
Практика. Подбор группового туристского снаряжения для пешего и зимнего походов. Составление списка личного снаряжения.
6. Топография и ориентирование.
Теория. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроков и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них

имеющихся карт и схем. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в лесу, в горах, в тундре, на воде.

Практика. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

7. Техника туристских походов.

Теория. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.).

Практика. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

8. Тактика туристских походов.

Теория. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Практика. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

9. *Гигиена и первая помощь.*

Теория. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы перевязки ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практика. Подбор походной аптечки. Тренировка наложения жгута, ватно-марлевой повязки, способов бинтования ран.

10. Общая физическая подготовка.

Теория. Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под

воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол. Сдача нормативов.

11. *Специальная физическая подготовка.*

Теория. Значение специальной физической подготовки.

Практика. Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты реакции, ловкости, гибкости. Сдача нормативов.

12. *Заключительное занятие*

Теория. Анализ проделанной работы за год. Рекомендации обучающимся.

Практика. Соревнование внутри группы.

4. План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1	Экскурсия в музей блокады Ленинграда	Сентябрь 2020 Январь 2021	Патриотическое воспитание
2	Экскурсия в музей Арктики и Антарктики	март 2021	Патриотическое воспитание, общее развитие

5. План работы с родителями

№	Формы	Дата	Тема

п/п	взаимодействия		
1	Родительские собрания	Сентябрь	Знакомство с планами работы объединения
2	Индивидуальные и групповые консультации	В течение учебного года	Знакомство с достижениями детей

6. План участия в конкурсах и соревнованиях

В программе предусматриваются конкурсы и соревнования только внутри объединения.

7. Ожидаемые результаты

В результате обучения по программе второго года обучения учащиеся должны:

- расширить и углубить знания и умения по организации спортивных туристских походов в различных условиях места, времени проведения и материального обеспечения, умения пользоваться специальным туристским снаряжением в различных условиях совершения туристского путешествия, умения преодолевать естественные препятствия соответствующего вида и сложности; оказание первой помощи пострадавшему;
- развить адекватную оценочную деятельности, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей, умение общаться в различных жизненных ситуациях со сверстниками, педагогами, родителями и другими окружающими людьми; умение вести спор, умения соблюдать правила поведения в походах, на занятиях в помещении;
- сформировать уважительное отношение к себе, другим людям и к окружающей природе; мотивацию к самосовершенствованию, развитию всесторонне, гармонично; привычку к социально одобряемому поведению в семье, школе, в общественных местах, на природе.

Рабочая программа на 2020-2021 учебный год

Дополнительной общеобразовательной программы

«Начальная туристская подготовка»

Педагог дополнительного образования:

Череватенко Екатерина Андреевна

группа № 19050

2 год обучения

1. Пояснительная записка

Характеристика группы
Группа сформирована из учащихся, прошедших обучение первого года.

Цель на текущий год
Способствовать формированию туристских навыков и умений.

Задачи на текущий год

1. Расширить и углубить знания и умения учащихся по организации спортивных туристских походов в различных условиях места, времени проведения и материального обеспечения; умения пользоваться специальным туристским снаряжением в различных условиях совершения туристского путешествия; умения преодолевать естественные препятствия соответствующего вида и сложности; умения оказывать первую помощь пострадавшему;
2. Способствовать развитию адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей, умения общаться в различных жизненных ситуациях со сверстниками, педагогами, родителями и другими окружающими людьми; умения вести спор, умения соблюдать правила поведения в походах, на занятиях в помещении;
3. Воспитать уважительное отношение к себе, другим людям и к окружающей природе; способствовать возникновению мотивации к самосовершенствованию, развиваться всесторонне, гармонично; воспитать привычку к социально одобряемому поведению в семье, школе, в общественных местах, на природе.

Объем учебных часов: 216 часов.
Режим занятий: 6 часов в неделю.
Расписание: понедельник 18:35-20:00, суббота 18:35-20:00, воскресенье 11:00-12:40.

2.Календарно – тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		всего	теория	практика	месяц	число
1.	**Вводное занятие. Охрана труда**	2	2	-	Сентябрь	5
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
2.	**Обзор географических районов северо-запада России**	2	1	1	Сентябрь	6
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
3.	**Организация спортивно-туристского похода**	8	2	6	Сентябрь	13, 20, 27
					Октябрь	4
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
4.	**Питание в походе**	10	2	8	Сентябрь	
					Октябрь	3, 11, 18, 25,
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
5.	**Туристское снаряжение**	8	2	6	Сентябрь	
					Октябрь	

					Ноябрь	15, 22, 29
					Декабрь	6
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
6.	**Топография и ориентирование**	18	4	14	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	1, 8, 14
					Декабрь	13, 20, 27
					Январь	16
					Февраль	14, 21
					Март	
					Апрель	
					Май	
7.	**Техника туристских походов**	24	6	18	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	7
					Декабрь	26
					Январь	17, 24, 31
					Февраль	7, 20, 27
					Март	7, 14, 21, 28
					Апрель	
					Май	
8	**Тактика туристских походов**	20	12	8	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	28 (4)
					Март	20, 27
					Апрель	4, 11, 18, 25
					Май	2, 9
9	**Гигиена и первая помощь**	12	4	8	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	1
					Апрель	17, 24
					Май	8, 16, 22

10.	**Общая физическая подготовка**	70	4	66	Сентябрь	7, 14, 21, 28
					Октябрь	5, 12, 19, 26
					Ноябрь	2, 9, 16, 23,
					Декабрь	7, 14, 21
					Январь	11, 18, 25
					Февраль	1, 8, 15, 22
					Март	1, 8, 15, 22,
					Апрель	5, 12, 19, 26
					Май	3, 10, 17
11.	**Специальная физическая подготовка**	40	4	36	Сентябрь	12, 19, 26
					Октябрь	10, 17, 24
					Ноябрь	21, 28
					Декабрь	5, 12, 19
					Январь	23, 30
					Февраль	6, 13
					Март	6, 13
					Апрель	3, 10
					Май	15
12	**Заключительное занятие**	2	1	1	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	23
	ИТОГО:	**216**	**44**	**172**		

3. Содержание

6. *Вводное занятие. Охрана труда.*
Теория. Ознакомление с инструкциями по охране труда. Охрана труда на занятиях, на улице, в транспорте. Особенности занятий в аудитории, спортивном зале, на выезде. Знакомство с программой 2 года обучения.

7. *Обзор географических районов северо-запада России.*
Теория. Вологодская, Новгородская, Псковская области. Карелия. Хибины. Их возможности для спортивного туризма.
Практика. Поиск и систематизация возможностей районов для спортивно туристских походов.

8. *Организация спортивно-туристского похода.*

Теория. Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в маршрутно-квалификационной комиссии(МКК). Смотр готовности группы, его цели. Смета расходов на подготовку и проведение похода.
Практика. Оформление походной документации. Подготовка снаряжения.

4. Питание в походе.
Теория. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов.
Практика. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

5. *Туристское снаряжение.*
Теория. Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, теноры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.
Практика. Подбор группового туристского снаряжения. Составление списка личного снаряжения.

6. Топография и ориентирование.
Теория. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.
Практика. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

7. Техника туристских походов.

Теория. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.).

Практика. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

8. Тактика туристских походов.

Теория. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Практика. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

9. *Гигиена и первая помощь.*

Теория. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практика. Подбор походной аптечки. Тренировка наложения жгута, ватно-марлевой повязки, способов бинтования ран.

10. Общая физическая подготовка.

Теория. Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под

воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.
Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол. Сдача нормативов.

11. *Специальная физическая подготовка.*
Теория. Значение специальной физической подготовки.
Практика. Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты реакции, ловкости, гибкости. Сдача нормативов.

12. *Заключительное занятие*
Теория. Анализ проделанной работы за год. Рекомендации обучающимся.
Практика. Соревнование внутри группы.

4. План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1.	Беседа о правилах безопасности в спортивной жизни, на дороге и дома;	05.09.2020	Уточнение, повторение и обобщение темы, диалог с учащимися о безопасности в жизнедеятельности человека;
2.	Беседа «Бережное отношение»	19.09.2020	Диалог о бережном отношении к природным ресурсам Родины, правилам поведения и жизни в лесу, охране природных ресурсов, экологии;
3.	Возложение цветов к мемориалу «Памятнику-стеле летчикам Героям Советского Союза С. М. Алёшину, Н.А. Боброву, В.А. Гончаруку, повторившим подвиг Николая Гастелло» в Лемболово	Сентябрь 2020 года	Патриотическое воспитание подрастающего поколения, развитие чувства любви и уважения к своей Родине, к своему краю, к его истории;
4.	Празднование Нового года в секции	26.12.2020	Сплочение коллектива;
5.	Полное завершение блокады Ленинграда: возложение цветов к памятнику «Разорванное кольцо», посещение музея-диорамы «Прорыв блокады Ленинграда»	27.01.2021	Патриотическое воспитание подрастающего поколения, развитие чувства любви и уважения к своей Родине, к своему краю, к его истории;
6.	Экскурсия в «Зоологический музей Российской Академии наук»	Февраль 2021	Развитие общих знаний и представлений о природе России, животном мире и об окружающей среде;
7.	Экскурсия в «Российский государственный музей Арктики и Антарктики»	Март 2021	Знакомство с крайними точками земного шара, историей открытия и освоения земель, знакомство с маршрутами покорителей и открывателей этих земель и их

			оборудованием;
8.	День Победы в России: возложение цветов на площади Победы	09.05.2021	Патриотическое воспитание подрастающего поколения, развитие чувства любви и уважения к своей Родине, уважения к предкам – победителям в Великой Отечественной войны;

5. План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1.	Родительское собрание	14.09.2020	«Начало учебного года в туристской секции: планы, идеи, реализация»
2.	Родительское собрание	15.03.2021	«Летняя оздоровительная кампания 2021 года»
3.	Участие в мероприятии «Мама, папа, я – туристская семья»	Май 2021 года	
4.	Участие в ежегодном семейном выезде секции спортивного туризма «AVANTE»	Август 2021 года	
5.	Индивидуальные консультации	По необходимости в течение учебного года	

6. План участия в конкурсах и соревнованиях

В программе предусматриваются конкурсы и соревнования только внутри объединения.

7. Ожидаемые результаты

В результате обучения по программе второго года обучения учащиеся должны:

- расширить и углубить знания и умения по организации спортивных туристских походов в различных условиях места, времени проведения и материального обеспечения, умения пользоваться специальным туристским снаряжением в различных условиях совершения туристского путешествия, умения преодолевать естественные препятствия соответствующего вида и сложности; оказание первой помощи пострадавшему;
- развить адекватную оценочную деятельности, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей, умение общаться в различных жизненных ситуациях со сверстниками, педагогами, родителями и другими окружающими людьми; умение вести спор, умения соблюдать правила поведения в походах, на занятиях в помещении;
- сформировать уважительное отношение к себе, другим людям и к окружающей природе; мотивацию к самосовершенствованию, развитию всесторонне, гармонично; привычку к социально одобряемому поведению в семье, школе, в общественных местах, на природе.

Рабочая программа на 2020-2021 учебный год

Дополнительной общеобразовательной программы

«Начальная туристская подготовка»

Педагог дополнительного образования:

Степанов Дмитрий Валерьевич

группа № 19037

2 год обучения

Пояснительная записка

Характеристика группы

Группа сформирована из учащихся, прошедших обучение второго года обучения.

Цель на текущий год

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся средствами спортивного туризма.

Задачи на текущий год

1. Расширить и углубить знания и умения учащихся по организации спортивных туристских походов; умения пользоваться специальным туристским снаряжением; умения преодолевать любые естественные; умение оказывать первую помощь пострадавшему; овладеть методами исследовательской деятельности на базе подготовки и совершения походов и экспедиций;

2. Способствовать развитию адекватной оценочной деятельности, умения общаться в различных жизненных ситуациях; умения вести спор, умения соблюдать правила поведения в походах, на занятиях; ухаживать за своим внешним видом, здоровьем, соблюдать правил личной гигиены; способности адаптироваться в социальной и природной среде.

3. Воспитать уважительное отношение к себе, другим людям и к окружающей природе; способствовать возникновению мотивации к самосовершенствованию; воспитать привычку к социально одобряемому поведению, навыки культурного поведения в разных видах деятельности (игровой, учебной, трудовой, общения), потребность этичного общения со сверстниками и взрослыми людьми.

Объем учебных часов: 216 часов.
Режим занятий: 6 часов в неделю.
Расписание:

1. **Календарно – тематический план**

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теория	Практика	число	число
1.	Вводное занятие. Охрана труда	2	-	2	Сентябрь	5
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	

					Май	
2.	Спортивно-туристская классификация. Квалификация естественных препятствий	2	1	1	Сентябрь	5
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
3.	Туристские возможности регионов России	4	3	1	Сентябрь	7,12
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
4.	Организация категорийного спортивно-туристского похода	10	4	6	Сентябрь	12,14,19,21
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
5.	Организация питания в сложных походах	8	4	4	Сентябрь	21,26, 28
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
6.	Специальное туристское снаряжение	8	2	6	Сентябрь	
					Октябрь	3, 5,10
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	

					Март	
					Апрель	
					Май	
7.	Организация ночлегов в экстремальных условиях	6	2	2	Сентябрь	
					Октябрь	12,17
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
8	Картография и использование GPS	6	2	4	Сентябрь	
					Октябрь	19,24
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
9	Техника преодоления препятствий	24	6	18	Сентябрь	
					Октябрь	26,31
					Ноябрь	2,7,9,14,16,21
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
10.	Тактика преодоления препятствий	24	6	6	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	23,28,30
					Декабрь	5, 7,12,14,19
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
11.	Первая помощь, транспортировка пострадавшего	12	6	6	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	21,26,28

					Январь	16
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
12.	Фотографирование и отчет о походе	6	2	2	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	18,23
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
13.	Туристские соревнования	12	4	8	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	25,30
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
14.	Общая физическая подготовка	60	2	58	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	1,6,8,13,15,20, 22,27
					Март	1,6,8,13,15,20, 22,27,29
					Апрель	3,5,10
					Май	
15.	Специальная физическая подготовка	30	10	20	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	12,17,19,24,26
					Май	1,3,8,10,15

16.	Заключительное занятие	2	-	2	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	17
	ИТОГО:	**216**	**54**	**162**		

2. Содержание

1. Вводное занятие. Охрана труда.

Теория. Ознакомление с инструкциями по охране труда. Охрана труда на занятиях, на улице, в транспорте. Особенности занятий в аудитории, спортивном зале, на выезде. Знакомство с программой 3 года обучения.

2. *Спортивно-туристская квалификация. Классификация естественных препятствий.*

Теория. Категорийные и степенные походы. Спортивные разряды. Категории порогов и перевалов. Горный рельеф. Склоны: снежные, травянистые, ледовые, осыпные. Пересеченный равнинный рельеф. Леса. Пустыни. Болота. Водные преграды. Сливы. Валы. Водные ямы. Пороги. Другие.

Практика. Составление таблицы личных разрядных нормативов. Анализ технических описаний естественных препятствий.

3. *Туристские возможности регионов России.*

Теория. Сложные районы и взаимодействие с местным населением. Знание обычаев и привычек.

Практика. Деловая игра на толерантность. Опрос.

4. *Организация категорийного спортивно-туристского похода.*

Теория. Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования заброс ок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Практика. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

5. *Организация питания в сложных походах.*

Теория. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод. Организация питания при переезде по железной дороге.

Практика. Составление меню сложного категорийного похода.

6. *Специальное туристское снаряжение.*

Теория. Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними. Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования. Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

Практика. Использование на тренировке специального туристского снаряжения.

7. *Организация ночлегов в экстремальных условиях.*

Теория. Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Практика. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

8. *Картография. Использование GPS.*

Теория. Топографическая съемка, корректировка карты. Инструменты для съемок. Последовательность работы. Корректировка спортивной карты. Копирование карт и вычерчивание оригиналов.

Практика. Копирование оригиналов расчлененных карт. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения

9. *Техника преодоления препятствий.*

Теория. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки и переправ через водные препятствия

Практика. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

10. *Тактика преодоления препятствий.*

Теория. Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке.

Практика. Переправа по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения.

11. *Доврачебная помощь, транспортировка.*

Теория. Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях. Способы транспортировки пострадавшего.

Практика. Изготовление средств транспортировки и транспортировка «пострадавшего».

12. *Фотографирование и отчёт о походе.*

Теория. Справочные сведения о походе. Дневник похода. Техническое описание. График маршрута. Отчеты ответственных за свою должность. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, рабочей карты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения. Фотоаппаратура и правила ее эксплуатации в различных климатических условиях.

Практика. Ведение дневника и технического описания в походных условиях. Фотосъемка технических элементов маршрута.

13. *Туристские соревнования.*

Теория. Соревнования по видам туризма. Дистанции и этапы соревнований. Общие принципы построения дистанций. Требования к классу дистанций. Технические этапы и специальные задания. Технически сложные этапы и их особенности. Этапы без физической нагрузки. Технически простые этапы. Этапы проверки начальных туристских навыков. Комплектование и подготовка команд.

Практика. Подготовка и оборудование этапов. Участие в соревнованиях

14. *Общая физическая подготовка.*

Теория. Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня». Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики. Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат, полет-кувырок вперед с места и с разбега. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол. Соревнование.

15. Специальная физическая подготовка.

Теория. Специальная физическая подготовка. Специальная подготовка для роста мастерства. Приспособление организма к походным условиям, привыкание к нагрузкам.

Практика. Упражнения на выносливость, быстроту, ловкость, гибкость, силу.

16. *Заключительное занятие*

Теория. Анализ проделанной работы за год. Рекомендации обучающимся.

Практика. Соревнование внутри группы.

4.План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1	Экскурсия в музей «Дорога жизни»	Январь 2021	Патриотическое воспитание
2	Экскурсия в музей Арктики и Антарктики	Март 2021	Патриотическое воспитание, общее развитие

5. План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1	Родительские собрания «он-лайн»	Сентябрь	
2	Индивидуальные и групповые консультации	В течение учебного года	

6. **План участия в конкурсах и соревнованиях**

В программе предусматриваются конкурсы и соревнования только внутри объединения

7. Ожидаемые результаты

В результате третьего года обучения учащиеся должны расширить и углубить свои знания и умения по организации спортивных туристских походов; умения пользоваться специальным туристским снаряжением; умения преодолевать любые естественные; умение оказывать первую помощь пострадавшему; умение пользоваться методами исследовательской деятельности на базе подготовки и совершения походов и экспедиций;

У учащихся должны развиться: адекватная оценочная деятельности, умение общаться в различных жизненных ситуациях; умение вести спор, умение соблюдать правила поведения в походах, на занятиях; ухаживать за

своим внешним видом, здоровьем, соблюдать правил личной гигиены; способность адаптироваться в социальной и природной среде.

У учащихся должны сформироваться: уважительное отношение к себе, другим людям и к окружающей природе; мотивация к самосовершенствованию; привычка к социально одобряемому поведению, навыки культурного поведения в разных видах деятельности (игровой, учебной, трудовой, общения), потребность этичного общения со сверстниками и взрослыми людьми.

5.

Рабочая программа на 2020-2021 учебный год

Дополнительной общеобразовательной программы

«Ориентирование»

Педагог дополнительного образования:

Терехов Михаил Юрьевич

группа № 20021

1 год обучения

1. Пояснительная записка

Характеристика группы

Учащиеся, ранее не занимавшиеся ориентированием, возраст от 7 до 16 лет.

Цель на текущий год

Создание условий для активизации двигательной деятельности в сочетании с интеллектуальной и патриотической способствующей всестороннему развитию ребенка.

Задачи на текущий год:

Образовательные задачи:

- привить интерес к занятиям физической культуры и спортивному ориентированию;
- расширить и углубить знания учащихся, дополняющие школьную программу по географии, биологии, ОБЖ, физической подготовке;
- обучить навыкам работы с картой и компасом;
- сформировать систему специальных знаний по вопросам техники спортивного ориентирования

Развивающие задачи:

- развить умения и навыки, необходимые для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
- развить координацию, гибкость, общую физическую выносливость;
- развить навыков общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- выработать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе;
- развить понимания картосхемы и спортивной карты;

Воспитательные задачи:

- воспитать гуманное отношение к природе, окружающей среде;
- воспитать коммуникативные способности личности;
- воспитать нравственно-волевые и патриотические качества;
- выявить задатки и способности к спортивной деятельности.

Объем учебных часов: 144 часа

Режим занятия: 4 часа/неделя

Расписание: понедельник, четверг, тренировочные мероприятия, выезды на соревнования

2. Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Практика	Теория	Месяц	число
1.	Вводное занятие. Охрана труда.	1	-	1	Сентябрь	2, 6, 9(1)
					Октябрь	
					Ноябрь	

					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
2.	Медико-санитарная подготовка	4	1	3	Сентябрь	13(1), 16(1), 20(1), 23(1)
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
3.	Краеведение	5	4	1	Сентябрь	6(1), 30(1)
					Октябрь	4(1), 11(1), 14(1)
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
4.	Основы физической культуры	6	5	1	Сентябрь	
					Октябрь	18, 26
					Ноябрь	
					Декабрь	27
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
5.	Общая физическая подготовка	10	9	1	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	8, 11, 15, 18, 22
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	

6.	Двигательные умения и навыки	14	13	1	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	25, 29
					Декабрь	2, 6, 9, 13, 16
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
7.	Основы туристской подготовки	8	7	1	Сентябрь	13
					Октябрь	4
					Ноябрь	
					Декабрь	6, 20
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
8.	Элементы техники ориентирования в условиях закрытого помещения	24	15	9	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	10(1),13(1),17(1), 20(1),24(1)27(1), 31(1)
					Февраль	3(1),7(1),10(1),14 (1),17(1),21(1),24 (1),28(1)
					Март	3(1),7(1),10(1)14 (1),17(1),28(1),31 (1)
					Апрель	4(1),7(1),11(1)
					Май	
9.	Физкультурно-спортивная деятельность	64	62	2	Сентябрь	13(1), 20(1),23(1),27(1), 30(1)
					Октябрь	4(1),11(1),14(1), 28
					Ноябрь	1
					Декабрь	
					Январь	10(1),13(1),17(1), 20(1),24(1),27(1), 31(1)
					Февраль	3(1),7(1),

						10(1),14(1),17(1), 28(1)
					Март	3(1),7(1), 10(1),14(1),17(1), 28(1),31(1)
					Апрель	4(1),7(1),11(1)
					Май	
10.	Психологическая подготовка	2	1	1	Сентябрь	
					Октябрь	21
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
11.	Итоговое занятие	2	1	1	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	23
	ИТОГО:	**144**	**123**	**21**		

3. Содержание

1. Набор новой группы.

Теория. Организационные занятия объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году.

2. Вводное занятие. Охрана труда.

Теория. История спортивного ориентирования.

Обзор развития ориентирования как вида спорта в СССР и в России. Виды спортивного ориентирования. Охрана труда. Основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности.

Правила дорожного движения. Правила поведения при аварийных ситуациях. Правила поиска (условно) заблудившихся в лесу.

3. Медико-санитарная подготовка

Теория. Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Заболевания, связанные с укусами змей, клещей. Значение профилактики клещевого энцефалита. Частота пульса – показатель функционирования сердечно - сосудистой системы; дыхание. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия спортсменов ориентировщиков.

Спортивные травмы и их предупреждение.

Профилактика и предупреждение травматизма на занятиях по спортивному ориентированию. Спортивные травмы: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Обработка ран, ссадин, травм.

Оказание первой помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение.

Практика.

Прохождение врачебного контроля. Оказание помощи условно пострадавшему: определение травмы, практическое оказание помощи. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

4. Краеведение

Теория. История родного края. Музеи и экскурсионные объекты города и области. Город в годы Великой Отечественной войны. Улицы, названные в честь героев-земляков. Государственная символика. Герб Санкт-Петербурга. Образование Санкт-Петербурга. Физико-географическая характеристика родного края, её особенности. Территория и границы Ленинградской области. Рельеф, растительность. Реки, озёра. Климат, его влияние на возможность занятия спортивным ориентированием и туризмом. Характеристика населения. Охрана природы, памятников истории и культуры родного края. Экскурсионные объекты на территории Санкт-Петербурга (исторические, архитектурные, памятные места). Современные памятники культуры (музеи, парки, скверы).

Практика. Посещение экскурсионных объектов города, музеев. Просмотр фото-, видеоматериалов; встреча с ветеранами войны.

5. Основы физической культуры.

Теория. Вводное занятие. Гигиена спортсмена. Правила поведения и охрана труда на занятиях. Организация туристического быта. Снаряжение и одежда для занятий ориентированием. Краткий исторический обзор развития

ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений,
ее значение и основные задачи. Значение режима дня, двигательной активности, питания и сна как факторов сохранения и укрепления здоровья. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Меры личной безопасности в криминальной ситуации.
Практика. Компас, карточка участника соревнований. Одежда и обувь для занятий туризмом и ориентированием. Особенности одежды для занятий в помещении и на улице при различных погодных условиях.

6. Общая физическая подготовка.
Теория. Понятие выносливости, виды выносливости. Значение выносливости в физическом развитии человека. Понятие быстрота. Задачи развития скоростных способностей. Понятие силы. Значение силовой подготовки в физическом развитии. Силовые способности. Понятие гибкости. Значение гибкости в физическом развитии. Понятие ловкости. Значение ловкости в физическом развитии.
Практика. Упражнения: ходьба, медленный бег, много скоки, приседания, отжимание в упоре, подтягивание в висе, упражнения с набивным мячом. Подвижные и спортивные игры: «Белый медведь», «Морозы», «Мини - гандбол, мини-футбол» и т.д. Эстафеты: 6-ти или 12-ти минутный бег, бег на 600-800 м. Упражнения: кроссовый темповый бег, бег с высоко поднятым коленом, бег с забрасыванием голени, подскоки, скачки на одной ноге с продвижением вперед, прыжки приставным шагом вправо, влево, много скоки. Подвижные и спортивные игры: пятнашки, вызов номеров, футбол, баскетбол. Эстафетный бег: встречная эстафета, «гонки преследования» и т.д. Упражнения: Сгибание и разгибание рук в упоре сзади и спереди, подтягивание на перекладине, приседания, лазание по канату, упражнения с набивными мячами, с партнерами, наклоны туловища вперед, ноги за голову. Подвижные игры: «пятнашки в приседе», «всадники», «ловитки», перетягивание каната. Эстафеты с мячами, с партнером. Махи руками и ногами, рывки, наклоны, выпады и вращательные движения туловищем, притягивание туловища к ногам. Упражнения: много скоки, ходьба и бег по бревну, броски, ловля, ведение мяча, прыжки на скакалке, бег из разных положений. Подвижные и спортивные игры: «картошка», «штандер», ручной мяч, мини-баскетбол. Эстафеты с предметами, полоса препятствий.

7. Двигательные умения и навыки.
Теория. Значение ходьбы в жизни человека. Формирование правильного навыка ходьбы. Значение бега в физическом развитии. Виды бега.
Практика. Упражнения: ходьба на носках, на пятках, перекат с пятки на носок, широкий шаг, ходьба в полу приседе и приседе, ходьба спиной назад,

гимнастическая ходьба. Подвижные игры: «ходьба с заданиями», «змейка». Упражнения: бег на носках, бег с высоким подниманием колен, бег широким шагом, бег с отведением назад согнутой в колене ноги, бег с крестным шагом, бег прыжками, челночный бег. Подвижные игры: «пятнашки», «белый медведь». Эстафеты с бегом, с предметами.

8. Основы туристской подготовки

Теория. Виды туризма. Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена – ориентировщика. Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, автомобильный. История развития туризма в России. Законы, правила, традиции в туризме. Меры безопасности на маршруте. Опасности, травмы и заболевания, связанные со специфическими условиями путешествий. Особенности походов и экскурсии в зимний и летний период. Санитарно – гигиенические требования безопасности. Требования безопасности при организации бивака. Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки, тенты, рюкзаки. Узлы: назначение, применение. Организация туристского быта. Выбор места для привала. Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря (выбор места для палаток, костра, для умывания, мусорной ямы). Значение правильного питания. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, переноска и хранение продуктов. Питьевой режим на маршруте. Должности в группе: постоянные и временные. Меры безопасности при обращении с огнём. Охрана природы, утилизация отходов.

Практика. Установка палатки. Вязание узлов. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения, ремонт снаряжения. Организация бивака в походных условиях (определение места пригодного для привала и ночлега, развертывание лагеря, разжигание костра). Обучение пользованию топором, пилой, ремонтным инструментом. Составление меню и списка продуктов для 1-2 –дневного похода. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

9. Элементы техники ориентирования в условиях закрытого помещения.

Теория. Краткая характеристика техники ориентирования на местности. Азбука ориентирования. Условные знаки картосхемы и спортивных карт. Понятие и значение «памяти» карты в обучении техники ориентирования. Определение направлений: Север, Юг, Восток, Запад. Ориентирование карты по компасу.

Практика. Перерисовка групп УЗ (условных значений) в тетрадь. Топографический диктант. Нарисовать картинку из заданных условных знаков. Составить карту-схему по изображению на открытке. Игровые упражнения: топодомино, тополото, топоэстафеты, ориентирование по выбору, маркир. Сравнить две карты и найти между ними различия. Сложить разрезанную карту. Проследить глазами, в какой клеточке справа

заканчивается каждая из линий лабиринта. В течении 30 сек изучить карточки с УЗ, затем по памяти воспроизвести на листе бумаги. Постановка - снятие КП. Ориентирование по памяти: выбор, заданное направление, маркир. Зарисовка «розы сторон горизонта» в тетрадь. Определение сторон горизонта по компасу. Определение направления на Север по компасу, указать глазомерно направление стороны горизонта: на Запад, Юг, Северо-Восток, Запад, Северо-Запад, Юго-Восток, затем в градусах азимут: 0°, 70°, 135°, 270°, 330°. Пройти веерный азимутальный маршрут. Пройти по азимуту дистанцию в форме равностороннего треугольника, квадрата, правильного шестиугольника и т.д.

10. Физкультурно-спортивная деятельность.

Теория. Виды, структура, правила подвижных игр. Организация, программа игр-соревнований, определение победителей, награждение.

Практика. Сюжетные игры: «морозы», «штандер», «белые медведи», «волк во рву» и т.д. Спортивные игры: мини-футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол. Игры-соревнования: (эстафеты) - с бегом, эстафеты с прыжками, с метанием, с предметами, с элементами спортивных игр, эстафеты с передачей предметов, с переноской груза. Эстафеты с согласованными коллективными действиями, комбинированные эстафеты. Соревнования по ОФП, подвижным и спортивным играм, ориентированию, туризму. Учебно-тренировочные сборы, спортивные сборы и пр.

11. Психологическая подготовка.

Теория. Мотивация к учебно-физкультурной и спортивной деятельности. Формирование волевых черт характера. Основные волевые качества юных ориентировщиков.

Практика. Физические упражнения на развитие психомоторных качеств. Подвижные игры с бегом, прыжками, бросанием, ловлей мяча, с лазанием. Спортивные игры по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами различных видов спорта. Экскурсии, прогулки, походы в парки и лесопарки СПб и его окрестностям. Учебные соревнования, приуроченные к традиционным праздникам - Новый год, 23 февраля, 8 марта, День Матери, День Победы и пр. Упражнения по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке. Подвижные игры: некомандные, с водящим - «пятнашки», «морозы», командные - с борьбой за свою команду при взаимоподдержке и взаимопомощи «Белые медведи», «Штандер». Спортивные игры: мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол. Эстафеты с элементами техники различных видов спорта. Учебные соревнования по ОФП, спортивным играм, ориентированию. Экскурсии, походы по паркам и лесопаркам СПб, и его окрестностям.

12. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов работы за учебный год. Планирование дальнейшей спортивной деятельности.

Практика. Сдача контрольных нормативов. Тестирование.

4. План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1	Учебно-тренировочные мероприятия	11.01.21 – 20.01.21	- Пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся; - Привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом; - Популяризации спортивного ориентирования, как одного из самых массовых и доступных видов спорта.
2	Творческий вечер с туристским уклоном (навыки вязания узлов, походные песни под гитару)	11.2020	Воспитательно-развлекательное мероприятие
3	Подведение итогов за полугодие. Просмотр видеофильмов: «Шуваловские связки», «Мир ориентирования».	12.20	Воспитательно-развлекательное мероприятие
4	Тренировочные мероприятия	1.02.21 – 10.02.2021	- Пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся; - Привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом; - Популяризации спортивного ориентирования, как одного из самых массовых и доступных видов спорта.
5	Патриотические беседы, интеллектуальные игры	02.2021	Воспитательно-развлекательное мероприятие
6	Беседа о традиции празднования «Международного женского дня»	03.2021	Воспитательно-развлекательное мероприятие
7	Просмотр фильма «Они сражались за Родину». Дискуссия о патриотизме.	05.2021	Воспитательно-развлекательное мероприятие

5.План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Тема
1	Родительские собрания	сентябрь	Обеспечение правильной психологической подготовки ребёнка к

			предстоящим занятиям. Разъяснение правил поведения на тренировке.
2	Совместные мероприятия	По плану воспитательной работы	Объединение коллектива
3	Анкетирование родителей	октябрь	Выявление мнения родителей о работе объединения
4	Индивидуальные и групповые консультации	В течение года	Знакомство с достижениями детей
5	Открытое занятие	май	Ознакомление родителей с тренировочным процессом, демонстрация достижений детей

6. План участия в конкурсах и соревнованиях

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Уровень (район, город, региональный, всероссийский, международный)
1.	Рождественские тренировочные мероприятия	01.20-01.20	город
2.	Учебно-тренировочные мероприятия	02.20-02.20	город
3.	Кубок «Снежная тропа»	11.20-03.21	Город (17.11, 15.12)
4.	Российский Азимут	05.21	всероссийский
5.	Чемпионат и Первенство Санкт-Петербурга	09.20 – 02.21	город

7.Ожидаемые результаты:

В конце первого года обучения воспитанники должны обладать умениями по организации жизнеобеспечения туристской группы в условиях

ненаселенной местности, по преодолению естественных препятствий, соответствующего вида и сложности, и оказанию доврачебной помощи, пострадавшему.

Освоить и закрепить навыки ориентирования на местности, техники лыжного и пешеходного туризма, обеспечения безопасности в туристском походе.

6.

Рабочая программа на 2020-2021 учебный год

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Спортивное ориентирование»

Педагог дополнительного образования:

Абрамчук Ольга Александровна

группа № 19001

2 год обучения

1. Пояснительная записка

Характеристика группы

12 воспитанников, возраст от 7 до 16 лет.

Цель на текущий год

Создание условий для активизации двигательной деятельности в сочетании с интеллектуальной и патриотической способствующей всестороннему развитию ребенка.

Задачи на текущий год:

Образовательные задачи:

- привить интерес к занятиям физической культуры и спортивному ориентированию;
- расширить и углубить знания учащихся, дополняющие школьную программу по географии, биологии, ОБЖ, физической подготовке;
- закрепить навыки работы с картой и компасом;
- расширить систему специальных знаний по вопросам техники спортивного ориентирования

Развивающие задачи:

- развить умения и навыки, необходимые для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
- развить координацию, гибкость, общую физическую выносливость;
- развить навыков общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- выработать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе;
- развить понимания картосхемы и спортивной карты;

Воспитательные задачи:

- воспитать гуманное отношение к природе, окружающей среде;
- воспитать коммуникативные способности личности;
- воспитать нравственно-волевые и патриотические качества;
- выявить задатки и способности к спортивной деятельности.

Объем учебных часов: 324 часа

Режим занятия: 9 часов/неделя

Расписание: среда, суббота, тренировочные мероприятия, выезды на соревнования

2. Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Практика	Теория	Месяц	число
1.	Вводное занятие	4	-	4	Сентябрь	2^2 , 5^2
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
2.	Основы физической культуры	9	-	9	Сентябрь	5^2, 9^2 , 12^4, 16^1
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
3.	Медико-санитарная подготовка	4	1	3	Сентябрь	19^4
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
4.	Краеведение	5	1	4	Сентябрь	16^1, 26^4
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
5	Общая физическая подготовка	18	14	4	Сентябрь	30^2
					Октябрь	3^4, 7^2, 10^4, 14^2 , 17^4
					Ноябрь	

					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
6	Специальная физическая подготовка	52	44	8	Сентябрь	
					Октябрь	21^2, 24^4, 28^2, 31^4
					Ноябрь	7^4, 11^2, 14^4 , 18^2, 21^4 , 25^2, 28^4
					Декабрь	2^2, 5^4 , 9^2, 12^4 , 16^2, 19^4 , 23^2
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
7	Двигательные умения и навыки	27	22	5	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	26^4, 30^2
					Январь	13^2 , 16^4, 20^2, 23^4, 27^2 , 30^4
					Февраль	3^2, 6^1
					Март	
					Апрель	
					Май	
8	Основы туристской подготовки	12	4	8	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	6^3, 10^2, 13^4, 17^2, 20^1
					Март	
					Апрель	
					Май	
9	Элементы техники ориентирования	67	44	23	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	20^3, 23^8, 24^2, 27^4

					Март	6^4, 10^2, 13^4, 17^2, 20^4, 24^2, 27^4, 31^2
					Апрель	3^4, 7^2, 10^4, 14^2, 17^4, 21^2, 24^4, 28^2
					Май	12^2
10	Физкультурно-спортивная деятельность	122	120	2	Сентябрь	20^8, 21^8, 22^8, 23^8
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	3^8, 4^8, 5^8, 6^8, 7^8, 8^8
					Февраль	7^8, 14^8, 21^8
					Март	3^2
					Апрель	
					Май	8^4, 15^4, 16^8
11	Психологическая подготовка	2	-	2	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	22^2
12	Итоговое занятие	2	1	1	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	22^2
	ИТОГО:	**324**	**251**	**73**		

3. Содержание

1. Вводное занятие. Охрана труда.

Теория. Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. История спортивного ориентирования.
Обзор развития ориентирования как вида спорта в СССР и в России. Виды спортивного ориентирования. Охрана труда. Основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности.
Правила дорожного движения. Правила поведения при аварийных ситуациях. Правила поиска (условно) заблудившихся в лесу.

2. Основы физической культуры.

Теория. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков. Правила поведения и охрана труда на занятиях спортивным ориентированием и туризмом. Основы спортивного туризма. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Значение режима дня, двигательной активности, питания и сна как факторов сохранения и укрепления здоровья. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Компас, карточка участника соревнований.
Практика. Одежда и обувь для занятий ориентированием. Особенности одежды для занятий в помещении и на улице при различных погодных условиях.

3. Медико-санитарная подготовка

Теория. Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.
Основы спортивного массажа. Профилактика и предупреждение травматизма на занятиях по спортивному ориентированию. Спортивные травмы: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Обработка ран, ссадин, травм. Значение первой помощи и правила её оказания. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях, при внезапном прекращении сердечной деятельности и дыхания, укусах змеями и насекомыми. Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок Изготовление носилок из подручных материалов.
Практика. Прохождение врачебного контроля. Предупреждение переутомления. Основные приемы спортивного массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований

определение условного заболевания по признакам и оказание первой помощи. Обработка ран, ссадин, травм. Наложение повязки, жгута. Изготовление средств транспортировки из подручного материала. Разучивание различных видов транспортировки условно пострадавшего. Иммобилизация условно пострадавшего подручными средствами.

4. Краеведение

Теория. Географическое положение края. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты. Государственная символика. Герб государства. Происхождение двуглавого орла. Герб Красногвардейского района. Охрана природы, памятников истории и культуры родного края. Формы участия занимающихся в охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

Практика. Посещение музеев, участие в краеведческих викторинах. Сбор краеведческого материала к творческой работе «Великая Победа». Беседы с ветеранами ВОВ. Проведение фото-, видеосъёмки. Пропаганда охраны природы.

Посадка зеленых насаждений; очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

5. Общая физическая подготовка.

Теория. Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практика. Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения на гимнастических снарядах. Легкая атлетика. Лыжная подготовка. Спортивная ходьба. Подвижные и спортивные игры: «Белый медведь», «Морозы», «Мини -футбол» и т.д. Эстафеты: 6-ти или 12-ти минутный бег, бег на 600-800 м.

6. Специальная физическая подготовка.

Теория. Понятие скоростно-силовых способностей. Значение скоростно-силовых качеств в физическом развитии. Понятие силовой выносливости. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену – ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.

Практика. Развитие специальных качеств: упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения; упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте с

высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе; упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку; упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры; упражнения на развитие силы: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.
Подвижные игры и спортивные игры: «пятнашки», «волк во рву», баскетбол, «лягушачьи пятнашки», «вышибалы», «белки на дереве».
Учебные соревнования по ориентированию, мини-футболу, мини-баскетболу, как в рамках занятий, так и в рамках учебно-тренировочных сборов и соревнований.

7. Двигательные умения и навыки.

Теория. Значение прыжков в физическом развитии. Обучение видам прыжков. Значение метания в физическом развитии. Обучение бросанию, ведению мяча. Значение лазания в физическом развитии. Обучение видам лазания.
Практика. Упражнения: подскоки: ноги в стороны, ноги вместе, скрестно, подпрыгивание на одной, двух ногах с продвижением вперед, прыжки в глубину (спрыгивание со скамейки), прыжки в длину с места на двух ногах, впрыгивание на возвышение. Подвижные игры: «волк во рву», «кочки», «белки на дереве». Эстафеты с прыжковыми заданиями. Упражнения. Подбрасывание мяча вверх с хлопком, с поворотом. Броски мяча в кольцо снизу («корзиночка») от груди, из-за головы, из-за спины, через плечо. Ведение мяча правой, левой рукой попеременно; шагом, бегом. Передача мяча партнеру стоя на месте, с увеличением расстояния, с перебежками. Подвижные и спортивные игры: «собачки», «выбивала», «штандер», ручной мяч, баскетбол. Эстафеты с мячом. Упражнения: ползание на четвереньках по полу, тараканчик вперед, назад; подлезание по пластунски, перекатом под шнуром, лазание по канату
в смешанном виде с опорой на ноги и хватом рук. Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки. Пролезание в вертикальной плоскости между гимнастическими стенками. Подвижные игры: «белки на дереве», «чай-чай выручай с подлезанием». Эстафеты с лазанием.

8. Основы туристской подготовки

Теория. Виды туризма. Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена – ориентировщика. Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, автомобильный. История развития туризма в России. Законы, правила, традиции в туризме. Меры безопасности на маршруте. Опасности, травмы и заболевания, связанные со специфическими условиями путешествий. Особенности походов и экскурсии в зимний и летний период.

Санитарно – гигиенические требования безопасности. Требования безопасности при организации бивака. Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки, тенты, рюкзаки. Узлы: назначение, применение. Организация туристского быта. Выбор места для привала. Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря (выбор места для палаток, костра, для умывания, мусорной ямы). Значение правильного питания. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, переноска и хранение продуктов. Питьевой режим на маршруте. Должности в группе: постоянные и временные. Меры безопасности при обращении с огнём. Охрана природы, утилизация отходов.

Практика. Установка палатки. Вязание узлов. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения, ремонт снаряжения. Организация бивака в походных условиях (определение места пригодного для привала и ночлега, развертывание лагеря, разжигание костра). Составление меню и списка продуктов для 1-2 – дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

9. Элементы техники ориентирования в условиях закрытого помещения.

Теория. Краткая характеристика техники ориентирования на местности. Азбука ориентирования. Условные знаки картосхемы и спортивных карт. Понятие
и значение «памяти» карты в обучении техники ориентирования
Определение направлений: Север, Юг, Восток, Запад. Ориентирование карты
по компасу. Определение расстояний на карте по линейке, глазомерно. Масштаб карты.

Практика. Перерисовка групп УЗ в тетрадь. Топографический диктант. Нарисовать картинку из заданных условных знаков. Составить карту-схему по изображению на открытке. Игровые упражнения: Топодомино, тополото, топоэстафеты, ориентирование по выбору, з/п., маркир. Сравнить две карты и найти между ними различия. Сложить разрезанную карту. Проследить глазами, в какой клеточке справа заканчивается каждая из линий лабиринта. В течении 30 сек изучить карточки с УЗ, затем по памяти воспроизвести на листе бумаги. Постановка - снятие КП. Ориентирование по памяти: выбор, з/п, маркир. Зарисовка «розы сторон горизонта» в тетрадь. Определение сторон горизонта по компасу. Игра-ребус «как пройти на дачу». Определение направления на Север по компасу, указать глазомерно направление стороны горизонта: на Запад, Юг, Северо-Восток, Запад, Северо-Запад, Юго-Восток, затем в градусах азимут: 0°, 70°, 135°, 270°, 330°. Пройти веерный азимутальный маршрут. Пройти по азимуту дистанцию в форме равностороннего треугольника, квадрата, правильного шестиугольника и т.д. Отложить по линейке на прямой линии эталонные отрезки 10 мм, 5 мм, 20мм - запомнить их. Измерить и запомнить какова

ширина мизинца, указательного пальца, трех сложенных пальцев (указательного, среднего и безымянного) ладони. Отложить глазомерно на горизонтальной, вертикальной, изогнутой линии отрезки разной длины. Определить на глаз расстояние между КП на карте. Отложить по линейке на горизонтальной линии с учетом масштаба отрезки различной длины. Определить на глаз расстояние между КП с учетом масштаба. Определить на глаз расстояние до нескольких предметов. Сопоставить результаты с измерениями мерной лентой или по карте.

10. Физкультурно-спортивная деятельность.

Теория. Виды и способы проведения соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований по другим видам спорта. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Основные положения. Правила организации и проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности. Виды, структура, правила подвижных игр. Виды, структура, классификация спортивных игр.

Практика. Учебные, тренировочные и официальные соревнования по ориентированию, туризму мини-футболу, мини-баскетболу и другим видам, как в рамках занятий, так и в рамках учебно-тренировочных сборов и соревнований. Сюжетные игры: «морозы», «штандер», «белые медведи», «волк во рву» и т.д. Спортивные игры: мини-футбол, ручной-мяч, баскетбол, пионербол. Игры-соревнования: (эстафеты) - с бегом, эстафеты с прыжками, с метанием, с предметами, с элементами спортивных игр, эстафеты с передачей предметов, с переноской груза. Эстафеты с согласованными коллективными действиями, комбинированные эстафеты. Упражнения с мячом - ловля и передача мяча, броски мяча в кольцо, броски мяча в цель, ведение мяча, броски мяча в ворота, приемы ударов по мячу ногой, перехваты мяча. Подводящие подвижные игры: «мяч в центр», «борьба за мяч», «наперегонки с мячом».

11. Психологическая подготовка.

Теория. Целеустремленность, самостоятельность, выдержанность, настойчивость, упорство, решительность, самообладание.

Практика. Физические упражнения на развитие психомоторных качеств.

Подвижные игры с бегом, прыжками, бросанием, ловлей мяча, с лазанием. Спортивные игры по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами различных видов спорта. Экскурсии, прогулки, походы в парки и лесопарки СПб и его окрестностям. Учебные соревнования приуроченные к традиционным праздникам - Новый год, 23 февраля, 8 марта. Упражнения по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке. Подвижные игры: некомандные, с водящим - «пятнашки», «морозы». командные - с борьбой за свою команду при взаимоподдержке и взаимопомощи. «Белые

медведи», «Штандер». Спортивные игры: мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол. Эстафеты с элементами техники различных видов спорта. Учебные соревнования по ОФП, спортивным играм, ориентированию. Экскурсии, походы по паркам и лесопаркам СПб и его окрестностям.

12. Итоговое занятие.
Теория. Подведение итогов работы за учебный год. Планирование дальнейшей спортивной деятельности.
Практика. Сдача контрольных нормативов. Тестирование.

4. План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1	Учебно-тренировочные мероприятия	20.09.20 – 23.09.20 03.01.21 – 08.01.21	- Пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся; - Привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом; - Популяризации спортивного ориентирования, как одного из самых массовых и доступных видов спорта.
2	Подведение итогов за полугодие	12.19	Воспитательно-развлекательное мероприятие
3	Участие в соревновательной деятельности	Согласно календаря ФСО	Работа в команде, сплочение коллектива, психологическая поддержка
4	Патриотические беседы, интеллектуальные игры	02.2020	Воспитательно-развлекательное мероприятие
5	Беседа о традиции празднования «Международного женского дня»	03.2020	Воспитательно-развлекательное мероприятие

5.План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Тема
1	Родительские собрания	сентябрь	Обеспечение правильной психологической подготовки ребёнка к предстоящим занятиям. Разъяснение правил поведения на тренировке.
2	Совместные мероприятия	По плану воспитательной работы	Объединение коллектива

3	Индивидуальные и групповые консультации	В течение года	Знакомство с достижениями детей

6. План участия в конкурсах и соревнованиях

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Уровень (район, город, региональный, всероссийский, международный)
1	Соревнования ко Дню матери	24.11.20	район
2	Рождественские тренировочные мероприятия	03.01.21-08.01.21	город
3	Кубок Санкт-Петербурга по ориентированию на лыжах	01.2021	город
4	Лыжня России	02.2021	всероссийский
5	Кубок «Снежная тропа»	11.20-03.21	город
6	Соревнования к 23 февраля	23.02.21	район
7	Российский Азимут	16.05.20	всероссийский
8	Чемпионат и Первенство Санкт-Петербурга	09.20 – 02.21	город

7. Ожидаемые результаты:

В конце второго года обучения воспитанники должны обладать умениями по организации жизнеобеспечения туристской группы в условиях ненаселенной местности, по преодолению естественных препятствий, соответствующего вида и сложности и оказанию доврачебной помощи пострадавшему.

Освоить и закрепить навыки ориентирования на местности, техники лыжного и пешеходного туризма, обеспечения безопасности в туристском походе.

7.

Рабочая программа на 2020-2021 учебный год

Дополнительной общеобразовательной программы

«Спортивное ориентирование и туризм»

Педагог дополнительного образования:

Старшинов Артем Вячеславович

Группа 19035

2 год обучения

4. Пояснительная записка

Характеристика группы

Рабочая программа разработана для группы учащихся младшего и среднего школьного возраста, ранее не занимавшихся спортивным ориентированием, хорошо подготовленных физически.

Цель на текущий год

Предоставление системы научно-практических знаний и формирование умений в области спортивного ориентирования и туризма. Создание условий для активизации двигательной и интеллектуальной активности, способствующей всестороннему развитию занимающихся. Формирование метапредметных связей.

Задачи на текущий год

1. Привить интерес к занятиям физической культуры и спортивному ориентированию;

5. Расширить и углубить знания учащихся, дополняющие школьную программу по географии, биологии, ОБЖ, физической подготовке;

3. Обучить навыкам работы с картой и компасом;

4. Развить координацию, гибкость, общую физическую выносливость;

5. Развить навыки общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;

6. Развить понимания картосхемы и спортивной карты;

7. Воспитать коммуникативные способности личности;

Объем учебных часов: 216 часов.

Режим занятий: 6 часов в неделю.

Расписание (накопительная система): понедельник, четверг, одно воскресенье месяца тренировочные мероприятия, выезды на соревнования.

Календарно-тематический план

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теория	Практика	Месяц	Число
1	Вводные занятия.	4	4	-	сентябрь	3, 7
2	Охрана труда	1	1	-	сентябрь	10(1)
3	Основы физической культуры	5	5	-	сентябрь	10(1), 14, 17
4	Медико-санитарная подготовка	4	3	1	сентябрь	21, 24
5	Краеведение	4	3	1	сентябрь	28
					октябрь	1
6	Общая физическая подготовка	8	1	7	октябрь	5, 8, 12, 15
7	Специальная	20	2	18	октябрь	19, 22, 26,

	физическая подготовка					29
					ноябрь	2, 5, 9, 12, 16, 19
8	Двигательные умения и навыки	18	2	16	ноябрь	23, 26
					декабрь	3, 7, 10, 14, 17, 21, 24
9	Основы туристской подготовки	42	10	32	декабрь	28
					январь	11, 14, 18, 21, 25, 28
					февраль	1, 4, 8, 11, 15, 18, 22, 25
					март	1, 4, 11, 15, 18, 22
10	Элементы техники ориентирования в условиях закрытого помещения. Ориентирование на местности	46	3	43	ноябрь	29(8)
					март	25, 29
					апрель	1, 5, 8, 11(8) 12, 15, 19, 22, 26, 29
					май	6, 13, 17, 20,
11	Физкультурно-спортивная деятельность	60	2	58	сентябрь	13(8)
					октябрь	11(8)
					ноябрь	8(8)
					декабрь	13(8)
					январь	9(8)
					февраль	14(8)
					март	14(6)
					май	30(6)
12	Психологическая подготовка	2	2	-	март	14
13	Заключительное занятие	2	1	1	май	24
	ИТОГО:	**216**	**40**	**177**		

Календарно-тематический план
выездных занятий
(спортивно-туристических, учебных сборов, тренировочных мероприятий, походов, выездов в спортивные лагеря и на соревнования)

№ п/п	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Примерная дата
1	Физкультурно-спортивная деятельность (Тренировочные мероприятия).	8	сентябрь
2	Физкультурно-спортивная деятельность (Тренировочные мероприятия).	8	октябрь
1	Физкультурно-спортивная деятельность. Спортивный праздник среди учащейся молодежи Санкт-Петербурга, посвященный дню матери.	16	ноябрь
3	Физкультурно-спортивная деятельность. Кубок Санкт-Петербурга по спортивному ориентированию «Снежная тропа».	14	декабрь-март
4	Физкультурно-спортивная деятельность Учебно-тренировочный старт «МаТрёшка».	8	январь
5	Физкультурно-спортивная деятельность Лыжная гонка «Лыжня России».	8	февраль
6	Физкультурно-спортивная деятельность (Тренировочные мероприятия).	8	апрель
7	Физкультурно-спортивная деятельность Всероссийские массовые соревнования по спортивному ориентированию «Российский азимут».	6	май
	ИТОГО (выездных занятий)	**76**	

3. Содержание

1. Вводные занятия.
Организационные занятия объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году.
Теория. История спортивного ориентирования.
Обзор развития ориентирования как вида спорта в СССР и в России. Виды спортивного ориентирования.

2. . Охрана труда.
Теория. Охрана труда. Основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности.
Правила дорожного движения. Правила поведения при аварийных ситуациях.
Правила поиска (условно) заблудившихся в лесу.

3. Медико-санитарная подготовка

Теория. Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Заболевания, связанные с укусами змей, клещей. Значение профилактики клещевого энцефалита. Частота пульса – показатель функционирования сердечно - сосудистой системы; дыхание. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия спортсменов ориентировщиков.

Спортивные травмы и их предупреждение.

Профилактика и предупреждение травматизма на занятиях по спортивному ориентированию. Спортивные травмы: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Обработка ран, ссадин, травм.

Оказание первой помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение.

Практика.

Прохождение врачебного контроля. Оказание помощи условно пострадавшему: определение травмы, практическое оказание помощи. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

4. Краеведение

Теория. История родного края. Музеи и экскурсионные объекты города и области. Город в годы Великой Отечественной войны. Улицы, названные в честь героев-земляков. Государственная символика. Герб Санкт-Петербурга. Образование Санкт-Петербурга. Физико-географическая характеристика родного края, её особенности. Территория и границы Ленинградской области. Рельеф, растительность. Реки, озёра. Климат, его влияние на возможность занятия спортивным ориентированием и туризмом. Характеристика населения. Охрана природы, памятников истории и культуры родного края. Экскурсионные объекты на территории Санкт-Петербурга (исторические, архитектурные, памятные места). Современные памятники культуры (музеи, парки, скверы).

Практика. Посещение экскурсионных объектов города, музеев. Просмотр фото-, видеоматериалов; встреча с ветеранами войны.

5. Основы физической культуры.

Теория. Вводное занятие. Гигиена спортсмена. Правила поведения и охрана труда на занятиях. Организация туристического быта. Снаряжение и одежда для занятий ориентированием. Краткий исторический обзор развития

ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений,
ее значение и основные задачи. Значение режима дня, двигательной активности, питания и сна как факторов сохранения и укрепления здоровья. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Меры личной безопасности в криминальной ситуации.
Практика. Компас, карточка участника соревнований. Одежда и обувь для занятий туризмом и ориентированием. Особенности одежды для занятий в помещении и на улице при различных погодных условиях.

6. Общая физическая подготовка.
Теория. Понятие выносливости, виды выносливости. Значение выносливости в физическом развитии человека. Понятие быстрота. Задачи развития скоростных способностей. Понятие силы. Значение силовой подготовки в физическом развитии. Силовые способности. Понятие гибкости. Значение гибкости в физическом развитии. Понятие ловкости. Значение ловкости в физическом развитии.
Практика. Упражнения: ходьба, медленный бег, много скоки, приседания, отжимание в упоре, подтягивание в висе, упражнения с набивным мячом. Подвижные и спортивные игры: «Белый медведь», «Морозы», «Мини - гандбол, мини-футбол» и т.д. Эстафеты: 6-ти или 12-ти минутный бег, бег на 600-800 м. Упражнения: кроссовый темповый бег, бег с высоко поднятым коленом, бег с забрасыванием голени, подскоки, скачки на одной ноге с продвижением вперед, прыжки приставным шагом вправо, влево, много скоки. Подвижные и спортивные игры: пятнашки, вызов номеров, футбол, баскетбол. Эстафетный бег: встречная эстафета, «гонки преследования» и т.д. Упражнения: Сгибание и разгибание рук в упоре сзади и спереди, подтягивание на перекладине, приседания, лазание по канату, упражнения с набивными мячами, с партнерами, наклоны туловища вперед, ноги за голову. Подвижные игры: «пятнашки в приседе», «всадники», «ловитки», перетягивание каната. Эстафеты с мячами, с партнером. Махи руками и ногами, рывки, наклоны, выпады и вращательные движения туловищем, притягивание туловища к ногам. Упражнения: много скоки, ходьба и бег по бревну, броски, ловля, ведение мяча, прыжки на скакалке, бег из разных положений. Подвижные и спортивные игры: «картошка», «штандер», ручной мяч, мини-баскетбол. Эстафеты с предметами, полоса препятствий.

7. Двигательные умения и навыки.
Теория. Значение ходьбы в жизни человека. Формирование правильного навыка ходьбы. Значение бега в физическом развитии. Виды бега.
Практика. Упражнения: ходьба на носках, на пятках, перекат с пятки на носок, широкий шаг, ходьба в полу приседе и приседе, ходьба спиной назад,

гимнастическая ходьба. Подвижные игры: «ходьба с заданиями», «змейка». Упражнения: бег на носках, бег с высоким подниманием колен, бег широким шагом, бег с отведением назад согнутой в колене ноги, бег с крестным шагом, бег прыжками, челночный бег. Подвижные игры: «пятнашки», «белый медведь». Эстафеты с бегом, с предметами.

8. Основы туристской подготовки

Теория. Виды туризма. Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена – ориентировщика. Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, автомобильный. История развития туризма в России. Законы, правила, традиции в туризме. Меры безопасности на маршруте. Опасности, травмы и заболевания, связанные со специфическими условиями путешествий. Особенности походов и экскурсии в зимний и летний период. Санитарно – гигиенические требования безопасности. Требования безопасности при организации бивака. Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки, тенты, рюкзаки. Узлы: назначение, применение. Организация туристского быта. Выбор места для привала. Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря (выбор места для палаток, костра, для умывания, мусорной ямы). Значение правильного питания. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, переноска и хранение продуктов. Питьевой режим на маршруте. Должности в группе: постоянные и временные. Меры безопасности при обращении с огнём. Охрана природы, утилизация отходов.

Практика. Установка палатки. Вязание узлов. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения, ремонт снаряжения. Организация бивака в походных условиях (определение места пригодного для привала и ночлега, развертывание лагеря, разжигание костра). Обучение пользованию топором, пилой, ремонтным инструментом. Составление меню и списка продуктов для 1-2 –дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

9. Элементы техники ориентирования в условиях закрытого помещения.

Теория. Краткая характеристика техники ориентирования на местности. Азбука ориентирования. Условные знаки картосхемы и спортивных карт. Понятие
и значение «памяти» карты в обучении техники ориентирования. Определение направлений: Север, Юг, Востоку Запад. Ориентирование карты
по компасу.

Практика. Перерисовка групп УЗ в тетрадь. Топографический диктант. Нарисовать картинку из заданных условных знаков. Составить карту-схему по изображению на открытке. Игровые упражнения: топодомино, тополото,

топоэстафеты, ориентирование по выбору, з/п., маркир. Сравнить две карты и найти между ними различия. Сложить разрезанную карту. Проследить глазами, в какой клеточке справа заканчивается каждая из линий лабиринта. В течении 30 сек изучить карточки с УЗ, затем по памяти воспроизвести на листе бумаги. Постановка - снятие КП. Ориентирование по памяти: выбор, з/п, маркир. Зарисовка «розы сторон горизонта» в тетрадь. Определение сторон горизонта по компасу. Игра-ребус «как пройти на дачу». Определение направления на Север по компасу, указать глазомерно направление стороны горизонта: на Запад, Юг, Северо-Восток, Запад, Северо-Запад, Юго-Восток, затем в градусах азимут: 0°, 70°, 135°, 270°, 330°. Пройти веерный азимутальный маршрут. Пройти по азимуту дистанцию в форме равностороннего треугольника, квадрата, правильного шестиугольника и т.д.

10. Физкультурно-спортивная деятельность.

Теория. Виды, структура, правила подвижных игр. Организация, программа игр-соревнований, определение победителей, награждение.

Практика. Сюжетные игры: «морозы», «штандер», «белые медведи», «волк во рву» и т.д. Спортивные игры: мини-футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол. Игры-соревнования: (эстафеты) - с бегом, эстафеты с прыжками, с метанием, с предметами, с элементами спортивных игр, эстафеты с передачей предметов, с переноской груза. Эстафеты с согласованными коллективными действиями, комбинированные эстафеты. Соревнования по ОФП, подвижным и спортивным играм, ориентированию, туризму. Учебно-тренировочные сборы, спортивные сборы и пр.

11. Психологическая подготовка.

Теория. Мотивация к учебно-физкультурной и спортивной деятельности. Формирование волевых черт характера. Основные волевые качества юных ориентировщиков.

Практика. Физические упражнения на развитие психомоторных качеств. Подвижные игры с бегом, прыжками, бросанием, ловлей мяча, с лазанием. Спортивные игры по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами различных видов спорта. Экскурсии, прогулки, походы в парки и лесопарки СПб и его окрестностям. Учебные соревнования приуроченные к традиционным праздникам Упражнения по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке. Подвижные игры: некомандные, с водящим - «пятнашки», «морозы», командные - с борьбой за свою команду при взаимоподдержке и взаимопомощи «Белые медведи», «Штандер». Спортивные игры: мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол. Эстафеты с элементами техники различных видов спорта. Учебные соревнования по ОФП, спортивным играм, ориентированию. Экскурсии, походы по паркам и лесопаркам СПб и его окрестностям.

12. Заключительное занятие.

Теория. Подведение итогов работы за учебный год. Планирование дальнейшей спортивной деятельности.

Практика. Сдача контрольных нормативов. Тестирование.

4. План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1.	Выезд в ДОЛ	октябрь-ноябрь	Сплочение коллектива, участие в соревнованиях, углубленный тренировочный процесс. Отработка коммуникативных способностей.
2.	Новогодняя эстафета	декабрь, январь	Сплочение коллектива. Развитие нравственно-волевых качеств личности.
3.	Сдача норм ГТО	октябрь-апрель	Определение физической готовности учащихся. Мотивация занятий физической культурой и спортом.
4.	Туристский поход	Февраль-март, июнь-июль	Сплочение коллектива. Проверка коммуникативных способностей учащихся.

5. План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1	Родительское собрания	сентябрь	Обеспечение правильной психологической подготовки ребёнка к предстоящим занятиям. Разъяснение правил поведения на тренировке.
2	Анкетирование родителей	январь	Выявление мнения родителей о работе объединения
3	Индивидуальные и групповые консультации	В течение года	Знакомство с достижениями детей
4	Совместные мероприятия	Январь-март	Объединение коллектива.
5	Открытое занятие	май	Ознакомление родителей с тренировочным процессом, демонстрация достижений детей

6. План участия в конкурсах и соревнованиях

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Уровень *(район, город, региональный, всероссийский, международный)*
1	Соревнования по спортивному ориентированию ДОЛ	октябрь	районный
2	Открытое первенство Калининского района по спортивному ориентированию	октябрь	районный
3	Спортивный праздник среди учащейся молодежи Санкт-Петербурга, посвященный дню матери	ноябрь	районный
4	Кубок Санкт-Петербурга по спортивному ориентированию «Снежная тропа»	декабрь, март	городской
5	Учебно-тренировочный старт «МаТрёшка-2020»	Январь	городской
6	Лыжная гонка «Лыжня России»	февраль	городские
7	Всероссийские массовые соревнования по спортивному ориентированию «Российский азимут»	май	городской

7. Ожидаемые результаты

В конце второго года обучения учащиеся должны освоить вид спорта спортивное ориентирование. Различать различные виды ориентирования. Освоить навыки спортивного ориентирования на местности используя карту и компас. Получить опыт участия в соревнованиях. Освоить классические способы передвижения на лыжах. Уметь организовать бивак в естественной среде. Знать назначение основных спортивных узлов и уметь их завязывать. Уметь перемещаться по маршруту в составе туристской группы.

Рабочая программа на 2020-2021 учебный год

Дополнительной общеобразовательной программы

«Спортивное ориентирование и туризм»

Педагог дополнительного образования:

Старшинов Артем Вячеславович

Группа 19036

2 год обучения

6. Пояснительная записка

Характеристика группы

Рабочая программа разработана для группы учащихся младшего и среднего школьного возраста, ранее не занимавшихся спортивным ориентированием, хорошо подготовленных физически.

Цель на текущий год

Предоставление системы научно-практических знаний и формирование умений в области спортивного ориентирования и туризма. Создание условий для активизации двигательной и интеллектуальной активности, способствующей всестороннему развитию занимающихся. Формирование метопредметных связей.

Задачи на текущий год

1. Привить интерес к занятиям физической культуры и спортивному ориентированию;

7. Расширить и углубить знания учащихся, дополняющие школьную программу по географии, биологии, ОБЖ, физической подготовке;

3. Обучить навыкам работы с картой и компасом;

4. Развить координацию, гибкость, общую физическую выносливость;

5. Развить навыки общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;

6. Развить понимания картосхемы и спортивной карты;

7. Воспитать коммуникативные способности личности;

Объем учебных часов: 216 часов.

Режим занятий: 6 часов в неделю.

Расписание (накопительная система): понедельник, четверг, одно воскресенье месяца тренировочные мероприятия, выезды на соревнования.

Календарно-тематический план

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теория	Практика	Месяц	Число
1	Вводные занятия	4	4	-	сентябрь	3, 7
2	Охрана труда	1	1	-	сентябрь	10(1)
3	Основы физической культуры	5	5	-	сентябрь	10(1), 14, 17
4	Медико-санитарная подготовка	4	3	1	сентябрь	21,24
5	Краеведение	4	3	1	сентябрь	28
					октябрь	1
6	Общая физическая подготовка	8	1	7	октябрь	5, 8, 12, 15
7	Специальная	20	2	18	октябрь	19,22, 26, 29

	физическая подготовка				Ноябрь	2, 5, 9, 12, 16, 19
8	Двигательные умения и навыки	18	2	16	ноябрь	23, 26
					декабрь	3, 7, 10, 14, 17, 21, 24
9	Основы туристской подготовки	42	10	32	декабрь	28
					январь	11, 14, 18, 21, 25, 28
					февраль	1, 4, 8, 11, 15, 18, 22, 25
					март	1, 4, 11, 15, 18, 22
10	Элементы техники ориентирования в условиях закрытого помещения. Ориентирование на местности	46	3	43	январь	31(8)
					март	25, 29
					апрель	1, 5, 8, 25(8) 12, 15, 19, 22, 26, 29
					май	6, 13, 17, 20
11	Физкультурно-спортивная деятельность	60	2	58	сентябрь	27(8)
					октябрь	25(8)
					ноябрь	22(8)
					декабрь	27(8)
					январь	24(8)
					февраль	28(8)
					март	28(6)
					май	23(6)
12	Психологическая подготовка	2	2	-	март	28
13	Заключительное занятие	2	1	1	май	24
ИТОГО:		**216**	**40**	**177**		

Календарно-тематический план
выездных занятий
(спортивно-туристических, учебных сборов, тренировочных мероприятий, походов, выездов в спортивные лагеря и на соревнования)

№ п/п	**Раздел, тема занятия**	**Кол-во часов**	**Примерная дата**
1	Физкультурно-спортивная деятельность (Тренировочные мероприятия).	8	сентябрь
2	Физкультурно-спортивная деятельность (Тренировочные мероприятия).	8	октябрь

1	Физкультурно-спортивная деятельность. Спортивный праздник среди учащейся молодежи Санкт-Петербурга, посвященный дню матери.	8	ноябрь
3	Физкультурно-спортивная деятельность. Кубок Санкт-Петербурга по спортивному ориентированию «Снежная тропа».	14	декабрь-март
4	Физкультурно-спортивная деятельность Учебно-тренировочный старт «МаТрёшка».	16	январь
5	Физкультурно-спортивная деятельность Лыжная гонка «Лыжня России».	8	февраль
6	Физкультурно-спортивная деятельность (Тренировочные мероприятия).	8	апрель
7	Физкультурно-спортивная деятельность Всероссийские массовые соревнования по спортивному ориентированию «Российский азимут».	6	май
	ИТОГО (выездных занятий)	**76**	

3. Содержание

13. Вводные занятия.

Организационные занятия объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году.

Теория. История спортивного ориентирования.

Обзор развития ориентирования как вида спорта в СССР и в России. Виды спортивного ориентирования.

14. . Охрана труда.

Охрана труда. Основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности.

Правила дорожного движения. Правила поведения при аварийных ситуациях. Правила поиска (условно) заблудившихся в лесу.

15. Медико-санитарная подготовка

Теория. Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Заболевания, связанные с укусами змей, клещей. Значение профилактики клещевого энцефалита. Частота пульса – показатель функционирования сердечно - сосудистой системы; дыхание. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия спортсменов ориентировщиков.

Спортивные травмы и их предупреждение.
Профилактика и предупреждение травматизма на занятиях по спортивному ориентированию. Спортивные травмы: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Обработка ран, ссадин, травм.
Оказание первой помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение.
Практика.
Прохождение врачебного контроля. Оказание помощи условно пострадавшему: определение травмы, практическое оказание помощи. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

16. Краеведение
Теория. История родного края. Музеи и экскурсионные объекты города и области. Город в годы Великой Отечественной войны. Улицы, названные в честь героев-земляков. Государственная символика. Герб Санкт-Петербурга. Образование Санкт-Петербурга. Физико-географическая характеристика родного края, её особенности. Территория и границы Ленинградской области. Рельеф, растительность. Реки, озёра. Климат, его влияние на возможность занятия спортивным ориентированием и туризмом. Характеристика населения. Охрана природы, памятников истории и культуры родного края. Экскурсионные объекты на территории Санкт-Петербурга (исторические, архитектурные, памятные места). Современные памятники культуры (музеи, парки, скверы).
Практика. Посещение экскурсионных объектов города, музеев. Просмотр фото-, видеоматериалов; встреча с ветеранами войны.

17. Основы физической культуры.
Теория. Вводное занятие. Гигиена спортсмена. Правила поведения и охрана труда на занятиях. Организация туристического быта. Снаряжение и одежда для занятий ориентированием. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений,
ее значение и основные задачи. Значение режима дня, двигательной активности, питания и сна как факторов сохранения и укрепления здоровья. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Меры личной безопасности в криминальной ситуации.
Практика. Компас, карточка участника соревнований. Одежда и обувь для занятий туризмом и ориентированием. Особенности одежды для занятий в

помещении и на улице при различных погодных условиях.

18. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие выносливости, виды выносливости. Значение выносливости в физическом развитии человека. Понятие быстрота. Задачи развития скоростных способностей. Понятие силы. Значение силовой подготовки в физическом развитии. Силовые способности. Понятие гибкости. Значение гибкости в физическом развитии. Понятие ловкости. Значение ловкости в физическом развитии.

Практика. Упражнения: ходьба, медленный бег, много скоки, приседания, отжимание в упоре, подтягивание в висе, упражнения с набивным мячом. Подвижные и спортивные игры: «Белый медведь», «Морозы», «Мини - гандбол, мини-футбол» и т.д. Эстафеты: 6-ти или 12-ти минутный бег, бег на 600-800 м. Упражнения: кроссовый темповый бег, бег с высоко поднятым коленом, бег с забрасыванием голени, подскоки, скачки на одной ноге с продвижением вперед, прыжки приставным шагом вправо, влево, много скоки. Подвижные и спортивные игры: пятнашки, вызов номеров, футбол, баскетбол. Эстафетный бег: встречная эстафета, «гонки преследования» и т.д. Упражнения: Сгибание и разгибание рук в упоре сзади и спереди, подтягивание на перекладине, приседания, лазание по канату, упражнения с набивными мячами, с партнерами, наклоны туловища вперед, ноги за голову. Подвижные игры: «пятнашки в приседе», «всадники», «ловитки», перетягивание каната. Эстафеты с мячами, с партнером. Махи руками и ногами, рывки, наклоны, выпады и вращательные движения туловищем, притягивание туловища к ногам. Упражнения: много скоки, ходьба и бег по бревну, броски, ловля, ведение мяча, прыжки на скакалке, бег из разных положений. Подвижные и спортивные игры: «картошка», «штандер», ручной мяч, мини-баскетбол. Эстафеты с предметами, полоса препятствий.

19. Двигательные умения и навыки.

Теория. Значение ходьбы в жизни человека. Формирование правильного навыка ходьбы. Значение бега в физическом развитии. Виды бега.

Практика. Упражнения: ходьба на носках, на пятках, перекат с пятки на носок, широкий шаг, ходьба в полу приседе и приседе, ходьба спиной назад, гимнастическая ходьба. Подвижные игры: «ходьба с заданиями», «змейка». Упражнения: бег на носках, бег с высоким подниманием колен, бег широким шагом, бег с отведением назад согнутой в колене ноги, бег с крестным шагом, бег прыжками, челночный бег. Подвижные игры: «пятнашки», «белый медведь». Эстафеты с бегом, с предметами.

20. Основы туристской подготовки

Теория. Виды туризма. Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена – ориентировщика. Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, автомобильный. История развития туризма в России. Законы,

правила, традиции в туризме. Меры безопасности на маршруте. Опасности, травмы и заболевания, связанные со специфическими условиями путешествий. Особенности походов и экскурсии в зимний и летний период. Санитарно – гигиенические требования безопасности. Требования безопасности при организации бивака. Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки, тенты, рюкзаки. Узлы: назначение, применение. Организация туристского быта. Выбор места для привала. Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря (выбор места для палаток, костра, для умывания, мусорной ямы). Значение правильного питания. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, переноска и хранение продуктов. Питьевой режим на маршруте. Должности в группе: постоянные и временные. Меры безопасности при обращении с огнём. Охрана природы, утилизация отходов.

Практика. Установка палатки. Вязание узлов. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения, ремонт снаряжения. Организация бивака в походных условиях (определение места пригодного для привала и ночлега, развертывание лагеря, разжигание костра). Обучение пользованию топором, пилой, ремонтным инструментом. Составление меню и списка продуктов для 1-2 –дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

21. Элементы техники ориентирования в условиях закрытого помещения.

Теория. Краткая характеристика техники ориентирования на местности. Азбука ориентирования. Условные знаки картосхемы и спортивных карт. Понятие
и значение «памяти» карты в обучении техники ориентирования. Определение направлений: Север, Юг, Востоку Запад. Ориентирование карты
по компасу.

Практика. Перерисовка групп УЗ в тетрадь. Топографический диктант. Нарисовать картинку из заданных условных знаков. Составить карту-схему по изображению на открытке. Игровые упражнения: топодомино, тополото, топоэстафеты, ориентирование по выбору, з/п., маркир. Сравнить две карты и найти между ними различия. Сложить разрезанную карту. Проследить глазами, в какой клеточке справа заканчивается каждая из линий лабиринта. В течении 30 сек изучить карточки с УЗ, затем по памяти воспроизвести на листе бумаги. Постановка - снятие КП. Ориентирование по памяти: выбор, з/п, маркир. Зарисовка «розы сторон горизонта» в тетрадь. Определение сторон горизонта по компасу. Игра-ребус «как пройти на дачу». Определение направления на Север по компасу, указать глазомерно направление стороны горизонта: на Запад, Юг, Северо-Восток, Запад, Северо-Запад, Юго-Восток, затем в градусах азимут: 0°, 70°, 135°, 270°, 330°. Пройти веерный азимутальный маршрут. Пройти по азимуту дистанцию в форме

равностороннего треугольника, квадрата, правильного шестиугольника и т.д.

22. Физкультурно-спортивная деятельность.
Теория. Виды, структура, правила подвижных игр. Организация, программа игр-соревнований, определение победителей, награждение.
Практика. Сюжетные игры: «морозы», «штандер», «белые медведи», «волк во рву» и т.д. Спортивные игры: мини-футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол. Игры-соревнования: (эстафеты) - с бегом, эстафеты с прыжками, с метанием, с предметами, с элементами спортивных игр, эстафеты с передачей предметов, с переноской груза. Эстафеты с согласованными коллективными действиями, комбинированные эстафеты. Соревнования по ОФП, подвижным и спортивным играм, ориентированию, туризму. Учебно-тренировочные сборы, спортивные сборы и пр.

23. Психологическая подготовка.
Теория. Мотивация к учебно-физкультурной и спортивной деятельности. Формирование волевых черт характера. Основные волевые качества юных ориентировщиков.
Практика. Физические упражнения на развитие психомоторных качеств. Подвижные игры с бегом, прыжками, бросанием, ловлей мяча, с лазанием. Спортивные игры по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами различных видов спорта. Экскурсии, прогулки, походы в парки и лесопарки СПб и его окрестностям. Учебные соревнования приуроченные к традиционным праздникам Упражнения по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке. Подвижные игры: некомандные, с водящим - «пятнашки», «морозы», командные - с борьбой за свою команду при взаимоподдержке и взаимопомощи «Белые медведи», «Штандер». Спортивные игры: мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол. Эстафеты с элементами техники различных видов спорта. Учебные соревнования по ОФП, спортивным играм, ориентированию. Экскурсии, походы по паркам и лесопаркам СПб и его окрестностям.

24. Заключительное занятие.
Теория. Подведение итогов работы за учебный год. Планирование дальнейшей спортивной деятельности.
Практика. Сдача контрольных нормативов. Тестирование.

4. План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1.	Выезд в ДОЛ	октябрь-ноябрь	Сплочение коллектива, участие в соревнованиях, углубленный тренировочный процесс.

			Отработка коммуникативных способностей.
2.	Новогодняя эстафета	декабрь, январь	Сплочение коллектива. Развитие нравственно-волевых качеств личности.
3.	Сдача норм ГТО	октябрь-апрель	Определение физической готовности учащихся. Мотивация занятий физической культурой и спортом.
4.	Туристский поход	Февраль-март, июнь-июль	Сплочение коллектива. Проверка коммуникативных способностей учащихся.

7. План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1	Родительское собрания	сентябрь	Обеспечение правильной психологической подготовки ребёнка к предстоящим занятиям. Разъяснение правил поведения на тренировке.
2	Анкетирование родителей	январь	Выявление мнения родителей о работе объединения
3	Индивидуальные и групповые консультации	В течение года	Знакомство с достижениями детей
4	Совместные мероприятия	Январь-март	Объединение коллектива.
5	Открытое занятие	май	Ознакомление родителей с тренировочным процессом, демонстрация достижений детей

8. План участия в конкурсах и соревнованиях

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Уровень *(район, город, региональный, всероссийский, международный)*
1	Соревнования по спортивному ориентированию ДОЛ	октябрь	районный
2	Открытое первенство Калининского района по спортивному ориентированию	октябрь	районный
3	Спортивный праздник среди учащейся молодежи Санкт-Петербурга,	ноябрь	районный

	посвященный дню матери		
4	Кубок Санкт-Петербурга по спортивному ориентированию «Снежная тропа»	декабрь, март	городской
5	Учебно-тренировочный старт «МаТрёшка-2020»	Январь	городской
6	Лыжная гонка «Лыжня России»	февраль	городские
7	Всероссийские массовые соревнования по спортивному ориентированию «Российский азимут»	май	городской

7. Ожидаемые результаты

В конце второго года обучения учащиеся должны освоить вид спорта спортивное ориентирование. Различать различные виды ориентирования. Освоить навыки спортивного ориентирования на местности используя карту и компас. Получить опыт участия в соревнованиях. Освоить классические способы передвижения на лыжах. Уметь организовать бивак в естественной среде. Знать назначение основных спортивных узлов и уметь их завязывать. Уметь перемещаться по маршруту в составе туристской группы.

8.

Рабочая программа на 2020-2021 учебный год

Дополнительной общеобразовательной программы

«Спортивный туризм»

Педагог дополнительного образования:

Михайлов Александр Борисович

Группа № 18011

3 год обучения

8. Пояснительная записка

Характеристика группы

Рабочая программа разработана для группы учащихся среднего и старшего школьного возраста, закончивших обучение по программе 1–го и 2-го лет обучения.

Цель на текущий год

Формирование основных знаний и умений по спортивному туризму.

Задачи на текущий год

1. Закрепить знания учащихся с основными понятиями техники спортивного туризма, ориентирования, первой помощи;
2. Создать условия для гармоничного физического развития обучающихся;
3. Способствовать формированию навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях;
4. Способствовать формированию умения взаимодействия в условиях туристской группы.

Объем учебных часов: 324 часа.

Режим занятий: 9 часов в неделю.

Расписание: среда 17:00-19:25, пятница 17:00-19:25, воскресенье 11:00-13:25.

9. Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теория	Практика	месяц	число
1.	**Вводное занятие. Охрана труда.**	5	5	-	Сентябрь	2, 4 (2)
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
2.	**Основы спортивного туризма**	6	4	2	Сентябрь	11, 18
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
3.	**Обзор географических районов России**	6	2	4	Сентябрь	25
					Октябрь	2
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
4.	**Организация спортивно-туристского похода**	12	4	8	Сентябрь	
					Октябрь	9, 16, 23, 30
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
5.	**Организация питания в походах**	12	4	8	Сентябрь	
					Октябрь	

					Ноябрь	6, 13, 20, 27
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
6.	**Туристское снаряжение**	12	4	8	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	4, 11, 18, 25
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
7.	**Организация привалов и ночлегов**	12	6	6	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	15, 22, 29
					Февраль	5
					Март	
					Апрель	
					Май	
8.	**Топография и ориентирование**	24	8	16	Сентябрь	20, 27
					Октябрь	25
					Ноябрь	15
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	9, 16, 23, 30
					Май	
9.	**Техника туристских походов**	57	14	43	Сентябрь	6, 13
					Октябрь	4, 11
					Ноябрь	1, 8, 22, 29
					Декабрь	6, 13, 27
					Январь	17, 24
					Февраль	
					Март	
					Апрель	18, 25
					Май	2, 7, 16, 21

10.	**Тактика туристских походов**	20	12	8	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	31
					Февраль	7, 14, 21
					Март	
					Апрель	4, 11
					Май	2 (2)
11.	**Гигиена и первая помощь**	24	12	12	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	14, 21, 28
					Апрель	7, 14, 21, 28
					Май	14
12.	**Безопасность**	24	6	18	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	12, 19, 26
					Март	5, 12, 19, 26
					Апрель	2
					Май	
13.	**Отчет о походе**	8	2	6	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	5(2), 12, 19
14.	**Туристские соревнования**	14	6	8	Сентябрь	
					Октябрь	18
					Ноябрь	15
					Декабрь	20
					Январь	
					Февраль	28
					Март	7 (2)

					Апрель	
					Май	
15.	**Общая физическая подготовка**	58	2	56	Сентябрь	9, 16, 23, 30
					Октябрь	7, 14, 21, 28
					Ноябрь	4, 11, 18, 25
					Декабрь	2, 9, 16, 23
					Январь	13, 20, 27
					Февраль	
					Март	7 (1)
					Апрель	
					Май	
16.	**Специальная физическая подготовка**	28	2	26	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	3, 10, 17, 24
					Март	3, 10, 17, 24, 31
					Апрель	
					Май	5 (1)
17.	**Заключительное занятие**	2	-	2	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	23
ИТОГО:		**324**	**93**	**231**		

10.Содержание

1. *Вводное занятие. Охрана труда.*
Теория. Охрана труда, техника безопасности на занятиях, на улице, в транспорте. Ознакомление с инструкциями по охране труда. Особенности занятий в аудитории, спортивном зале, на выезде.

2. *Основы спортивного туризма.*
Теория. Туризм. Типы туризма. Спортивный туризм и его особенности. Виды туризма. Пешеходный туризм. Лыжный туризм. Горный туризм. Водный туризм. Характеристика каждого вида. Другие виды туризма. История развития туризма в России.
Практика. Составление сравнительной таблицы по видам туризма. Отличительные особенности каждого вида. Хронологическая таблица основных этапов развития туризма в России.

3. *Обзор географических районов России.*
Теория. Краткий обзор основных географических районов России. Северо-запад России: Карелия, Ленинградская область, Новгородская область, Вологодская область, Мурманская область и туристские возможности.

Практика. Анализ картографического материала. Изучение фото- и видеоматериалов по темам: «Природа Ленинградской области», «Природа Карелии», «Природа Кольского полуострова».

4. *Организация спортивно-туристского похода.*
Теория. Определение цели путешествия. Выбор географического района будущего похода. Подбор группы. График движения.
Практика. Изучение литературы, карты, отчетов о походах, запросы в местные учреждения. Распределение обязанностей в группе. Разработка маршрута.

5. *Организация питания в походах.*
Теория. Значение правильной организации питания. Примерный набор продуктов питания. Режим питания. Понятие калорийности. Походное меню. Особенности приготовления пищи на костре.
Практика. Упаковка и транспортировка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6. *Туристское снаряжение.*
Теория. Виды туристского снаряжения. Групповое туристское снаряжение. Индивидуальное туристское снаряжение. Палатки. Рюкзаки. Спальные мешки. Костровой набор.
Практика. Подбор личного и группового туристского снаряжения. Укладка рюкзака.

7. *Организация привалов и ночлегов.*

Теория. Техника бивачных работ. Типы биваков и их зависимость от рельефа местности. Организация бивака на равнинной местности. Выбор места для бивака в зависимости от времени года. Виды туристских костров. Выбор вида костра в зависимости от цели его разведения. Костровое снаряжение. Противопожарные меры.

Практика. Работа на привале, организация отдыха. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, хранение снаряжения.

8. *Топография и ориентирование.*

Теория. Виды карт. Масштаб, виды масштабов. Масштабы топографических карт. Масштабы спортивных карт. Назначение спортивных карт, их отличие от топографических. Масштабные и немасштабные знаки. Рельеф. Сечение, горизонтали, бергштрих, отметки высот. Характеристики местности по рельефу. Направления по сторонам горизонта. Градусное значение направлений по сторонам горизонта. Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Типы компасов.

Практика. Определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Движение по азимуту. Измерения расстояний на местности, на карте. Ориентирование с помощью карты. Виды ориентиров. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде. Текстовое описание пути.

9. *Техника туристских походов.*

Теория. Понятие техники туризма. Способы передвижения в спортивных походах. Типы препятствий в разных видах туризма. Способы преодоления препятствий. Веревки в технике туризма. Виды узлов.

Практика. Организация страховки. Применение средств страховки. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

10. *Тактика туристских походов.*

Теория. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана - графика похода. Распределение нагрузки в походе. Маршруты линейные и кольцевые.

Практика. Разработка плана - графика похода. Радиальные выходы. Разведка в походе.

11. *Гигиена и первая помощь.*

Теория. Гигиена физических упражнений, гигиена тела, водные процедуры. Гигиена обуви, одежды. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Составление аптечки первой помощи. Хранение и транспортировка. Назначение и дозировка. Перечень и назначение, показания и противопоказания. Личная аптечка, индивидуальные лекарства. Первая помощь.

Практика. Сбор индивидуальной и групповой аптечки для похода в зависимости от вида туризма.

12. *Безопасность.*
Теория. Опасности в разных видах туризма. Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности в помещении, на улице, при поездках на транспорте, в туристском походе, на соревнованиях.
Практика. Освоение навыков обработки ран, наложение шины, переноски пострадавшего.

13. *Отчет о походе.*
Теория. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты по участкам работы. Обработка собранных материалов. Подбор фотографий.
Практика. Составление отчета о походе, оформление значков и спортивных разрядов участникам.

14. *Туристские соревнования*.
Теория. Классификация туристских соревнований. Очные и заочные соревнования. Масштаб соревнований: международные, российские, зональные, областные, городские, районные, внутри учреждения. По форме проведения (фестивали, слеты, первенства, кубки). Возрастные группы. Медицинский допуск. Оформление заявки на участие. Состав команды. Требования к обуви и одежде участников.
Практика. Участие в соревнованиях.

15. *Общая физическая подготовка*. *Теория*.
Теория. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений. Краткие сведения о строении организма, основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, нервная система.
Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.
Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
Подвижные игры и эстафеты.
Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с

переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.
Легкая атлетика.
Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции.
Лыжный спорт
Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.
Спортивные игры.
Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

16.*Специальная физическая подготовка.*
Теория. Специальная подготовка как фактор технического мастерства. Приспособление организма к походным условиям, адаптация к высоким нагрузкам.
Практика. Упражнения по преодолению водных преград:
Переправа вброд со слегами. Переправа вброд по веревке с перилами. Переправа по бревну с перилами. Переправа по веревке с перилами. Навесная переправа. Навесная наклонная переправа вниз. Навесная наклонная переправа вверх.
Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы):
Спуск по-спортивному. Спуск с верхней страховкой. Спуск с самостраховкой. Спуск с использованием фрикционного спускового устройства. Подъем по крутонаклонному склону с нижней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с верхней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с самостраховкой. Подъем по вертикальному склону лазанием с верхней страховкой. Подъем по вертикальному склону с помощью специальных устройств (петли из репшнура, жумары, кроли и т.д.).
Лыжная подготовка: Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах (одношажный, двушажный, четырехшажный, бесшажный, коньковый). Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

18. Заключительное занятие.
Теория. Результаты, полученные учащимися за год.
Практика. Квалификационные соревнования. Обсуждение планов на следующий год.

11.План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1	Митинг у памятника героям-летчикам 44 Краснознаменного скоростного бомбардировочного полка	Сентябрь 2020	Воспитание чувства патриотизма, уважения к подвигу предков.
2	Новогодний праздник	25.12.2020	Сплочение группы, создание общих традиций.
3	Звездный лыжный поход, посвященный годовщине прорыва Блокады Ленинграда	21.01.21	Воспитание чувства патриотизма, уважения к подвигу предков.
4	Семейный спортивный день	Май 2021	Сплочение семьи, развитие общих увлечений, прививание здорового образа жизни.

12.План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1.	Родительское собрание	Сентябрь 2020	План работы на предстоящий год. Конкурсы.
2.	Туристские соревнования «Папа, мама, я – туристская семья»	Май 2021	Привлечение внимания родителей к увлечениям ребенка.
3.	Родительское собрание	Май 2021	Подведение итогов и планы на следующий год
4	Индивидуальные и групповые консультации	по требованию	

13.План участия в конкурсах и соревнованиях

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Уровень (район, город, региональный, всероссийский, международный)
1.	Военно-патриотические туристские соревнования для школьников Красногвардейского района	Сентябрь 2020	Районный
2.	Районные соревнования Красногвардейского района спортивному по ориентированию «Ржевская осень»	Октябрь 2020	Районный
3.	Районные соревнования Красногвардейского района по спортивному туризму «Вертикаль»	Ноябрь 2020	Районный
4.	Районные соревнования Красногвардейского района по спортивному туризму «Траверс»	Январь 2020	Районный
5.	Районные соревнования Красногвардейского района по спортивному ориентированию в закрытых помещениях «Лабиринт»	Апрель 2021	Районный
6.	Военно-патриотический туристский слет школьников Красногвардейского района	Май 2021	Районный

14.Ожидаемые результаты

К концу 1-го года обучения учащийся должен обладать знаниями основным видам туризма, по природным и культурным достопримечательностям, климату и природным особенностям основных географических районах Северо-Запада России.

Учащийся должен обладать умениями по организации жизнеобеспечения туристской группы в условиях ненаселенной местности, по преодолению естественных препятствий, соответствующего вида и сложности и оказанию первой помощи пострадавшему, принимать участие в подготовке к спортивно-туристскому маршруту по пешеходному, лыжному, водному видам туризма.

Освоить навыки ориентирования на местности, обращения со специальным туристским снаряжением и оборудованием для устройства лагеря.

В конце первого года обучения учащиеся должны выполнять нормативы на значок «Юный турист России».

Рабочая программа на 2020-2021 учебный год

Дополнительной общеобразовательной программы

«Спортивный туризм»

Педагог дополнительного образования:

Ордынский Андрей Владимирович

Группа № 20013

1 год обучения

15.Пояснительная записка

Характеристика группы

Рабочая программа разработана для группы учащихся среднего и старшего школьного возраста, ранее не занимавшихся по программе спортивного туризма.

Цель на текущий год

Формирование мотивации к занятиям спортивным туризмом.

Задачи на текущий год

5. Познакомить учащихся с основными понятиями техники спортивного туризма, ориентирования, первой помощи;
6. Создать условия для гармоничного физического развития обучающихся;
7. Способствовать формированию навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях;
8. Способствовать формированию умения взаимодействия в условиях туристской группы.

Объем учебных часов: 324 часа.

Режим занятий: 9 часов в неделю.

Расписание: понедельник, пятница, суббота.

16.Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теория	Практика	месяц	число
1.	Вводное занятие. Охрана труда.	18	6	12	Сентябрь	4;5;7;11
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
2.	Основы спортивного туризма	6	4	2	Сентябрь	4;
					Октябрь	2;
					Ноябрь	
					Декабрь	4;
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
3.	Обзор географических районов России	6	2	4	Сентябрь	5;
					Октябрь	3;
					Ноябрь	
					Декабрь	5;
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
4.	Организация спортивно-туристского похода	12	4	8	Сентябрь	7;11;
					Октябрь	5;9;
					Ноябрь	2;
					Декабрь	7;11;
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
5.	Организация питания в походах	12	4	8	Сентябрь	7;11;
					Октябрь	5;9;

					Ноябрь	2;
					Декабрь	7;11;
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
6.	Туристское снаряжение	12	4	8	Сентябрь	12;
					Октябрь	10;
					Ноябрь	6;7;
					Декабрь	12;
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
7.	Организация привалов и ночлегов	12	6	6	Сентябрь	14;18
					Октябрь	12;16
					Ноябрь	9;
					Декабрь	14;
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
8.	Топография и ориентирование	24	8	16	Сентябрь	18;19;
					Октябрь	16;17
					Ноябрь	13;14;
					Декабрь	18;19;
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
9.	Техника туристских походов	57	14	43	Сентябрь	25;26;28;
					Октябрь	23;24;26;
					Ноябрь	27;28;30
					Декабрь	25;26;28
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	

10.	Тактика туристских походов	20	12	8	Сентябрь	2
					Октябрь	30;31
					Ноябрь	2
					Декабрь	2
					Январь	2
					Февраль	2
					Март	2
					Апрель	2
					Май	2
11.	Гигиена и первая помощь	24	12	12	Сентябрь	2
					Октябрь	2
					Ноябрь	2
					Декабрь	2
					Январь	2
					Февраль	2
					Март	2
					Апрель	2
					Май	2
12.	Безопасность	24	6	18	Сентябрь	2
					Октябрь	2
					Ноябрь	2
					Декабрь	2
					Январь	2
					Февраль	2
					Март	2
					Апрель	2
					Май	2
13.	Отчет о походе	8	2	6	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	2
					Декабрь	1
					Январь	
					Февраль	2
					Март	
					Апрель	2
					Май	1
14.	Туристские соревнования	14	6	8	Сентябрь	2
					Октябрь	2
					Ноябрь	2
					Декабрь	2
					Январь	1
					Февраль	1
					Март	1

					Апрель	1
					Май	2
15.	Общая физическая подготовка	58	2	56	Сентябрь	4;5;7;11;19;
					Октябрь	6
					Ноябрь	6
					Декабрь	6
					Январь	6
					Февраль	6
					Март	6
					Апрель	6
					Май	6
16.	Специальная физическая подготовка	28	2	26	Сентябрь	12;14;18
					Октябрь	3
					Ноябрь	3
					Декабрь	3
					Январь	3
					Февраль	3
					Март	3
					Апрель	3
					Май	3
17.	Заключительное занятие	2	-	2	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
ИТОГО:		**324**	**93**	**231**		

17.Содержание

17.*Вводное занятие. Охрана труда.*
Теория. Охрана труда, техника безопасности на занятиях, на улице, в транспорте. Ознакомление с инструкциями по охране труда. Особенности занятий в аудитории, спортивном зале, на выезде.

18.*Основы спортивного туризма.*
Теория. Туризм. Типы туризма. Спортивный туризм и его особенности. Виды туризма. Пешеходный туризм. Лыжный туризм. Горный туризм. Водный туризм. Характеристика каждого вида. Другие виды туризма. История развития туризма в России.
Практика. Составление сравнительной таблицы по видам туризма. Отличительные особенности каждого вида. Хронологическая таблица основных этапов развития туризма в России.

19.*Обзор географических районов России.*
Теория. Краткий обзор основных географических районов России. Северо-запад России: Карелия, Ленинградская область, Новгородская область, Вологодская область, Мурманская область и туристские возможности.

Практика. Анализ картографического материала. Изучение фото- и видеоматериалов по темам: «Природа Ленинградской области», «Природа Карелии», «Природа Кольского полуострова».

20.*Организация спортивно-туристского похода.*
Теория. Определение цели путешествия. Выбор географического района будущего похода. Подбор группы. График движения.
Практика. Изучение литературы, карты, отчетов о походах, запросы в местные учреждения. Распределение обязанностей в группе. Разработка маршрута.

21.*Организация питания в походах.*
Теория. Значение правильной организации питания. Примерный набор продуктов питания. Режим питания. Понятие калорийности. Походное меню. Особенности приготовления пищи на костре.
Практика. Упаковка и транспортировка продуктов. Приготовление пищи на костре.

22.*Туристское снаряжение.*
Теория. Виды туристского снаряжения. Групповое туристское снаряжение. Индивидуальное туристское снаряжение. Палатки. Рюкзаки. Спальные мешки. Костровой набор.
Практика. Подбор личного и группового туристского снаряжения. Укладка рюкзака.

23.*Организация привалов и ночлегов.*
Теория. Техника бивачных работ. Типы биваков и их зависимость от рельефа местности. Организация бивака на равнинной местности. Выбор места для бивака в зависимости от времени года. Виды туристских костров. Выбор вида костра в зависимости от цели его разведения. Костровое снаряжение. Противопожарные меры.
Практика. Работа на привале, организация отдыха. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, хранение снаряжения.

24.*Топография и ориентирование.*
Теория. Виды карт. Масштаб, виды масштабов. Масштабы топографических карт. Масштабы спортивных карт. Назначение спортивных карт, их отличие от топографических. Масштабные и немасштабные знаки. Рельеф. Сечение, горизонтали, бергштрих, отметки высот. Характеристики местности по рельефу. Направления по сторонам горизонта. Градусное значение направлений по сторонам горизонта. Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Типы компасов.
Практика. Определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Движение по азимуту. Измерения расстояний на местности, на карте. Ориентирование с помощью карты. Виды ориентиров. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде. Текстовое описание пути.

25.*Техника туристских походов.*
Теория. Понятие техники туризма. Способы передвижения в спортивных походах. Типы препятствий в разных видах туризма. Способы преодоления препятствий. Веревки в технике туризма. Виды узлов.
Практика. Организация страховки. Применение средств страховки. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

26.*Тактика туристских походов.*
Теория. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана - графика похода. Распределение нагрузки в походе. Маршруты линейные и кольцевые.
Практика. Разработка плана - графика похода. Радиальные выходы. Разведка в походе.

27. *Гигиена и первая помощь.*
Теория. Гигиена физических упражнений, гигиена тела, водные процедуры. Гигиена обуви, одежды. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Составление аптечки первой помощи. Хранение и транспортировка. Назначение и дозировка. Перечень и назначение, показания и противопоказания. Личная

аптечка, индивидуальные лекарства. Первая помощь.
Практика. Сбор индивидуальной и групповой аптечки для похода в зависимости от вида туризма.

28. *Безопасность.*
Теория. Опасности в разных видах туризма. Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности в помещении, на улице, при поездках на транспорте, в туристском походе, на соревнованиях.
Практика. Освоение навыков обработки ран, наложение шины, переноски пострадавшего.

29. *Отчет о походе.*
Теория. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты по участкам работы. Обработка собранных материалов. Подбор фотографий.
Практика. Составление отчета о походе, оформление значков и спортивных разрядов участникам.

30. *Туристские соревнования*.
Теория. Классификация туристских соревнований. Очные и заочные соревнования. Масштаб соревнований: международные, российские, зональные, областные, городские, районные, внутри учреждения. По форме проведения (фестивали, слеты, первенства, кубки). Возрастные группы. Медицинский допуск. Оформление заявки на участие. Состав команды. Требования к обуви и одежде участников.
Практика. Участие в соревнованиях.

31. *Общая физическая подготовка*. *Теория*.
Теория. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений. Краткие сведения о строении организма, основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, нервная система.
Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.
Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
Подвижные игры и эстафеты.
Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.
Легкая атлетика.
Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции.
Лыжный спорт
Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.
Спортивные игры.
Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

32.*Специальная физическая подготовка.*
Теория. Специальная подготовка как фактор технического мастерства. Приспособление организма к походным условиям, адаптация к высоким нагрузкам.
Практика. Упражнения по преодолению водных преград:
Переправа вброд со слегами. Переправа вброд по веревке с перилами. Переправа по бревну с перилами. Переправа по веревке с перилами. Навесная переправа. Навесная наклонная переправа вниз. Навесная наклонная переправа вверх.
Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы):
Спуск по-спортивному. Спуск с верхней страховкой. Спуск с самостраховкой. Спуск с использованием фрикционного спускового устройства. Подъем по круто наклонному склону с нижней страховкой. Подъем по круто наклонному склону с верхней страховкой. Подъем по круто наклонному склону с самостраховкой. Подъем по вертикальному склону лазанием с верхней страховкой. Подъем по вертикальному склону с помощью специальных устройств (петли из репшнура, жумары, кроли и т.д.).
Лыжная подготовка: Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах (одношажный, двушажный, четырехшажный, бесшажный, коньковый). Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

17. Заключительное занятие.
Теория. Результаты, полученные учащимися за год.
Практика. Квалификационные соревнования. Обсуждение планов на следующий год.

18.План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1	Митинг у памятника героям-летчикам 44 Краснознаменного скоростного бомбардировочного полка	09.20	Воспитание чувства патриотизма, уважения к подвигу предков
2	Новогодний праздник	12.20	Сплочение группы, создание общих традиций
3	Звездный лыжный поход, посвященный годовщине прорыва Блокады Ленинграда	01.21	Воспитание чувства патриотизма, уважения к подвигу предков
4	Семейный спортивный день	05.21	Сплочение семьи, развитие общих увлечений, прививание здорового образа жизни.

19.План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1.	Родительское собрание	сентябрь	План работы на предстоящий год. Выезды.
2.	Туристские соревнования «Папа, мама, я – туристская семья»	май	Привлечение внимания родителей к увлечениям ребенка.
3.	Родительское собрание	май	Подведение итогов и планы на следующий год
4	Индивидуальные и групповые консультации	по требованию	

20.План участия в конкурсах и соревнованиях

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Уровень (район, город, региональный, всероссийский, международный)
7.	Военно-патриотические туристские соревнования для школьников Красногвардейского района	09.2020	Районный
8.	Первенство Красногвардейского района по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	10.2020	Районный
9.	Кубок Санкт-Петербурга, 2 этап	10.2020	Городской
10.	Кубок Санкт-Петербурга, финал	12.2020	Городской
11.	Кубок Санкт-Петербурга, 1 этап	01.2021	Городской
12.	Первенство Санкт-Петербурга по спортивному туризму	04.2021	Городской
13.	Военно-патриотический туристский слет школьников Красногвардейского района	05.2021	Районный

21.Ожидаемые результаты

К концу 1-го года обучения учащийся должен обладать знаниями основным видам туризма, по природным и культурным достопримечательностям, климату и природным особенностям основных географических районах Северо-Запада России.

Учащийся должен обладать умениями по организации жизнеобеспечения туристской группы в условиях ненаселенной местности, по преодолению естественных препятствий, соответствующего вида и сложности и оказанию первой помощи пострадавшему, принимать участие в подготовке к спортивно-туристскому маршруту по пешеходному, лыжному, водному видам туризма.

Освоить навыки ориентирования на местности, обращения со специальным туристским снаряжением и оборудованием для устройства лагеря.

В конце первого года обучения учащиеся должны выполнять нормативы на значок «Юный турист России».

Рабочая программа на 2020-2021 учебный год

дополнительной общеобразовательной программы

«Спортивный туризм»

Педагог дополнительного образования:

Череватенко Екатерина Андреевна

группа № 19051

2 год обучения

1. Пояснительная записка

Характеристика группы

Рабочая программа разработана для группы учащихся среднего и старшего школьного возраста, ранее не занимавшихся по программе спортивного тризма.

Цель на текущий год

Создание условий для развития устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и занятиям спортом.

Задачи на текущий год

1) Сформировать систему знаний по вопросам техники спортивного туризма, ориентирования, первой помощи;
2) Создать необходимые условия для гармоничного развития обучающихся;
3) Способствовать формированию навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях;
4) Способствовать формированию навыков работы в туристской группе;
5) Способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;
6) Создать условия для привлечения учащихся к участию в соревнованиях по спортивному туризму.

Объем учебных часов: 324 часа.

Режим занятий: 9 часов в неделю.

Расписание: среда (17:00-19:00), пятница (17:00-19:00), воскресенье (11:00-13:00).

2. Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теория	Практика	месяц	число
1.	**Вводное занятие. Охрана труда**	2	2	-	Сентябрь	2
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
2.	**Спортивно-туристская классификация**	6	4	2	Сентябрь	4, 18, 25
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
3.	**Обзор географических районов России**	6	2	4	Сентябрь	30
					Октябрь	4, 11
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
4.	**Организация спортивно-туристского похода**	12	4	8	Сентябрь	
					Октябрь	21, 25, 28
					Ноябрь	
					Декабрь	4, 11, 18
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
5.	**Организация питания в походах**	12	4	8	Сентябрь	
					Октябрь	18, 30
					Ноябрь	8 (6)

					Декабрь	2
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
6.	**Туристское снаряжение**	12	4	8	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	9, 16
					Январь	13, 20
					Февраль	3, 10
					Март	
					Апрель	
					Май	
7.	**Организация привалов и ночлегов**	12	6	6	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	1 (6 – выезд), 29 (4 - выезд)
					Декабрь	6
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
8.	**Топография и ориентирование**	24	8	16	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	3, 13, 20
					Январь	17, 24, 31
					Февраль	7, 14, 21
					Март	7 (6)
					Апрель	
					Май	
9.	**Техника туристских походов**	60	12	48	Сентябрь	11, 16, 23
					Октябрь	2, 9, 16, 23
					Ноябрь	4, 11, 18, 25
					Декабрь	23, 27 (6 – выезд)
					Январь	
					Февраль	28 (6 – выезд)
					Март	3, 10, 17
					Апрель	4 (6 – выезд), 11, 18 (6 – выезд), 25

						(4 – выезд)
					Май	
10.	**Тактика туристских походов**	20	12	8	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	5, 12, 19, 26
					Март	5, 12, 19, 28 (6 – выезд)
					Апрель	
					Май	
11.	**Гигиена и первая помощь**	24	12	12	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	7, 14, 21, 28
					Май	2 (6 – выезд), 5, 12, 16 (6 – выезд)
12.	**Безопасность. Организация спасательных работ.**	24	6	18	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	15 (6), 22 (6)
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	14 (4), 21 (4), 27 (4)
					Апрель	
					Май	
13.	**Отчет о походе.**	8	2	6	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	10 (4)
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	9 (4)
14.	**Туристские соревнования**	14	6	8	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	

					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	22 (6), 23 (8)
					Апрель	
					Май	
15.	**Общая физическая подготовка**	58	2	56	Сентябрь	9, 13, 20, 27
					Октябрь	7, 14
					Ноябрь	6, 13, 20
					Декабрь	25
					Январь	10, 15, 22, 29
					Февраль	7, 14, 21, 28
					Март	14, 21, 25, 27
					Апрель	2, 9, 16, 23, 30
					Май	2, 16
16.	**Специальная физическая подготовка**	28	2	26	Сентябрь	6
					Октябрь	
					Ноябрь	27
					Декабрь	
					Январь	27
					Февраль	17, 24
					Март	24 (8), 26 (6), 31
					Апрель	
					Май	19
17.	**Заключительное занятие**	2	-	2	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	23
ИТОГО:		**324**	**88**	**236**		

3. Содержание

1. *Вводное занятие, охрана труда.*
Теория. Занятия в аудитории, спортивном зале, на выезде. Охрана труда, техника безопасности на занятиях, на улице, в транспорте. Ознакомление с инструкциями по охране труда.

2. *Спортивно-туристская классификация. Единая Всероссийская спортивная классификация.*
Теория. Спортивные разряды и звания по туризму. Категорийные и степенные походы. Категории порогов и перевалов. Туризм в комплексе ГТО.
Практика. Составление таблицы личных разрядных нормативов.

3. *Обзор географических районов России.*
Теория. Краткий обзор географических районов России. Урал. Кавказ. Хибины. Саяны. Алтай.
Практика. Поиск и систематизация возможностей районов для спортивных походов.

4. *Организация спортивно-туристского похода.*
Теория. Подбор группы и распределение обязанностей. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Процедура проверки готовности группы к походу, ее цель и форма проведения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.
Практика. Оформление походной документации. Подготовка снаряжения.

5. *Организация питания в походах.*
Теория. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона. Использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов.
Практика. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

6. *Туристское снаряжение*.
Теория. Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, котлы, сетка, топоры и пилы, чехлы к ним. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практика. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

7. *Организация привалов и ночлегов.*
Теория. Особенности организации бивака для долговременного базового лагеря. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров; безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Правила работы дежурных по кухне.
Практика. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

8. *Топография и ориентирование.*
Теория. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на путь движения. Построение профиля маршрута. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.
Практика. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

9. *Техника туристских походов.*
Теория. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Сложное ориентирование на закрытой местности. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Основные формы горного рельефа. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в три такта», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки,

карабины и т.д.).
Практика. Отработка технических приемов при движении. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Движение в горах. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

10. *Тактика туристских походов.*
Теория. Разработка основных и запасных вариантов маршрута. Аварийные выходы. Радиальные выходы. Дневки. Заброска продуктов и переноска груза способом «челнок».
Практика. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Разведка, маркировка маршрута.

11. *Гигиена и первая помощь.*
Теория. Заболевания и травмы, характерные для туристских походов: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.
Практика. Подбор походной аптечки. Тренировка наложения жгута, ватно-марлевой повязки, способов бинтования ран.

12. *Безопасность. Организация спасательных работ*.
Теория. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности. Объективные опасности. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Основные правила проведения поисково-спасательных работ. Формирование поисковых групп, методика поиска. Взаимодействие со спасательными службами.
Практика. Знакомство с работой маршрутно-квалификационной комиссии. Участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам.

13. *Отчет о походе.*
Теория. Разбор действий каждого участника похода и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов.
Практика. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

14. *Туристские соревнования.*
Теория. Соревнования по видам туризма. Календарный план. Смета. Организационный комитет. Положение. План мероприятий оргкомитета по подготовке соревнований. Комплектование и подготовка команд. Конкурсная программа.
Практика. Участие в туристских соревнованиях.

15. *Общая физическая подготовка.*
Теория. Развитие и совершенствование физических и морально-волевых качеств. Физическая подготовка — основа безаварийного и стабильного прохождения маршрутов. Требования к физической подготовке.
Практика.
Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.
Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
Подвижные игры и эстафеты.
Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.
Легкая атлетика.
Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции.
Лыжный спорт
Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.
Гимнастические упражнения
Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».
Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций

органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.
Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами.
Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.
Спортивные игры.
Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

16. *Специальная физическая подготовка.*
Теория. Значение специальной физической подготовки. Специальная подготовка для роста мастерства. Приспособление организма к походным условиям, привыкание к нагрузкам.
Практика. Упражнения по преодолению водных преград:
Переправа вброд со слегами. Переправа вброд по веревке с перилами. Переправа по бревну с перилами. Переправа по веревке с перилами. Навесная переправа. Навесная наклонная переправа вниз. Навесная наклонная переправа вверх.
Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы):
Спуск по-спортивному. Спуск с верхней страховкой. Спуск с самостраховкой. Спуск с использованием фрикционного спускового устройства. Подъем по крутонаклонному склону с нижней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с верхней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с самостраховкой. Подъем по вертикальному склону лазанием с верхней страховкой. Подъем по вертикальному склону с помощью специальных устройств (петли из репшнура, жумары, кроли и т.д.).
Лыжная подготовка: Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах (одношажный, двушажный, четырехшажный, бесшажный, коньковый). Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

17. *Заключительное занятие.*
Теория. Результаты, полученные учащимися за год.
Практика. Квалификационные соревнования

4. План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1.	Беседа о правилах безопасности в спортивной жизни, на дороге и дома;	02.09.2020	Уточнение, повторение и обобщение темы, диалог с учащимися о безопасности в жизнедеятельности человека;
2.	Беседа «Бережное отношение»	23.09.2020	Диалог о бережном отношении к природным ресурсам Родины, правилам поведения и жизни в лесу, охране природных ресурсов, экологии;
3.	Возложение цветов к мемориалу «Памятнику-стеле летчикам Героям Советского Союза С. М. Алёшину, Н.А. Боброву, В.А. Гончаруку, повторившим подвиг Николая Гастелло» в Лемболово	Сентябрь 2020 года	Патриотическое воспитание подрастающего поколения, развитие чувства любви и уважения к своей Родине, к своему краю, к его истории;
4.	Празднование Нового года в секции	25.12.2020	Сплочение коллектива;
5.	Полное завершение блокады Ленинграда: возложение цветов к памятнику «Разорванное кольцо», посещение музея-диорамы «Прорыв блокады Ленинграда»	27.01.2021	Патриотическое воспитание подрастающего поколения, развитие чувства любви и уважения к своей Родине, к своему краю, к его истории;
6.	День Победы в России: возложение цветов на площади Победы	09.05.2021	Патриотическое воспитание подрастающего поколения, развитие чувства любви и уважения к своей Родине, уважения к предкам – победителям в Великой Отечественной войны;

5. План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1.	Родительское собрание	16.01.2020	«Начало учебного года в туристской секции: планы, идеи, реализация»
2.	Родительское собрание	10.03.2021	«Летняя оздоровительная кампания 2021 года»
3.	Участие в мероприятии «Мама, папа, я – туристская семья»	Май 2021 года	
4.	Участие в ежегодном семейном выезде секции спортивного туризма «AVANTE»	Август 2021 года	
5.	Индивидуальные консультации	По необходимости в течение учебного года	

6. План участия в конкурсах и соревнованиях

№ п/п	**Название мероприятия**	**Сроки**	**Уровень (район, город, региональный, всероссийский, международный)**
1.	Военно-патриотический слет школьников Красногвардейского района Санкт-Петербурга «Осень 2020»	Сентябрь 2020 года	районный
2.	Районные соревнования Красногвардейского района спортивному по ориентированию «Ржевская осень»	Октябрь 2020 года	районный
3.	Районные соревнования Красногвардейского района по спортивному туризму «Вертикаль»	Ноябрь 2020 года	районный
4.	Районные соревнования Красногвардейского района по спортивному туризму «Траверс»	Январь 2021 года	районный
5.	Районные соревнования	Апрель	районный

	Красногвардейского района по спортивному ориентированию в закрытых помещениях «Лабиринт»	2021 года	
6.	Военно-патриотический слет школьников Красногвардейского района Санкт-Петербурга «Весна 2021»	Май 2021 года	районный

7. Ожидаемые результаты

К концу 2-го года обучения учащийся должен обладать знаниями основным принципам присвоения спортивных званий. Разбираться в принципах категорирования порогов и перевалов. Ориентироваться в основных географических районах России, знать их особенности. Учащийся должен обладать знаниями по самостоятельному планированию и подготовке спортивно-туристского маршрута по пешеходному, лыжному, водному, горному видам туризма 1-й категории сложности.

Учащийся должен обладать умениями по организации жизнеобеспечения туристской группы в условиях ненаселенной местности, по преодолению естественных препятствий, соответствующего вида и сложности и оказанию первой помощи пострадавшему.

Освоить навыки ориентирования на местности, обращения со специальным туристским снаряжением и оборудованием для устройства лагеря.

В конце второго года обучения учащиеся должны принять участие в спортивном походе или учебно-тренировочных сборах.

Рабочая программа на 2020-2021 учебный год

Дополнительной общеобразовательной программы

«Спортивный туризм»

Педагог дополнительного образования:

Пестова Дарья Юрьевна

Группа № 19027

2 год обучения

1. Пояснительная записка

Характеристика группы
Рабочая программа разработана для группы учащихся среднего и старшего школьного возраста, занимавшихся ранее 1 год по программе спортивного туризма.

Цель на текущий год
Формирование мотивации к занятиям спортивным туризмом, подготовка и участие в соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию.

Задачи на текущий год

1. Развивать у учащихся знания и навыки по основным понятиями техники спортивного туризма, ориентирования, первой помощи;
2. Создать условия для гармоничного физического развития обучающихся;
3. Способствовать формированию навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях;
4. Способствовать формированию умения взаимодействия в условиях туристской группы.

Объем учебных часов: 324 часа.

Режим занятий: 9 часов в неделю.
Расписание: понедельник, среда, суббота

2. Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теория	Практика	Месяц / дни	
1.	Вводное занятие. Охрана труда	2	2	-	09	2
					10	
					11	
					12	
					01	
					02	
					03	
					04	
					05	
2.	Спортивно-туристская классификация	6	4	2	09	5,14
					10	7
					11	
					12	
					01	
					02	
					03	
					04	
					05	
3.	Обзор географических районов России	6	2	4	09	9
					10	3,19
					11	
					12	
					01	
					02	
					03	
					04	
					05	
4.	Организация спортивно-туристского похода	12	4	8	09	28
					10	10,21,31
					11	16
					12	23
					01	
					02	
					03	
					04	
					05	
5.	Организация питания в походах	12	4	8	09	19
					10	14,28
					11	21
					12	16
					01	20

					02	
					03	
					04	
					05	
6.	Туристское снаряжение	12	4	8	09	7,23
					10	5
					11	9
					12	12
					01	14
					02	
					03	
					04	
					05	
7.	Организация привалов и ночлегов	12	6	6	09	
					10	17
					11	2
					12	5
					01	13,27
					02	6
					03	
					04	
					05	
8.	Топография и ориентирование	24	8	16	09	21
					10	24
					11	25
					12	9
					01	9,25
					02	13,20
					03	10,22
					04	7,19
					05	
9.	Техника туристских походов	40	12	28	09	
					10	
					11	11,30
					12	2,19,28
					01	11,18
					02	1,10,17,24
					03	3,15,24,29
					04	3,12,21
					05	5,15
10.	Тактика туристских походов	20	12	8	09	
					10	
					11	
					12	
					01	23,30
					02	22
					03	20,31

					04	17,26
					05	10,17,22
11.	Гигиена и первая помощь	26	14	12	09	21
					10	14,28
					11	11,25
					12	9, 23
					01	13
					02	17
					03	15
					04	17,26
					05	
12.	Безопасность.	28	8	20	09	19
					10	7,17
					11	9,25
					12	5,16
					01	11
					02	10,22
					03	15,24
					04	
					05	
13.	Отчет о походе.	10	4	6	09	
					10	
					11	25
					12	23
					01	20
					02	
					03	
					04	19
					05	15
14.	Туристские соревнования	16	6	10	09	
					10	5,17
					11	2,16
					12	2
					01	27
					02	
					03	
					04	19
					05	5
15.	Общая физическая подготовка	60	2	58	09	5,12,26,30
					10	3,12,26
					11	7,14,23
					12	7,21,26
					01	16,18,23
					02	3,15,22
					03	1,13,22,27
					04	5,14,24,28
					05	3,12,26

16.	Специальная физическая подготовка	36	4	32	09	16,30
					10	12,21
					11	18,28
					12	14,26
					01	16,25
					02	8,27
					03	6,17
					04	10,28
					05	8,19
17.	Заключительное занятие	2	-	2	09	
					10	
					11	
					12	
					01	
					02	
					03	
					04	
					05	29
ИТОГО:		**324**	**88**	**236**		

3. Содержание

1. *Вводное занятие. Охрана труда.*

Теория. Охрана труда, техника безопасности на занятиях, в зале, на улице, в транспорте. Ознакомление с инструкциями по охране труда. Особенности занятий в аудитории, спортивном зале, на выезде.

2. *Спортивно-туристская классификация.*

Теория. Спортивные разряды и звания по туризму. Категорийные и степенные походы. Категории порогов и перевалов. Туризм в комплексе ГТО.
Практика. Составление таблицы личных разрядных нормативов.

3. *Обзор географических районов России.*

Теория. Краткий обзор основных географических районов России. Северо-запад России: Карелия, Ленинградская область, Новгородская область, Вологодская область, Мурманская область и туристские возможности.
Практика. Анализ картографического материала. Изучение фото- и видеоматериалов по темам: «Природа Ленинградской области», «Природа Карелии», «Природа Кольского полуострова».

4. *Организация спортивно-туристского похода.*

Теория. Определение цели путешествия. Выбор географического района будущего похода. Подбор группы. График движения.
Практика. Изучение литературы, карты, отчетов о походах, запросы в местные учреждения. Распределение обязанностей в группе. Подготовка снаряжения. Разработка маршрута.

5. *Организация питания в походах.*

Теория. Значение правильной организации питания. Примерный набор продуктов питания. Режим питания. Понятие калорийности. Походное меню. Особенности приготовления пищи на костре. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.
Практика. Упаковка и транспортировка продуктов. Приготовление пищи на костре. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

6. *Туристское снаряжение*.

Теория. Виды туристского снаряжения. Групповое туристское снаряжение. Индивидуальное туристское снаряжение. Палатки. Рюкзаки. Спальные мешки. Костровой набор. Требования к туристскому снаряжению. Групповое и личное снаряжение туриста.
Практика. Подбор личного и группового туристского снаряжения. Укладка рюкзака. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода.

7. *Организация привалов и ночлегов.*

Теория. Техника бивачных работ. Типы биваков и их зависимость от рельефа местности. Организация бивака на равнинной местности. Выбор места для бивака в зависимости от времени года. Виды туристских костров. Выбор вида костра в зависимости от цели его разведения. Костровое снаряжение. Противопожарные меры. Особенности организации бивака для долговременного базового лагеря.

Практика. Работа на привале, организация отдыха. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, хранение снаряжения. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Оборудование места для приема пищи.

8. *Топография и ориентирование.*

Теория. Виды карт. Масштаб, виды масштабов. Масштабы топографических карт. Масштабы спортивных карт. Назначение спортивных карт, их отличие от топографических. Масштабные и немасштабные знаки. Рельеф. Сечение, горизонтали, отметки высот. Характеристики местности по рельефу. Направления по сторонам горизонта. Градусное значение направлений по сторонам горизонта. Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Типы компасов.

Практика. Определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Движение по азимуту. Измерения расстояний на местности, на карте. Ориентирование с помощью карты. Виды ориентиров. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде. Текстовое описание пути.

9. *Техника туристских походов.*

Теория. Техника туризма. Способы передвижения в спортивных походах. Типы препятствий в разных видах туризма. Способы преодоления препятствий. Веревки в технике туризма. Виды узлов. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Сложное ориентирование на закрытой местности.

Практика. Организация страховки. Применение средств страховки. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

10. *Тактика туристских походов.*

Теория. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана - графика похода. Распределение нагрузки в походе. Маршруты линейные и кольцевые. Разработка основных и запасных вариантов маршрута. Аварийные выходы. Радиальные выходы. Дневки.

Практика. Разработка плана - графика похода. Радиальные выходы. Разведка в походе. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления.

11. *Гигиена и первая помощь.*

Теория. Гигиена физических упражнений, гигиена тела, водные процедуры. Гигиена обуви, одежды. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Составление аптечки первой помощи. Хранение и транспортировка. Назначение и дозировка. Перечень и назначение, показания и противопоказания. Личная аптечка, индивидуальные лекарства. Первая помощь.

Практика. Сбор индивидуальной и групповой аптечки для похода в зависимости от вида туризма.

12. *Безопасность.*

Теория. Опасности в разных видах туризма. Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности в помещении, на улице, при поездках на транспорте, в туристском походе, на соревнованиях.

Практика. Освоение навыков обработки ран, наложение шины, переноски пострадавшего. Знакомство с работой маршрутно-квалификационной комиссии.

13. *Отчет о походе.*

Теория. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты по участкам работы. Обработка собранных материалов. Подбор фотографий. Разбор действий каждого участника похода и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов.

Практика. Составление отчета о походе, оформление значков и спортивных разрядов участникам. Подготовка газеты по итогам похода.

14. *Туристские соревнования.*

Теория. Классификация туристских соревнований. Масштаб соревнований: международные, российские, зональные, областные, городские, районные, внутри учреждения. По форме проведения (фестивали, слеты, первенства, кубки). Возрастные группы. Медицинский допуск. Оформление заявки на участие. Состав команды. Требования к обуви и одежде участников.

Практика. Участие в туристских соревнованиях.

15. *Общая физическая подготовка.*

Теория. Развитие и совершенствование физических и морально-волевых качеств. Физическая подготовка — основа безаварийного и стабильного прохождения маршрутов. Требования к физической подготовке.

Практика.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в

различных направлениях.
Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
Подвижные игры и эстафеты.
Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.
Легкая атлетика.
Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции.
Лыжный спорт
Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.
Гимнастические упражнения
Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».
Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.
Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами.
Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.
Спортивные игры.
Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

16. *Специальная физическая подготовка.*

Теория. Значение специальной физической подготовки. Специальная подготовка для роста мастерства. Приспособление организма к походным условиям, привыкание к нагрузкам.

Практика. Упражнения по преодолению водных преград:

Переправа вброд. Переправа вброд по веревке с перилами. Переправа по бревну с перилами. Переправа по веревке с перилами. Навесная переправа. Навесная наклонная переправа вниз. Навесная наклонная переправа вверх.

Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы):

Спуск по-спортивному. Спуск с верхней страховкой. Спуск с самостраховкой. Спуск с использованием фрикционного спускового устройства. Подъем по крутонаклонному склону с нижней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с верхней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с самостраховкой. Подъем по вертикальному склону лазанием с верхней страховкой. Подъем по вертикальному склону с помощью специальных устройств (петли из репшнура, жумары, кроли и т.д.).

Лыжная подготовка: Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах (одношажный, двушажный, четырехшажный, бесшажный, коньковый). Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

17. *Заключительное занятие.*

Теория. Результаты, полученные учащимися за год.

Практика. Квалификационные соревнования. Обсуждение планов на следующий год.

4. План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1.	Пеший поход по р-ке Крым	Октябрь -ноябрь 2020	Патриотическое воспитание, общее развитие, посещение достопримечательностей
2.	Звездный лыжный поход, посвященный годовщине прорыва Блокады Ленинграда	27.01.21	Воспитание чувства патриотизма, уважения к подвигу предков
3.	Новогодний праздник	Декабрь 2020	Сплочение группы, создание общих традиций
4.	Семейный спортивный день	Май 2021	Сплочение семьи, развитие общих увлечений, прививание здорового образа жизни.

5. План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1.	Родительское собрание	Сентябрь 2020	План работы на предстоящий год
2.	Туристские соревнования «Папа, мама, я – туристская семья»	Май 2021	Привлечение внимания родителей к увлечениям ребёнка.
3.	Родительское собрание	Май 2021	Подведение итогов и планы на следующий год
4.	Индивидуальные и групповые консультации	по требованию	

6. План участия в конкурсах и соревнованиях

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Уровень (район, город, региональный, всероссийский, международный)
1.	Первенство Красногвардейского района по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	Октябрь 2020	Районный
2.	Кубок Санкт-Петербурга, 2 этап	Октябрь 2020	Городской
3.	Кубок Санкт-Петербурга, финал	Декабрь 2020	Городской
4.	Кубок Санкт-Петербурга, 2 этап	Январь 2020	Городской
5.	Открытые соревнования Невского района по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	Январь 2021	Районный
6.	Открытое первенство Санкт-Петербурга по спортивному ориентированию	Апрель 2021	Городской
7.	Военно-патриотический туристский слет школьников Красногвардейского района	Май 2021	Районный

7. Ожидаемые результаты

К концу 2-го года обучения учащийся должен обладать знаниями основным видам туризма, по природным и культурным достопримечательностям, климату и природным особенностям основных географических районах Северо-Запада России.

Учащемуся необходимо обладать умениями по организации жизнеобеспечения туристской группы в условиях ненаселенной местности, по преодолению естественных препятствий, соответствующего вида и сложности, оказанию первой помощи пострадавшему, принимать участие в подготовке к спортивно-туристскому маршруту по пешеходному, лыжному, водному видам туризма.

Также, освоить навыки ориентирования на местности, обращения со специальным туристским снаряжением и оборудованием для устройства лагеря.

Рабочая программа на 2020-2021 учебный год

Дополнительной общеобразовательной программы

«Спортивный туризм»

Педагог дополнительного образования:

Пестова Дарья Юрьевна

группа № 18057

3 год обучения

1. Пояснительная записка

Характеристика группы

Рабочая программа разработана для группы учащихся среднего и старшего школьного возраста, ранее занимавшихся по программе спортивного тризма.

Цель на текущий год

Создание условий для развития устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и занятиям спортом.

Задачи на текущий год

1) Сформировать систему знаний по вопросам техники спортивного туризма, ориентирования, первой помощи;
2) Создать необходимые условия для гармоничного развития обучающихся;
3) Способствовать формированию навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях;
4) Способствовать формированию навыков работы в туристской группе;
5) Способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;
6) Создать условия для привлечения учащихся к участию в соревнованиях по спортивному туризму.

Объем учебных часов: 324 часа.

Режим занятий: 9 часов в неделю.
Расписание: понедельник, среда, суббота

2. Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теория	Практика	Месяц / дни	
1.	Вводное занятие. Охрана труда	2	2	-	09	2
					10	
					11	
					12	
					01	
					02	
					03	
					04	
					05	
2.	Спортивно-туристская классификация	6	4	2	09	5,14
					10	7
					11	
					12	
					01	
					02	
					03	
					04	
					05	
3.	Обзор географических районов России	6	2	4	09	9
					10	3,19
					11	
					12	
					01	
					02	
					03	
					04	
					05	
4.	Организация спортивно-туристского похода	12	4	8	09	28
					10	10,21,31
					11	16
					12	23
					01	
					02	
					03	
					04	
					05	
5.	Организация питания в походах	12	4	8	09	19
					10	14,28
					11	21
					12	16
					01	20

					02	
					03	
					04	
					05	
6.	Туристское снаряжение	12	4	8	09	7,23
					10	5
					11	9
					12	12
					01	14
					02	
					03	
					04	
					05	
7.	Организация привалов и ночлегов	12	6	6	09	
					10	17
					11	2
					12	5
					01	13,27
					02	6
					03	
					04	
					05	
8.	Топография и ориентирование	24	8	16	09	21
					10	24
					11	25
					12	9
					01	9,25
					02	13,20
					03	10,22
					04	7,19
					05	
9.	Техника туристских походов	40	12	28	09	
					10	
					11	11,30
					12	2,19,28
					01	11,18
					02	1,10,17,24
					03	3,15,24,29
					04	3,12,21
					05	5,15
10.	Тактика туристских походов	20	12	8	09	
					10	
					11	
					12	
					01	23,30
					02	22
					03	20,31

					04	17,26
					05	10,17,22
11.	Гигиена и первая помощь	26	14	12	09	21
					10	14,28
					11	11,25
					12	9, 23
					01	13
					02	17
					03	15
					04	17,26
					05	
12.	Безопасность. Организация спасательных работ.	28	8	20	09	19
					10	7,17
					11	9,25
					12	5,16
					01	11
					02	10,22
					03	15,24
					04	
					05	
13.	Отчет о походе.	10	4	6	09	
					10	
					11	25
					12	23
					01	20
					02	
					03	
					04	19
					05	15
14.	Туристские соревнования	16	6	10	09	
					10	5,17
					11	2,16
					12	2
					01	27
					02	
					03	
					04	19
					05	5
15.	Общая физическая подготовка	60	2	58	09	5,12,26,30
					10	3,12,26
					11	7,14,23
					12	7,21,26
					01	16,18,23
					02	3,15,22
					03	1,13,22,27
					04	5,14,24,28
					05	3,12,26

16.	Специальная физическая подготовка	36	4	32	09	16,30
					10	12,21
					11	18,28
					12	14,26
					01	16,25
					02	8,27
					03	6,17
					04	10,28
					05	8,19
17.	Заключительное занятие	2	-	2	09	
					10	
					11	
					12	
					01	
					02	
					03	
					04	
					05	29
ИТОГО:		**324**	**88**	**236**		

3.Содержание

1. *Вводное занятие, охрана труда.*

Теория. Занятия в аудитории, спортивном зале, на выезде. Охрана труда, техника безопасности на занятиях, на улице, в транспорте. Ознакомление с инструкциями по охране труда.

2. *Спортивно-туристская классификация.*

Теория. Спортивные разряды и звания по туризму. Категорийные и степенные походы. Категории порогов и перевалов. Туризм в комплексе ГТО.
Практика. Составление таблицы личных разрядных нормативов.

3. *Обзор географических районов России.*

Теория. Краткий обзор географических районов России. Урал. Кавказ. Хибины. Саяны. Алтай.
Практика. Поиск и систематизация возможностей районов для спортивных походов.

4. *Организация спортивно-туристского похода.*

Теория. Подбор группы и распределение обязанностей. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Процедура проверки готовности группы к походу, ее цель и форма проведения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.
Практика. Оформление походной документации. Подготовка снаряжения.

5. *Организация питания в походах.*

Теория. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона. Использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов.
Практика. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

6. *Туристское снаряжение*.

Теория. Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, котлы, сетка, топоры и пилы, чехлы к ним. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практика. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

7. *Организация привалов и ночлегов.*

Теория. Особенности организации бивака для долговременного базового лагеря. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров; безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Правила работы дежурных по кухне.

Практика. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

8. *Топография и ориентирование.*

Теория. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на путь движения. Построение профиля маршрута. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Практика. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

9. *Техника туристских походов.*

Теория. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Сложное ориентирование на закрытой местности. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Основные формы горного рельефа. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в три такта», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.).
Практика. Отработка технических приемов при движении. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Движение в горах. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

10. *Тактика туристских походов.*

Теория. Разработка основных и запасных вариантов маршрута. Аварийные выходы. Радиальные выходы. Дневки. Заброска продуктов и переноска груза способом «челнок».
Практика. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Разведка, маркировка маршрута.

11. *Гигиена и первая помощь.*

Теория. Заболевания и травмы, характерные для туристских походов: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.
Практика. Подбор походной аптечки. Тренировка наложения жгута, ватно-марлевой повязки, способов бинтования ран.

12. *Безопасность. Организация спасательных работ*.

Теория. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности. Объективные опасности. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Основные правила проведения поисково-спасательных работ. Формирование поисковых групп, методика поиска. Взаимодействие со спасательными службами.
Практика. Знакомство с работой маршрутно-квалификационной комиссии. Участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам.

13. *Отчет о походе.*

Теория. Разбор действий каждого участника похода и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов.

Практика. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

14. *Туристские соревнования.*

Теория. Соревнования по видам туризма. Календарный план. Смета. Организационный комитет. Положение. План мероприятий оргкомитета по подготовке соревнований. Комплектование и подготовка команд. Конкурсная программа.

Практика. Участие в туристских соревнованиях.

15. *Общая физическая подготовка.*

Теория. Развитие и совершенствование физических и морально-волевых качеств. Физическая подготовка — основа безаварийного и стабильного прохождения маршрутов. Требования к физической подготовке.

Практика.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.
Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами.
Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.
Спортивные игры.
Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

16. *Специальная физическая подготовка.*

Теория. Значение специальной физической подготовки. Специальная подготовка для роста мастерства. Приспособление организма к походным условиям, привыкание к нагрузкам.
Практика. Упражнения по преодолению водных преград:
Переправа вброд со слегами. Переправа вброд по веревке с перилами. Переправа по бревну с перилами. Переправа по веревке с перилами. Навесная переправа. Навесная наклонная переправа вниз. Навесная наклонная переправа вверх.
Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы):
Спуск по-спортивному. Спуск с верхней страховкой. Спуск с самостраховкой. Спуск с использованием фрикционного спускового устройства. Подъем по крутонаклонному склону с нижней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с верхней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с самостраховкой. Подъем по вертикальному склону лазанием с верхней страховкой. Подъем по вертикальному склону с помощью специальных устройств (петли из репшнура, жумары, кроли и т.д.).
Лыжная подготовка: Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах (одношажный, двушажный, четырехшажный, бесшажный, коньковый). Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

17. *Заключительное занятие.*

Теория. Результаты, полученные учащимися за год.
Практика. Квалификационные соревнования. Обсуждение планов на следующий год.

4. План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1.	Пеший поход по р-ке Крым	Октябрь -ноябрь 2020	Патриотическое воспитание, общее развитие, посещение достопримечательностей
2.	Звездный лыжный поход, посвященный годовщине прорыва Блокады Ленинграда	27.01.21	Воспитание чувства патриотизма, уважения к подвигу предков
3.	Новогодний праздник	Декабрь 2020	Сплочение группы, создание общих традиций
4.	Семейный спортивный день	Май 2021	Сплочение семьи, развитие общих увлечений, прививание здорового образа жизни.

5. План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1.	Родительское собрание	Сентябрь 2020	План работы на предстоящий год
2.	Туристские соревнования «Папа, мама, я – туристская семья»	Май 2021	Привлечение внимания родителей к увлечениям ребёнка.
3.	Родительское собрание	Май 2021	Подведение итогов и планы на следующий год
4.	Индивидуальные и групповые консультации	по требованию	

6. План участия в конкурсах и соревнованиях

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Уровень (район, город, региональный, всероссийский, международный)
1.	Первенство Красногвардейского района по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	Октябрь 2020	Районный
2.	Кузьмоловские старты	Сентябрь - октябрь 2020	Городской
3.	Кубок Санкт-Петербурга, 2 этап	Октябрь 2020	Городской
4.	Соревнования по спортивному ориентированию «Ржевская осень-2019»	Октябрь 2020	Районный
5.	Районные соревнования по спортивному туризму «Вертикаль»	Ноябрь 2020	Районный
6.	Соревнования Санкт-Петербурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях среди учащихся образовательных учреждений.	Ноябрь 2020	Городской
7.	Кубок Санкт-Петербурга, финал	Декабрь 2020	Городской
8.	Кубок Санкт-Петербурга, 2 этап	Январь 2020	Городской
9.	Открытые соревнования Невского района по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	Январь 2021	Районный
10.	Открытое первенство Санкт-Петербурга по спортивному ориентированию	Апрель 2021	Городской
11.	Военно-патриотический туристский слет школьников Красногвардейского района	Май 2021	Районный

7. Ожидаемые результаты

К концу 3-го года обучения учащийся должен обладать знаниями основным принципам присвоения спортивных званий. Разбираться в принципах категорирования порогов и перевалов. Ориентироваться в основных географических районах России, знать их особенности. Учащийся должен обладать знаниями по самостоятельному планированию и подготовке спортивно-туристского маршрута по пешеходному, лыжному, водному, горному видам туризма 1-й категории сложности.

Учащийся должен обладать умениями по организации жизнеобеспечения туристской группы в условиях ненаселенной местности, по преодолению естественных препятствий, соответствующего вида и сложности, а также знать, как оказывать первую помощь пострадавшему.

Необходимо освоить навыки ориентирования на местности, обращения со специальным туристским снаряжением и оборудованием для устройства лагеря.

В конце третьего года обучения учащиеся должны принять участие в спортивном походе или учебно-тренировочных сборах.

9.

Рабочая программа на 2020-2021 учебный год

Дополнительной общеобразовательной программы

«Туристское многоборье»

Педагог дополнительного образования:

Ордынский Андрей Владимирович

Группа № 18013

3 год обучения

2. Пояснительная записка

Характеристика группы
Рабочая программа разработана для группы учащихся младшего и среднего школьного возраста.
Цель на текущий год
Воспитание морально-волевых и нравственных качеств личности через совершенствование знаний, умений и навыков на основе опыта участия в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.
Задачи на текущий год

7) Воспитание лидерских качеств;
8) Развитие у обучающихся стремления к самосовершенствованию;
9) Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни;
10) Знание аспектов и особенностей различных видов спортивного туризма: пешеходного, лыжного, водного, горного, велосипедного и других;
11) Развитие у обучающихся навыков слаженной командной работы, грамотного распределения обязанностей в коллективе.

Объем учебных часов: 432 часа.

Режим занятий: 12 часов в неделю.
Расписание: Ср. 17.00-18.40; Пт. 17.50-20.30; Сб. 17.40-19.15; Вс.10:00-13:15

3. Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теория	Практика	месяц	число
1.	Вводное занятие. Охрана труда	2	2	-	Сентябрь	02;05
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	9;
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
2.	Основы спортивного туризма	24	6	18	Сентябрь	9;14;28
					Октябрь	3;10
					Ноябрь	7;14
					Декабрь	2;9;23
					Январь	11;18
					Февраль	3;10

					Март	6;13
					Апрель	3;10;17
					Май	8;15
3.	Снаряжение для соревнований	12	6	6	Сентябрь	9;16;30
					Октябрь	-
					Ноябрь	-
					Декабрь	-
					Январь	13;20;27
					Февраль	-
					Март	-
					Апрель	21;26
					Май	2;3;4;5
4.	Регламент проведения спортивных соревнований по туризму	24	18	6	Сентябрь	-
					Октябрь	-
					Ноябрь	9;
					Декабрь	7;13;16;
					Январь	25;
					Февраль	8;22
					Март	10
					Апрель	03;12
					Май	02
5.	Залинг	60	15	45	Сентябрь	23;
					Октябрь	05;19
					Ноябрь	15;18
					Декабрь	02;16
					Январь	20;25
					Февраль	17
					Март	10
					Апрель	28
					Май	03;04;05
6.	Скалолазание	60	15	45	Сентябрь	14;21;28
					Октябрь	05;12;19
					Ноябрь	11;15;18;25
					Декабрь	02;09;16;23
					Январь	11;18;23
					Февраль	03;10;17;22
					Март	01;09;15
					Апрель	05;12;19;26
					Май	10;17;24
7.	Ориентирование	24	6	18	Сентябрь	05;12;19;26
					Октябрь	07;14;17;24
					Ноябрь	09;16;23;30
					Декабрь	05;12;19;26
					Январь	13;16;30

					Февраль	06;13;20;27
					Март	03;10;17;20
					Апрель	07;14;24
					Май	12;19
8.	Судейство соревнований	18	6	12	Сентябрь	19;21;23
					Октябрь	21;24
					Ноябрь	11;18;25
					Декабрь	21;28
					Январь	13;20;27
					Февраль	01;24
					Март	15;20
					Апрель	19;28
					Май	02;03;04
9.	Первая помощь	24	6	18	Сентябрь	09;16;23;30
					Октябрь	07;14;21
					Ноябрь	11;25
					Декабрь	14
					Январь	-
					Февраль	15
					Март	03;17
					Апрель	07;14;21;28
					Май	05;12;19
10.	Общая физическая подготовка	91	6	85	Сентябрь	2;7;12;16;21;26;30
					Октябрь	3;7;10;12;14;17;21
					Ноябрь	7;11;16;18;21;23;25;28;30
					Декабрь	5;7;9;12;14;19;21;23;26;28
					Январь	9;16;18;23;27;30
					Февраль	1;6;8;10;13;15;20;24;27
					Март	1;3;6;9;13;15;17
					Апрель	3;7;12;14;19;26
					Май	8;10;12;15;17;22;24
11.	Специальная физическая подготовка	91	6	85	Сентябрь	9;14;16;28;30
					Октябрь	5;7;12;14;19;21
					Ноябрь	9;14;15;16;21;23;28;30
					Декабрь	2;7;14;16;21;23
					Январь	11;13;25;27
					Февраль	1;3;8;15;17;22;24
					Март	1;3;9;17
					Апрель	5;10;17;24
					Май	10;12;17;22;24
12.	Заключительное занятие	2	-	2	Сентябрь	-
					Октябрь	-
					Ноябрь	-
					Декабрь	-

					Январь	-
					Февраль	-
					Март	-
					Апрель	-
					Май	24
ИТОГО:		**432**	**119**	**313**		

8. Содержание

1. *Вводное занятие.*

Теория. Охрана труда в туристском походе, на занятиях. Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности в помещении, на улице, при поездках на транспорте.

2. *Основы спортивного туризма.*

Теория. Развитие туризма как вида спорта. Виды туризма, характеристика каждого вида. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Туристские слеты, соревнования. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах.
Практика. Туристские походы и слеты. Учебно-тренировочные сборы. Туристский маршрут, дистанция. Организация движения. Преодоление препятствий, техника и тактика.

3. *Снаряжение для соревнований*.

Теория. Виды, особенности эксплуатации и хранения «альпинистских веревок». Устройство и эксплуатация индивидуальных страховочных систем. Карабины, фрикционные спусковые устройства, жумары. Узлы и приспособления для связывания веревок и закрепления веревок на опорах.
Практика. Виды и применение узлов. Правила эксплуатации веревок и специальных устройств. Уход и хранение.

4. *Регламент проведения спортивных соревнований по туризму.*

Теория. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по дисциплине «дистанция – пешеходная». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – горная».
Практика. Особенности дисциплин «дистанция – пешеходная» и «дистанция – горная». Наблюдение за ходом подготовки и проведения соревнований. Семинар по организации соревнований по системе «стоп-ошибка».

5. *Залинг.*

Теория. Соревнования по технике горного туризма в специализированном спортивном зале. Особенности построения дистанций.
Практика. Технические этапы. Переправа по бревну. Подъем, траверс, спуск. Организация перил. Соревнования.

6. *Скалолазание.*

Теория. Стеновое лазание в зале. Боулдеринг. Спортивные восхождения.
Практика. Передвижение по скалам на ногах (ходьба) без опоры: постановка ноги на всю ступню, на носок, на внутренний или наружный рант обуви. Передвижение лазанием в разных направлениях. Приемы, используемые при лазании: на распорах, на упорах, на захватах, на трении. Приемы организации самостраховки в движении по скалам. Страховка партнера. Плавность передвижения и экономичность движений. Зависимость приемов от рельефа. Подъем, траверсы и спуски с применением веревки. Использование перил.

7. *Ориентирование.*

Теория. Генерализация топографической карты. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на путь движения. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.
Практика. Ориентирование с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

8. *Судейство соревнований.*

Теория. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Выбор района проведения мероприятия. Подготовка инвентаря и оборудования. Организация и судейство вида «Ориентирование». Организация и судейство вида «Туристская техника». Организации и судейство вида «Контрольный туристский маршрут». Организация и судейство вида «Туристские навыки». Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников. Права и обязанности судей. Работа судей на этапах. Судейская документация. Работа службы секретариата и информации. Работы служб старта и финиша. Методика судейства отдельных видов.
Практика. Наблюдение за ходом подготовки и проведения соревнований. Судейство соревнований по спортивному туризму – дистанция.

9. *Первая помощь.*

Теория. Заболевания и травмы, характерные для туризма: переутомление, удушье, утопления, переломы. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Спортивные травмы. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования

ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.
Практика. Подбор личной и групповой аптечки. Тренировка наложения жгута, ватно-марлевой повязки, способов бинтования ран.

10.Общая физическая подготовка.
Теория. Развитие и совершенствование физических и морально-волевых качеств. Физическая подготовка — основа безаварийного и стабильного прохождения маршрутов. Требования к физической подготовке.
Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.
Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.
Легкая атлетика: бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции.
Лыжный спорт: изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.
Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

11. Специальная физическая подготовка.
Теория. Специальная подготовка для роста мастерства: быстрота, ловкость, гибкость. Приспособление организма к условиям соревнований.
Практика. Упражнения по преодолению водных преград:
Переправа вброд со слегами. Переправа вброд по веревке с перилами. Переправа по бревну с перилами. Переправа по веревке с перилами. Навесная переправа. Навесная наклонная переправа вниз. Навесная наклонная переправа вверх.
Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы):
Спуск по-спортивному. Спуск с верхней страховкой. Спуск с самостраховкой. Спуск с использованием фрикционного спускового устройства. Подъем по крутонаклонному склону с нижней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с верхней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с

самостраховкой. Подъем по вертикальному склону лазанием с верхней страховкой. Подъем по вертикальному склону с помощью специальных устройств (петли из репшнура, жумары, кроли и т.д.).
Лыжная подготовка: Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах (одношажный, двушажный, четырехшажный, бесшажный, коньковый). Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

12. *Заключительное занятие.*
Теория. Результаты, полученные учащимися за год.
Практика. Квалификационные соревнования

9. План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1.	Просмотр фильма про горы.	Сентябрь 2020 г.	Безопасность в горах.
2.	Беседа «Крым в истории России».	Октябрь 2020 г.	
3.	Путешествие в Крым	Ноябрь 2020 г.:	Патриотическое воспитание, общее развитие
4.	Экскурсия в музей блокады Ленинграда	Январь	Патриотическое воспитание

10.План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1	Родительские собрания	Сентябрь	Знакомство родителей с планами работы
2	Социальные сети (Группа в контакте, чат, и т.п.)	В течение учебного года	Участие в соревнованиях. Планы на каникулы.
3	Индивидуальные и групповые консультации	В течение учебного года	Знакомство с достижениями детей
4	Мероприятия родителей с детьми	В течение учебного года	Совместная деятельность.

5	Отчётное мероприятие (Стенгазета)	В течение учебного года	Демонстрация достижений детей
6	Родительское собрание	Май	План летней оздоровительной кампании

11.План участия в конкурсах и соревнованиях

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Уровень (район, город, региональный, всероссийский, международный)
	Дистанция – пешеходная 2 этап региональных соревнований на "Кубок Санкт-Петербурга среди обучающихся - 2019"	10.2020	Город
	Районные соревнования по спортивному туризму " Вертикаль"	11.2020	Район
	2 этап многоэтапных региональных соревнований на "Кубок Санкт-Петербурга среди обучающихся - 2019"	11.2020	Город
	ФИНАЛ Кубка Санкт-Петербурга, 3 этап по туризму в дисциплине "дистанция – пешеходная- связка".	11.2020	Город
	ФИНАЛ Кубка Санкт-Петербурга, 3 этап по спортивному туризму в дисциплине "дистанция - пешеходная"	12.2020	Город
	1 этап многоэтапных региональных соревнований на "Кубок Санкт-Петербурга среди обучающихся - 2021".	01.2021	Город
	СЗФО соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях среди обучающихся.	02.2021	Региональный
	1 этап многоэтапных региональных соревнований на "Кубок Санкт-Петербурга среди обучающихся - 2021" в дисциплине "дистанция - пешеходная - связка".	04.2021	Город
	Первенство Санкт-Петербурга, в дисциплинах: "дистанция-пешеходная", "дистанция - пешеходная - связка", "дистанция - пешеходная - группа"	05.2021	Город
	1 этап многоэтапных региональных соревнований на "Кубок Санкт-Петербурга среди обучающихся - 2021" в дисциплине	05.2021	Город

	"дистанция - пешеходная - группа"		

12.Ожидаемые результаты

В конце третьего года обучения учащиеся должны обладать знаниями:
- знать основные технические приемы преодоления препятствий;
- знать правила эксплуатации и ухода за основным и вспомогательным туристским снаряжением.
Учащиеся должны уметь:
- обращаться с основным и вспомогательным туристским снаряжением,
- грамотно поставить полевой лагерь,
Учащиеся должны обладать навыками по:
- ориентированию на местности,
- техники пешеходного туризма,
-техники водного туризма, в категорийных походах и на туристских соревнованиях.
Принять участие в соревнованиях по туристском многоборью на дистанции первого или второго класса.

10.

Рабочая программа на 2020-2021 учебный год

Дополнительной общеобразовательной программы

«Юные инструктора туризма»

Педагог дополнительного образования:

Ордынский Андрей Владимирович

группа № 18014

3 год обучения

1. Пояснительная записка

Характеристика группы

Рабочая программа разработана для группы учащихся старшего школьного возраста, ранее занимавшихся по программе спортивного туризма.

Цель на текущий год

Содействие профессиональному самоопределению учащихся через освоение профессий инструктора-проводника и организатора спортивного туризма.

Задачи на текущий год

1. Сформировать систему специальных знаний по способам безопасного преодоления препятствий в водном, пешем, горном и лыжном походах;
2. Создать необходимые условия для воспитания ответственности за принятое решение, безопасность коллектива и успешное проведение мероприятия, похода.
3. Создать необходимые условия для физического развития обучающихся; возможности участвовать в квалификационных соревнованиях и походах;
4. Способствовать формированию навыка функционально-ролевого межличностного взаимодействия в процессе достижения согласованных целей;
5. Способствовать совершенствованию навыков оказывать первую помощь, грамотно организовывать спасательные работы, вызывать спасателей, проводить транспортировку пострадавшего;
6. Способствовать совершенствованию основным навыкам выполнения технических приемов по преодолению препятствий;

Объем учебных часов: 324 часа.

Режим занятий: 9 часов в неделю.

Расписание: понедельник, среда, воскресенье.

2. Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теория	Практика	месяц	число
1.	Вводное занятие. Охрана труда	2	2	-	Сентябрь	02;
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	09;
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
2.	Правовые основы профессиональной деятельности инструктора по туризму.	12	3	9	Сентябрь	07;
					Октябрь	07;26;
					Ноябрь	02;
					Декабрь	02;
					Январь	13;
					Февраль	**1**
					Март	**2**
					Апрель	**4**
					Май	11
3.	Классификация естественных препятствий	15	3	12	Сентябрь	09;
					Октябрь	14;19;
					Ноябрь	02;
					Декабрь	07;
					Январь	11;
					Февраль	**3**
					Март	**21**
					Апрель	**6**
					Май	**16**
4.	Обзор географических районов России	15	3	12	Сентябрь	14;
					Октябрь	12;19;24;
					Ноябрь	02;09;
					Декабрь	28;
					Январь	09
					Февраль	**8**
					Март	**21**
					Апрель	**11**
					Май	**18**
5.	Организация категорийного	20	5	15	Сентябрь	16;
					Октябрь	12;28;

	спортивно-туристского похода				Ноябрь	11;30;
					Декабрь	09;
					Январь	18;
					Февраль	**10**
					Март	**14**
					Апрель	**13**
					Май	**23**
6.	Организация питания в сложных походах	18	3	15	Сентябрь	23;
					Октябрь	05;29;31;
					Ноябрь	09;14;
					Декабрь	28;
					Январь	11
					Февраль	**15**
					Март	**9;**
					Апрель	**18**
					Май	**23**
7.	Специальное туристское снаряжение	21	6	15	Сентябрь	21;
					Октябрь	05;26;28;31;
					Ноябрь	14;23;
					Декабрь	14;
					Январь	25;
					Февраль	**17**
					Март	**7**
					Апрель	**20**
					Май	**11;**
8.	Организация ночлегов в экстремальных условиях	21	6	15	Сентябрь	21;
					Октябрь	05;28;29
					Ноябрь	16
					Декабрь	07;14;21;
					Январь	18;
					Февраль	**22**
					Март	**14**
					Апрель	**25;**
					Май	**16;**
9.	Картография, использование GPS	18	3	15	Сентябрь	21;
					Октябрь	05;28;29;
					Ноябрь	16;
					Декабрь	07;14;21;
					Январь	18;25;
					Февраль	**22; 24**
					Март	**14**
					Апрель	**25;27**
					Май	**16;18**
10.	Техника	21	6	15	Сентябрь	20;

	преодоления препятствий				Октябрь	24;29;31;
					Ноябрь	18;25;
					Декабрь	28;
					Январь	23;
					Февраль	**24;**
					Март	**2;**
					Апрель	**4;**
					Май	**11;**
11.	Тактика преодоления препятствий	21	6	15	Сентябрь	07;
					Октябрь	12;24;
					Ноябрь	16;30;
					Декабрь	28;
					Январь	11;23;
					Февраль	**29**
					Март	**7**
					Апрель	**6;**
					Май	**23;**
12.	Первая помощь, транспортировка	21	6	15	Сентябрь	
					Октябрь	05;24;
					Ноябрь	16;30;
					Декабрь	
					Январь	18;23;
					Февраль	**22;23**
					Март	**7**
					Апрель	**16;**
					Май	2;4
13.	Обеспечение безопасности туристской группы.	24	9	15	Сентябрь	14;
					Октябрь	24; 26;
					Ноябрь	23;
					Декабрь	16;
					Январь	20;
					Февраль	**29**
					Март	**21**
					Апрель	**13;**
					Май	**25;**
14.	Туристские соревнования	18	6	12	Сентябрь	
					Октябрь	19;26;31;
					Ноябрь	16;25;30;
					Декабрь	23;
					Январь	25;
					Февраль	**23;24;**
					Март	**16;**
					Апрель	**18**
					Май	**18**

15.	Общая физическая подготовка	45	6	39	Сентябрь	02;09;16;23;
					Октябрь	05;12;21;
					Ноябрь	02;09;11;18;
					Декабрь	02;07;14;23;28;
					Январь	13;18;27;
					Февраль	**1;3;8;10**
					Март	**2;7;9**
					Апрель	**4; 11; 18**
					Май	**18;23;25**
16.	Специальная физическая подготовка	30	3	27	Сентябрь	07;14;30;
					Октябрь	07;14;21;
					Ноябрь	09;14;23;30;
					Декабрь	09;16;28;
					Январь	09;20;27;
					Февраль	**15;17;22**
					Март	**16;21**
					Апрель	**18;25;27**
					Май	**23;25**
17.	Заключительное занятие	2	-	2	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	**25**
ИТОГО:		**324**	**76**	**248**		

Содержание программы третьего года обучения.

1. *Организация занятий, охрана труда.*
Теория. Занятия в аудитории, спортивном зале, на выезде. Охрана труда, техника безопасности на занятиях, на улице, в транспорте. Ознакомление с инструкциями по охране труда.

2. *Правовые основы профессиональной деятельности инструктора по туризму*.
Теория. Положение об инструкторе по туризму. Порядок присвоения звания. Права и обязанности инструктора. Учет инструкторской деятельности. Переподготовка и повышение квалификации инструкторов по туризму. Основные цели и позиционирование деятельности инструктора по туризму. Субъекты финансирования деятельности, их основные цели и ценности. Отчет о работе. Нормативная база профессиональной деятельности инструктора детско-юношеского туризма. Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации". Федеральный закон "Об образовании". Федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации". Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Нормативные акты по спортивному туризму. Инструкции и инструктивно-методические письма по организации детских походов. Права и обязанности руководителя группы. Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы (возраст и туристский опыт). Ответственность руководителя за жизнь и здоровье группы, за содержание работы в походе, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры. Обязанности руководителя группы.
Практика. Экспертиза маршрутных документов туристско-краеведческих мероприятий на предмет их соответствия нормативным требованиям (Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с обучающимися). Работа руководителя группы в разные периоды подготовки и проведения похода, оформления документации. Представление отчета в МКК и оформление справок участникам группы о совершенном походе.

3. *Классификация естественных препятствий.*
Теория. Горный рельеф. Склоны: снежные, травянистые, ледовые, осыпные. Пересеченный равнинный рельеф. Леса. Пустыни. Болота. Водные преграды. Сливы. Валы. Водные ямы. Пороги.
Практика. Анализ технических описаний естественных препятствий. Изучение фото- и видеоматериалов.

4. *Обзор географический районов России.*
Теория. Краткий обзор основных географических районов России. Возможности географических районов России для походов и соревнований в различных видах туризма.

Практика. Анализ картографического материала. Изучение фото- и видеоматериалов. Составление таблицы «Туристские возможности основных географических районов России»

5. *Организация категорийного спортивно-туристского похода.*
Теория. Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования заброс ок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.
Практика. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

6. Организация питания в сложных походах.
Теория. Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.
Практика. Приготовление пищи в экстремальных условиях. Разведение костра без спичек. Разведение костра в плохих погодных условиях. Организация ночлегов в экстремальных условиях.

7. *Специальное туристское снаряжение*.
Теория. Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, котлы, сетка, топоры и пилы, чехлы к ним. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.
Практика. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения похода. Конструкции чехлов для топора, пилы. Техника их изготовления. Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

8.Организация ночлегов в экстремальных условиях.
Теория. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение — наличие питьевой

воды, дров; безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.
Практика. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Виды горелок и правила работы с ними. Приготовление пищи на горелке. Организация ночлега в различных условиях.

9. Картография. Использование GPS.
Теория. Топографическая съемка, корректировка карты. Инструменты для съемок. Последовательность работы. Корректировка спортивной карты. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Устройство GPS-навигатора.
Практика. Копирование оригиналов расчлененных карт. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения. Знакомство с работой GPS-навигатора. Составление трека. Ориентирование.

10. *Техника преодоления препятствий.*
Теория. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Сложное ориентирование на закрытой местности. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Основные формы горного рельефа. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в три такта», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Передвижение по склонам. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.).
Практика. Отработка технических приемов при движении. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Движение в горах. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Переправа по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами,

навесной переправы. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения

11. *Тактика преодоления препятствий.*
Теория. Разработка основных и запасных вариантов преодоления препятствий.
Практика. Изучение, разведка сложных участков. Определение способов их преодоления. Подведение итогов преодоления препятствий и корректировка или изменения тактики.

12. *Первая помощь, транспортировка.*
Теория. Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях. Способы транспортировки пострадавшего.
Практика. Изготовление средств транспортировки и транспортировка «пострадавшего» через водные преграды, завалы, вверх и вниз по склонам.

13. *Обеспечение безопасности туристской группы.*
Теория. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме. Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями. Ошибки руководителя группы, приводящие к аварийным ситуациям в походе. Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.
Практика. Ролевые игры с примерами конфликтных ситуаций. Участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам. Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе)

14. *Туристские соревнования.*
Теория. Дистанции и этапы соревнований. Общие принципы построения дистанций. Требования к классу дистанций. Технические этапы и специальные задания. Технически сложные этапы и их особенности. Этапы без физической нагрузки. Технически простые этапы. Этапы проверки начальных туристских

навыков. Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информация команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.
Практика: Участие в соревнованиях в составе команды. Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

15. *Общая физическая подготовка.*
Теория. Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.
Практика.
Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.
Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
Подвижные игры и эстафеты.
Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.
Легкая атлетика.
Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции.
Лыжный спорт
Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах

различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.
Гимнастические упражнения
Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».
Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.
Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
Элементы акробатики.
Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат, полет-кувырок вперед с места и с разбега.
Спортивные игры.
Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

16. *Специальная физическая подготовка.*
Теория. Технический прием. Оптимальный стереотип его выполнения. Скорость выполнения специальных движений при выполнении технического приема. Значение тренировки. Продолжительность перерывов между упражнениями.
Практика. Упражнения по преодолению водных преград:
Переправа вброд со слегами. Переправа вброд по веревке с перилами. Переправа по бревну с перилами. Переправа по веревке с перилами. Навесная переправа. Навесная наклонная переправа вниз. Навесная наклонная переправа вверх.
Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы):
Спуск по-спортивному. Спуск с верхней страховкой. Спуск с самостраховкой. Спуск с использованием фрикционного спускового устройства. Подъем по крутонаклонному склону с нижней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с верхней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с самостраховкой. Подъем по вертикальному склону лазанием с верхней страховкой. Подъем по вертикальному склону с помощью специальных устройств (петли из репшнура, жумары, кроли и т.д.).
Лыжная подготовка: Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах (одношажный, двушажный, четырехшажный, бесшажный, коньковый). Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Ожидаемые результаты.

К концу 3-го года обучения воспитанник должен выполнить спортивный поход первой или второй категории сложности.

К концу 3-го года обучения воспитанник должен обладать знаниями по самостоятельному планированию и подготовке спортивно-туристского маршрута по пешеходному, лыжному, водному, горному видам туризма 1-й или 2-й категории сложности; принимать участие в подготовке и проведении туристских соревнований.
Воспитанник будет обладать знаниями по нормативной базе профессиональной деятельности инструктора детско-юношеского туризма, по природным особенностям основных регионов России и использовании их ресурсов в спортивном туризме.
Воспитанник должен обладать умениями по организации учебного занятия с группой обучающихся младшего возраста, жизнеобеспечения туристской группы в условиях ненаселенной местности, по преодолению естественных препятствий, соответствующего вида и сложности, и оказанию первой помощи пострадавшему и его транспортировке.
Усовершенствует навыки ориентирования на местности, техники пешеходного, лыжного, водного, горного видов туризма, в категорийных походах и на туристских соревнованиях, обеспечения безопасности в туристском походе.

6. План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1	Митинг у памятника героям-летчикам 44 Краснознаменного скоростного бомбардировочного полка	09.20	Воспитание чувства патриотизма, уважения к подвигу предков
2	Новогодний праздник	12.20	Сплочение группы, создание общих традиций
3	Звездный лыжный поход, посвященный годовщине прорыва Блокады Ленинграда	01.21	Воспитание чувства патриотизма, уважения к подвигу предков
4	Семейный спортивный день	05.21	Сплочение семьи, развитие общих увлечений, прививание здорового образа жизни.

7. План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1.	Родительское собрание	сентябрь	План работы на предстоящий год.

			Конкурсы.
2.	Туристские соревнования «Папа, мама, я – туристская семья»	май	Привлечение внимания родителей к увлечениям ребенка.
3.	Родительское собрание	май	Подведение итогов и планы на следующий год
4	Индивидуальные и групповые консультации	по требованию	

8. План участия в конкурсах и соревнованиях

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Уровень (район, город, региональный, всероссийский, международный)
14.	Военно-патриотические туристские соревнования для школьников Красногвардейского района	09.2020	Районный
15.	Районные соревнования по ориентированию "Ржевская осень"	10.2020	Районный
16.	Районный этап городской конференции "Из дальних странствий возвратясь	10.2020	Районный
17.	Открытый смотр-конкурс спортивных лыжных походов.	10.2020	Городской
18.	Районные соревнования по спортивному туризму " Вертикаль"	11.2020	Районный
19.	Соревнования по спортивному туризму "Траверс"	01.2021	Районный
20.	Звездный лыжный поход школьников Санкт-Петербурга, посвященный снятию блокады Ленинграда	01.2021	Городской
21.	Соревнования по спортивному туризму "Зима- 2020"	02.2021	Районный
22.	Соревнования обучающихся Санкт-Петербурга на лыжном контрольном туристском маршруте.	02.2021	Городской
23.	Соревнования по ориентированию "Ржевская весна -Лабиринт»	04.2021	Районный

24.	Соревнования обучающихся Санкт-Петербурга на водном контрольном туристском маршруте	05.2021	Городской
25.	Военно-патриотический туристский слет школьников Красногвардейского района	05.2021	Районный

9. Ожидаемые результаты

К концу 3-го года обучения учащийся будет обладать знаниями по самостоятельному планированию и подготовке спортивно-туристского маршрута по пешеходному, лыжному, водному, горному видам туризма 1-й категории сложности. Знать психологию коллектива. Возрастные особенности развития детей, распределение нагрузки среди участников коллектива при проведении туристского похода

Учащийся будет обладать умениями по организации жизнеобеспечения туристской группы в условиях ненаселенной местности, по преодолению естественных препятствий, соответствующего вида и сложности. Сможет устранять конфликтные ситуации, возникающие при проведении туристских походов и учебно-тренировочных сборов.

Учащийся усовершенствует навыки ориентирования на местности, техники пешеходного, лыжного, водного, горного видов туризма, в категорийных походах 1 к.с. и на туристских соревнованиях, обеспечения безопасности в туристском походе.

Приобретет навыки работы со специальным снаряжением, необходимым при постановке дистанции и проведении соревнований. Сможет организовать жизнеобеспечение туристской группы в условиях ненаселенной местности, работу поисково-спасательной группы, оказать первую помощь пострадавшему.

Михайлов Александр Борисович

Подписано цифровой подписью: Михайлов Александр Борисович
Дата: 2021.06.29 13:55:08 +03'00'