

Сборник рабочих программ на 2021-2022 уч.г.

к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам туристско-краеведческой направленности

Список рабочих программ

1. Археологи Петербурга
2. Клуб исторической реконструкции
3. Начальная туристская подготовка
4. Спортивное ориентирование
5. Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения
6. Спортивный туризм
7. Туристский клуб
8. Туристское многоборье

Рабочая программа на **2021-2022** учебный год

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Археологи Петербурга»

педагог дополнительного образования:

Акопян Альберт Джанибекович

Группа №

1 год обучения

1. Пояснительная записка

Особенности организации образовательного процесса

Группа состоит из детей в составе 15 человек. Программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 12 до 17 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Выездные занятия будут проходить очно или дистанционно в зависимости от эпидемиологической ситуации.

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	1	3	Сентябрь	2, 4
					Октябрь	
					Ноябрь	
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
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
Май						
4	Археологическая экспедиция.	12	4	8	Сентябрь	
					Октябрь	23,28,30
					Ноябрь	4,6,11
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
Май						
5	Виды археологических памятников.	12	4	8	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	13,18,20,25, 27
					Декабрь	2
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
Май						
6	Культурный слой.	12	4	8	Сентябрь	
					Октябрь	

					Ноябрь	
					Декабрь	4,9,11,16,18,23
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
7	Артефакт	8	2	6	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	25
					Январь	13,15,20
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
8	Датировка археологических находок.	12	4	8	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	22,27,29
					Февраль	3,5,10
					Март	
					Апрель	
					Май	
9	Изучение периода Петровской эпохи.	12	4	8	Февраль	12,17,19,24,26
					Март	3
					Апрель	
10	Методы археологических исследований	18	8	10	Март	5,10,12,17,19,24,26,31
					Апрель	2
11	Практические выезды на раскопки (дистанционные)	16	-	16	Март	
					Апрель	7,9,14,16,21,23,28,30
12	Экскурсии	10	-	10	Май	5,7,12,14,19
13	Итоговое занятие	2	2	-	Май	21
ИТОГО:		144	43	101		

3. Содержание

1. Вводное занятие. Охрана труда

Теория. Планы и содержание программы на год. Инструктаж по охране труда.

Практика. Собеседование с учащимися. Входное анкетирование.

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. Кладовискатели 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. Самостоятельная работа: самостоятельная и групповая оценка возраста предмета.

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. Итоговое 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. Планируемые результаты

Метапредметные:

учащиеся

- будут проявлять творческую активность к образовательной деятельности,
- научатся ставить перед собой цели и определять задачи,
- смогут осуществлять самонаблюдение, самоконтроль, самооценку в процессе коммуникативной деятельности.

Личностные:

учащиеся

- будут активно проявлять интерес к археологии.
- будут готовы отстаивать свою гражданскую позицию,
- поймут значимость здорового и безопасного образа жизни,
- смогут работать в команде

Предметные:

учащиеся 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;

учащиеся должны *уметь*:

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

у учащихся *сформируются*:

- 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.

Рабочая программа на **2021-2022** учебный год

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Клуб исторической реконструкции»

педагог дополнительного образования:

Гусаков Никита Андреевич

группа № **21013**

1 год обучения

1. Пояснительная записка

Особенности организации образовательного процесса

Группа занимается по программе «Клуб исторической реконструкции» первый год. Возраст обучающихся колеблется от 12 до 14 лет.

В связи с тем, что группа разнородна по биологическому возрасту и уровню подготовленности, применяется дифференцированный подход к каждому обучающемуся и индивидуализация нагрузок. Уровень физической подготовки большинства обучающихся достаточно невысок, поэтому большое внимание уделяется общефизической подготовке. В периоды повышенных эмоциональных стрессов у отдельных обучающихся, когда в школах проводятся контрольные работы или экзамены, педагог снижает физические нагрузки.

Цель на текущий год: обучение первичным навыкам мечевого боя.

Задачи на текущий год:

- познакомить с техникой мечевого боя;
- познакомить с правилами постановки базовой боевой стойки;
- способствовать развитию психологической устойчивости к нагрузкам;
- познакомить с требованиями реконструкции предметов снаряжения и быта;
- познакомить с основами правильного изучения информационных источников;
- повысить физические возможности обучающихся.

Объем учебных часов: 216 часа

Режим занятия: 6 часа в неделю

Расписание: понедельник, среда, пятница

2. Календарно-тематический план

№	Тема	Количество часов	Даты занятий
---	------	------------------	--------------

п/п		Всего	Практика	Теория	Месяц	Число
1	Вводное занятие. Охрана труда.	2	-	2	сентябрь	01
					октябрь	
2	Боевая стойка с одноручным мечом. Перемещение в стойке.	18	12	6	сентябрь	03,06,08,10,13,15,17,20,22
					октябрь	
					ноябрь	
					декабрь	
					январь	
					февраль	
					март	
					апрель	
3	Базовые удары и защиты в фехтовании.	24	16	8	сентябрь	24,27,29
					октябрь	01,04,06,08,11,13,15,18,20
					ноябрь	
					декабрь	
					январь	
					февраль	
					март	
					апрель	
4	Фехтование. Поединок.	30	20	10	сентябрь	
					октябрь	22,25,27,29
					ноябрь	01,03,08,10,12,15,17,19,22,24,26
					декабрь	
					январь	
					февраль	
					март	
					апрель	
5	Щитный бой.	10	6	4	сентябрь	
					октябрь	
					ноябрь	29
					декабрь	01,03,06,08
					январь	
					февраль	
					март	
					апрель	
6	Атакующие и	24	20	4	сентябрь	

	защитные действия со щитом.				октябрь	
					ноябрь	
					декабрь	10,13,15,17,20,22,24,27,29
					январь	10,12,14
					февраль	
					март	
					апрель	
					май	
7	Щитный бой. Поединок.	30	24	6	сентябрь	
					октябрь	
					ноябрь	
					декабрь	
					январь	17,19,21,24,26,28,31
					февраль	02,04,07,09,11,14,16,18
					март	
					апрель	
					май	
8	История боевого фехтования.	4	-	4	сентябрь	
					октябрь	
					ноябрь	
					декабрь	
					январь	
					февраль	21,25
					март	
					апрель	
					май	
9	История холодного оружия и доспехов.	4	-	4	сентябрь	
					октябрь	
					ноябрь	
					декабрь	
					январь	
					февраль	28
					март	02
					апрель	
					май	
10	Создание индивидуально го проекта реконструкции комплекса одежды, доспехов и	12	6	6	сентябрь	
					октябрь	
					ноябрь	
					декабрь	
					январь	
					февраль	
					март	04,07,09,11,14,

	вооружения					16
					апрель	
					май	
11	Изготовление тренировочного меча.	6	4	2	сентябрь	
					октябрь	
					ноябрь	
					декабрь	
					январь	
					февраль	
					март	18,21,23
					апрель	
					май	
12	Работа с тканью. Пошив боевой рукавицы.	10	8	2	сентябрь	
					октябрь	
					ноябрь	
					декабрь	
					январь	
					февраль	
					март	25,28,30
					апрель	01,04
					май	
13	Изготовление тренировочного щита	10	8	2	сентябрь	
					октябрь	
					ноябрь	
					декабрь	
					январь	
					февраль	
					март	
					апрель	06,08,11,13,15
					май	
14	Работа с тканью. Пошив одежды (рубашка, штаны)	20	14	6	сентябрь	
					октябрь	
					ноябрь	
					декабрь	
					январь	
					февраль	
					март	
					апрель	18,20,22,25,27,29
					май	04,06,11,13
15	Соревнования, турниры, выезды	10	-	10	сентябрь	
					октябрь	
					ноябрь	
					декабрь	
					январь	

					февраль	
					март	
					апрель	
					май	16,18,20,23,25
16	Итоговое занятие	2	2	-	сентябрь	
					октябрь	
					ноябрь	
					декабрь	
					январь	
					февраль	
					март	
					апрель	
					май	27
	ИТОГО:	216	140	76		

3. Содержание

1. Вводное занятие. Охрана труда.

Теория. Цели и задачи курса исторической реконструкции. Ознакомление с оборудованием и снаряжением. Правила охраны труда при занятиях в спортивной зале.

2. Боевая стойка с одноручным мечом. 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. Базовые удары и защиты в фехтовании

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. Щитный бой

Теория. История развития фехтования со щитом. Развитие щита и техники боя с ним.

Практика. Возможные варианты боевой стойки для боя со щитом и их применение. Дистанция в бою: ближняя, средняя, дальняя. Чувство дистанции.

6. Атакующие и защитные действия со щитом

Теория. Развитие щита и техники боя с ним. Принципы эффективной тренировки ударов и защит со щитом.

Практика. Техника нанесения ударов из боевой стойки со щитом. Атакующие действия щитом: толчки, удары щитом. Удары ногами. Защитные позиции со щитом. Непрерывная защита 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. История боевого фехтования

Теория. История развития владения холодным оружием с древнейших времен до XX века. Тактика боя в различные исторические эпохи.

9. История холодного оружия и доспехов

Теория. Тенденции развития наступательного и защитного вооружения от древнейших времен до XX века.

10. Создание индивидуального проекта реконструкции комплекса одежды, доспехов и вооружения

Теория. Форма представления исследовательского проекта. Методика работы над проектом. Выбор эпохи и региона исследования. Поиск источников по теме исследования. Анализ источников.

Практика. Работа с историческими источниками по теме исследования. Подбор иллюстративного материала по теме исследования. Создание электронной презентации.

11. Изготовление тренировочного меча

Теория. Параметры тренировочного меча применимые на соревнованиях по мечевому бою, спорт-мечу и историческому фехтованию. Технология изготовления тренировочного меча.

Практика. Изготовление одноручного тренировочного меча.

12. Работа с тканью. Пошив боевой рукавицы.

Теория. Технология изготовления защитной боевой рукавицы.

Практика. Изготовление защитной боевой рукавицы.

13. Изготовление тренировочного щита

Теория. Технология изготовления тренировочного щита.

Практика. Изготовление тренировочного щита

14. Работа с тканью. Пошив одежды (рубаша, штаны)

Теория. Технология пошива одежды.

Практика. Пошив одежды, на основе проекта реконструкции комплекса одежды.

15. Соревнования. Турниры. Выезды.

Практика. Выезды команды секции на турниры по спорт-мечу, современному мечевому бою, историческому фехтованию и другие соревнования.

16. Итоговое 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 2021	Развить толерантность по отношению к другим национальностям
2	Беседа на тему «Международный женский день»	Март 2022	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 2022	Повысить познавательный интерес к изучению отечественной истории

5. План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Тема
1	Родительское собрание	Сентябрь 2021	Информирование о планах секции на год. Оглашение списка необходимых материалов
2	Родительское собрание	Май 2022	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. Планируемые результаты

К концу первого года обучения учащийся должен *знать*:

- приемы современного мечевого боя со щитом и без щита: боевые стойки, перемещения в стойке, удары, защиты, комбинации ударов и защит.

- правила ведения поединка Федерации современного меча России.
- основные виды исторических источников по средневековой военной истории.
- исторические источники по истории средневекового костюма.
- исторические источники по истории средневекового доспеха и вооружения.

К концу первого года обучения учащийся должен *уметь*:

- владеть приемами современного меча боя со щитом и без щита: боевая стойка, перемещения в стойке, удары, защиты, комбинация ударов и защиты.
- использовать исторические источники в исследовательской деятельности.
- кроить и шить простейшую средневековую одежду: боевая рукавица, рубаха, порты, верхняя рубаха или платье.
- изготавливать предметы средневекового быта и защитного снаряжения: щит, лепная кружка и миска, кожаная сумка, пояс, ножны, кольчужное полотно.
- выполнять реферат с элементами исследования по теме комплект одежды, доспеха и вооружения средневекового воина.
- самостоятельно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки.
- критически оценивать источники исторической информации.
- владеть собой в стрессовой ситуации: турнир по мечевому бою, защита исследовательских проектов.

Рабочая программа на **2021-2022** учебный год

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Начальная туристская подготовка»

педагог дополнительного образования:

Литвинов Михаил Григорьевич

группа №19021

3 год обучения

1. Пояснительная записка

Особенности организации образовательного процесса

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

Обучающие

расширить и углубить знания и умения учащихся:

1. по организации спортивных туристских походов;
2. пользоваться специальным туристским снаряжением; умения преодолевать любые естественные;
3. оказывать первую помощь пострадавшему;
4. по методам исследовательской деятельности на базе подготовки и совершения походов и экспедиций;

Развивающие

способствовать развитию:

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

Воспитательные

1. воспитать уважительное отношение к себе, другим людям и к окружающей природе;

2. способствовать возникновению мотивации к самосовершенствованию; воспитать привычку к социально одобряемому поведению, навыки культурного поведения в разных видах деятельности (игровой, учебной, трудовой, общения),
3. потребность этичного общения со сверстниками и взрослыми людьми.

Объем учебных часов: 216 часов.

Режим занятий: 6 часов в неделю: 2 часа стационарно, 4 часа выездные занятия по согласованию.

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.	2	2	-	сентябрь	3
2	Спортивно-туристская классификация. Квалификация естественных препятствий	2	1	1	сентябрь	10
					октябрь	
					ноябрь	
					декабрь	
					февраль	
					март	
3	Туристские возможности регионов России	4	3	1	сентябрь	10, 17
					октябрь	
					декабрь	
					январь	
4	Организация категорийного спортивно-туристского похода	10	4	6	сентябрь	
					октябрь	1, 29
					ноябрь	19
					декабрь	10
					февраль	11
					март	
5	Организация питания в сложных походах	8	4	4	октябрь	22
					ноябрь	
					декабрь	10
					февраль	15
					апрель	8
					май	
6	Специальное туристское снаряжение	8	2	6	сентябрь	24
					ноябрь	5
					декабрь	24
					февраль	
					март	11
					апрель	
май						
7		6	2	4	октябрь	15

	Организация ночлега ночлегов в экстремальных условиях				ноябрь	12
					декабрь	
					январь	
					февраль	18
					март	
					апрель	
8	Картография и использование GPS	6	2	4	сентябрь	
					ноябрь	26
					январь	
					февраль	28
					март	
					апрель	29
9	Техника преодоления препятствий	24	6	18	сентябрь	9,26(4)
					октябрь	8, 24(4)
					ноябрь	12
					декабрь	
					январь	13(4)
					февраль	
					март	4
					апрель	15, 22
					май	
10	Тактика преодоления препятствий	24	6	18	сентябрь	26(4)
					октябрь	10(4)
					ноябрь	28(4)
					декабрь	
					январь	21
					февраль	13(4)
					март	13
					апрель	24
					май	8
11	Первая помощь, транспортировка пострадавшего	12	6	6	октябрь	3(4)
					ноябрь	
					декабрь	22
					январь	6(4)
					февраль	
					март	22
12	Фотографирование и отчет о поход	6	2	4	ноябрь	26
					декабрь	
					январь	
					февраль	25
					апрель	
					май	20
13	Туристские соревнования	12	4	8	сентябрь	19(4)
					ноябрь	21
					январь	28

					март	
					апрель	
					май	15(4)
14	Общая физическая подготовка	60	2	58	сентябрь	
					октябрь	
					ноябрь	7(4)
					декабрь	5(4),12(4)
					январь	23(4)
					февраль	27(4)
					март	6(4), 13(4), 20(4),27(4)
					апрель	10,17(4),24(4), 28(4)
					май	6, 8(4),15(4),
15	Специальная физическая подготовка	30	10	20	сентябрь	
					октябрь	31(4)
					ноябрь	26
					декабрь	12(4),26(4)
					январь	30 (4)
					февраль	27(4)
					март	
					апрель	
					май	22(4)
16	Итоговое занятие	2	1	1	май	20
	ИТОГО:	216	54	162		

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 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 забросок. Использование при изучении маршрута походов 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. Первая помощь, транспортировка пострадавшего

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 отчет 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. Итоговое занятие

Теория. Анализ проделанной работы. Рекомендации обучающимся.

Практика. Соревнование внутри группы.

4. План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1	Поездка во Всволожск Экскурсия в музей блокады Ленинграда	Ноябрь 2021 Январь 2022	Патриотическое воспитание
2	Экскурсия в музей Арктики и Антарктики	март 2022	Патриотическое воспитание, общее развитие

5. План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1	Родительские собрания	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. Планируемые результаты

Предметные

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.

Метапредметные

У учащихся должны развиваться: 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.

Личностные

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.

Рабочая программа на **2021-2022** учебный год

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Спортивное ориентирование»

педагог дополнительного образования:

Абрамчук Ольга Александровна

группа № **19001**

3 год обучения

1. Пояснительная записка

Особенности организации образовательного процесса

В группе 10 воспитанников, возраст детей от 7 до 17 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:

Обучающие:

- 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:

- 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:

- 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 в неделю

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, Инструктаж по ОТ.	1	-	1	сентябрь	1 ¹
					октябрь	
					ноябрь	
					декабрь	
					январь	
					февраль	
					март	
					апрель	
					май	
2.	Основы физической культуры	15	10	5	сентябрь	1 ¹ , 4 ⁴ , 8 ² , 11 ⁴ , 15 ² , 18 ²
					октябрь	
					ноябрь	
					декабрь	
					январь	
					февраль	
					март	
					апрель	
					май	
3.	Медико-санитарная подготовка	4	1	3	сентябрь	18 ² , 22 ²
					октябрь	
					ноябрь	
					декабрь	
					январь	
					февраль	
					март	
					апрель	
					май	
4.	Краеведение	5	1	4	сентябрь	25 ⁴ , 29 ¹
					октябрь	
					ноябрь	
					декабрь	
					январь	

					февраль	
					март	
					апрель	
					май	
5	Общая физическая подготовка	51	47	4	сентябрь	29 ¹
					октябрь	2 ⁴ , 6 ² , 9 ⁴ , 13 ² , 16 ⁴ , 20 ² , 23 ⁴ , 27 ² , 30 ⁴
					ноябрь	3 ² , 6 ⁴ , 10 ² , 13 ⁴ , 17 ² , 20 ⁴ , 24 ² , 27 ²
					декабрь	
					январь	
					февраль	
					март	
					апрель	
					май	
6	Двигательные умения и навыки	44	38	6	сентябрь	
					октябрь	
					ноябрь	27 ²
					декабрь	1 ² , 4 ⁴ , 8 ² , 11 ⁴ , 15 ² , 18 ⁴ , 22 ² , 25 ⁴ , 29 ²
					январь	3 ⁸ , 4 ⁸
					февраль	
					март	
					апрель	
					май	
7	Основы туристской деятельности	26	20	6	сентябрь	
					октябрь	
					ноябрь	
					декабрь	
					январь	5 ⁸ , 6 ⁸ , 7 ⁸ , 8 ²
					февраль	
					март	
					апрель	
					май	
8	Специальная физическая подготовка	32	26	6	сентябрь	
					октябрь	
					ноябрь	
					декабрь	
					январь	8 ⁶ , 12 ² , 15 ⁴ , 19 ² , 22 ⁴ , 26 ² , 29 ⁴

					февраль	$2^2, 5^4, 9^2$
					март	
					апрель	
					май	
9	Основы ориентирования на местности	36	30	6	сентябрь	
					октябрь	
					ноябрь	
					декабрь	
					январь	
					февраль	$12^4, 16^2, 19^4, 23^2, 26^4$
					март	$2^2, 5^4, 9^2, 12^4, 16^2, 19^4, 23^2$
					апрель	
май						
10	Физкультурно-спортивная деятельность	108	96	12	сентябрь	
					октябрь	
					ноябрь	
					декабрь	
					январь	
					февраль	$10^8, 11^8, 12^4, 13^8, 14^8, 15^8, 16^6, 17^8, 18^4$
					март	$26^4, 30^2$
					апрель	$2^4, 6^2, 9^4, 13^2, 16^4, 20^2, 23^4, 27^2, 30^4$
май	$11^2, 14^4, 18^2, 21^4$					
11	Итоговое занятие	2	1	1	сентябрь	
					октябрь	
					ноябрь	
					декабрь	
					январь	
					февраль	
					март	
					апрель	
май	25^2					
ИТОГО:		324	270	54		

3.Содержание

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране 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-, видеосъемки. 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. 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», 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», 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, развёртывание 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 технике 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 ленты или по карте. 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. 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	24.11.21	район
2	Рождественские тренировочные мероприятия	03.01.22-08.01.22	город
3	Кубок Санкт-Петербурга по ориентированию на лыжах	01.2022	город
4	Лыжня России	02.2022	всероссийский
5	Кубок «Снежная тропа»	11.20-03.22	город
6	Соревнования к 23 февраля	23.02.22	район
7	Российский Азимут	16.05.22	всероссийский
8	Чемпионат и Первенство Санкт-Петербурга	09.21 – 02.22	город

7. Планируемые результаты

В конце третьего 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.

Рабочая программа на **2021-2022** учебный год

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения»

педагог дополнительного образования:

Старшинов Артем Вячеславович

Группа № **19036**

2 год обучения

1. Пояснительная записка

Особенности организации образовательного процесса

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;
3. 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.

2. 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 физическая подготовка	20	2	18	октябрь	19,22, 26, 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	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	Итоговое занятие	2	1	1	май	24
ИТОГО:		216	40	177		

3. 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

4. Содержание

1. Вводные занятия

Теория. Организационные занятия объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. 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. 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. 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, перекал 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, развёртывание 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, топозстафеты, 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: «штандер», «белые медведи» 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, командные - с борьбой за свою команду при взаимоподдержке и взаимопомощи. 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 «МаТрешка-2020»	Январь	городской
6	Лыжная гонка «Лыжня России»	февраль	городские
7	Всероссийские массовые соревнования по спортивному ориентированию «Российский азимут»	май	городской

7. Планируемые 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 **2021-2022** учебный год

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Спортивный туризм»

педагог дополнительного образования:

Ордынский Андрей Владимирович

Группа № **21023**

1 год обучения

1. Пояснительная записка

Особенности организации педагогического процесса

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

Цель на текущий год

Создание условий для формирования полноценной, психически и физически здоровой личности, способной к саморазвитию и самоопределению в социуме средствами спортивного туризма.

Задачи на текущий год

Обучающие:

1. Познакомить учащихся с основными понятиями техники спортивного туризма, ориентирования, первой помощи;
2. Создать условия для формирования полноценной, психически и физически здоровой личности;
3. Обучить навыкам работы с картой и компасом.

Развивающие:

1. Развить умения и навыки, необходимые для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
2. Усовершенствовать координацию, гибкость, общую физическую подготовку, выносливость.

Воспитательные:

1. Воспитать гуманное отношение к природе, окружающей среде.

Объем учебных часов: 324 часа.

Режим занятий: 9 часов в неделю.

Расписание: понедельник, пятница, воскресенье.

2. Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теория	Практика	месяц	число
1.	Вводное занятие. Охрана труда.	5	5	-	сентябрь	03(1);05(1);06
2.	Основы спортивного туризма	6	4	2	сентябрь	03(1);
					октябрь	04(1); 24(1);
					декабрь	03;
3.	Обзор географических районов России	6	2	4	сентябрь	10;12
4.	Организация спортивно-туристского похода	12	4	8	октябрь	08;11;
					ноябрь	08; 19;
5.	Организация питания в походах	12	4	8	сентябрь	05 (1);
					октябрь	01;
					ноябрь	12;
					декабрь	05; 10(2);
6.	Туристское снаряжение	12	4	8	сентябрь	19;
					октябрь	15;
					ноябрь	15;
					декабрь	10(1): 19(2)
7.	Организация привалов и ночлегов	12	6	6	сентябрь	26;
					октябрь	22;
					ноябрь	22;
					декабрь	13;
8.	Топография и ориентирование	24	8	16	октябрь	03;10;17;
					ноябрь	07;14;
					декабрь	12;17; 20;
9.	Техника туристских походов	57	14	43	сентябрь	13; 27;
					октябрь	17;24(2);
					ноябрь	1;5;21;26;29
					декабрь	19(1);24;
					январь	10; 14; 16
					февраль	4;6;7
					март	7;11;13
10.	Тактика туристских походов	20	12	8	сентябрь	20;
					январь	17; 21; 23
					февраль	11, 13, 14(2)
11.	Гигиена и	24	12	12	сентябрь	17;

	первая помощь				ноябрь	28;
					декабрь	26;
					январь	24; 28; 30; 31
					февраль	14(1); 18(2)
12.	Безопасность	24	6	18	сентябрь	03(1);
					октябрь	03;
					ноябрь	
					декабрь	3;5;6
					январь	10; 14; 16
					февраль	
					март	
					апрель	
					май	22(2)
13.	Отчет о походе	7	2	5	сентябрь	
					октябрь	04(2)
					ноябрь	
					декабрь	27
					январь	
					февраль	
					март	
					апрель	8(2)
					май	
14.	Туристские соревнования	15	6	9	сентябрь	30;
					октябрь	29
					ноябрь	
					декабрь	13
					январь	
					февраль	
					март	
					апрель	
					май	21
15.	Общая физическая подготовка	57	2	55	сентябрь	05(1); 24;
					октябрь	11; 18; 25;
					ноябрь	
					декабрь	
					январь	
					февраль	18(1); 20; 21;25;
					март	4; 6; 25; 27; 28
					апрель	1; 3; 5; 8 (1); 10
					май	6; 8
16.	Специальная физическая подготовка	27	2	25	сентябрь	
					октябрь	31
					ноябрь	
					декабрь	
					январь	

					февраль	27; 28;
					март	14; 18; 29; 21
					апрель	11; 15;
					май	22(1)
17.	Итоговое занятие	3	-	3	сентябрь	
					октябрь	
					ноябрь	
					декабрь	
					январь	
					февраль	
					март	
					апрель	
					май	23
ИТОГО:		324	94	230		

3. 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, горизонталы, 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 слагами. 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 репшура, 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. Итоговое 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	Беседа о безопасности на дороге	сентябрь	Безопасность на дороге
2	Просмотр кинофильма о Великой отечественной войне	октябрь	Воспитание чувства патриотизма, уважения к подвигу предков
3	Беседа о бережном отношении к природным ресурсам	ноябрь	Бережное отношении к природным ресурсам. (Вода, горы, лес)
4	Новогодний праздник	декабрь	Сплочение группы, создание общих традиций
5	Звездный лыжный поход, посвященный годовщине прорыва Блокады Ленинграда	январь	Воспитание чувства патриотизма, уважения к подвигу предков
6	Семейный спортивный	май	Сплочение семьи, развитие общих

	день		увлечений, прививание здорового образа жизни.
--	------	--	---

5. План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1.	Собрание	сентябрь	Ознакомление с планом работы на 2021-2022 учебный год.
2.	Консультации	В течении года	Спортивная одежда, туристское снаряжение
3.	Встречи	декабрь	Подготовка к празднику «Новый Год», Выезд в многодневный поход в период зимних каникул
4	Консультации	апрель	Многодневный выезд, утс
5	Собрание	май	Подведение итогов за год.

6. План участия в конкурсах и соревнованиях

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Уровень (район, город, региональный, всероссийский, международный)
1.	Соревнования Красногвардейского района по спортивному ориентированию		Районный
2.	Соревнования Красногвардейского района по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		Районный
3.	Соревнования Красногвардейского района по лыжам		Районный
4.	Соревнования Красногвардейского района по ориентированию		Районный
5.	Первенство Санкт-Петербурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		Городской

7. Планируемые результаты

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

Учащийся будет 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 горному, лыжному, водному видам туризма.

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

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

Рабочая программа на **2021-2022** учебный год
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Спортивный туризм (походы)»

педагог дополнительного образования:

Ордынский Андрей Владимирович

группа № **20013**

2 год обучения

1. Пояснительная записка

Особенности образовательного процесса

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

Цель на текущий год

Создание условий для формирования полноценной, психически и физически здоровой личности, способной к саморазвитию и самоопределению в социуме средствами спортивного туризма.

Задачи на текущий год

Обучающие:

1. Расширить и углубить знания учащихся, дополняющие школьную программу по физической культуре;
2. Создать условия для формирования полноценной, психически и физически здоровой личности;
3. Обучить навыкам работы с картой и компасом.

Развивающие:

4. Развить умения и навыки, необходимые для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
5. Усовершенствовать координацию, гибкость, общую физическую подготовку, выносливость
6. Сформировать потребность в здоровом образе жизни.

Воспитательные:

7. Воспитать гуманное отношение к природе, окружающей среде.

Объем учебных часов: 324 часа.

Режим занятий: 9 часов в неделю.

Расписание: среда, суббота, 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	01;
					октябрь	
					ноябрь	
					декабрь	
					январь	
					февраль	
					март	
					апрель	
					май	
2.	Спортивно-туристская классификация	6	4	2	сентябрь	04;
					октябрь	06;
					ноябрь	10;

					декабрь	
					январь	
					февраль	
					март	
					апрель	
					май	
3.	Обзор географических районов России	6	2	4	сентябрь	08;
					октябрь	09;
					ноябрь	13;
					декабрь	
					январь	
					февраль	
					март	
					апрель	
					май	
4.	Организация спортивно-туристского похода	12	4	8	сентябрь	11;
					октябрь	13;
					ноябрь	17;
					декабрь	01;
					январь	
					февраль	
					март	
					апрель	
					май	
5.	Организация питания в походах	12	4	8	сентябрь	15;
					октябрь	16;
					ноябрь	20;
					декабрь	04;
					январь	
					февраль	
					март	
					апрель	
					май	
6.	Туристское снаряжение	12	4	8	сентябрь	18;
					октябрь	20;
					ноябрь	24;
					декабрь	08;
					январь	
					февраль	
					март	
					апрель	
					май	
7.	Организация привалов и ночлегов	12	6	6	сентябрь	22;
					октябрь	23;
					ноябрь	27;

					декабрь	11;
					январь	
					февраль	
					март	
					апрель	
					май	
8.	Топография и ориентирование	24	8	16	сентябрь	19;26;
					октябрь	03;10;17
					ноябрь	07;14;21;28;
					декабрь	05;12;15;
					январь	
					февраль	
					март	
					апрель	
					май	
9.	Техника туристских походов	60	12	48	сентябрь	05;12;19;26;
					октябрь	03;10;17;24;
					ноябрь	07;14;21;28;
					декабрь	18; 19; 25;26;29;
					январь	
					февраль	
					март	
					апрель	
					май	
10.	Тактика туристских походов	20	12	8	сентябрь	05;12;
					октябрь	17;24;
					ноябрь	21;28;
					декабрь	19;26;
					январь	
					февраль	
					март	
					апрель	
					май	
11.	Гигиена и первая помощь	24	12	12	сентябрь	25;
					октябрь	16;23;
					ноябрь	07;14;
					декабрь	22;
					январь	
					февраль	
					март	
					апрель	
					май	
12.	Безопасность. Организация спасательных	24	6	18	сентябрь	29;
					октябрь	02; 09;
					ноябрь	13;20;27;

	работ.				декабрь	29;
					январь	
					февраль	
					март	
					апрель	
					май	
13.	Отчет о походе.	8	2	6	сентябрь	04
					октябрь	13;
					ноябрь	10;
					декабрь	
					январь	11;
					февраль	
					март	
					апрель	
					май	
14.	Туристские соревнования	14	6	8	сентябрь	25;26
					октябрь	01;02;03;
					ноябрь	18;20;21
					декабрь	04; 05; 18;19
					январь	
					февраль	
					март	01;04;08;
					апрель	
					май	
15.	Общая физическая подготовка	58	2	56	сентябрь	;08;11;15;18;22;25;29
					октябрь	16;20;23;27;30
					ноябрь	13;17;20;24;27
					декабрь	
					январь	15;18;22;25
					февраль	05;12;19;26;
					март	
					апрель	
					май	
16.	Специальная физическая подготовка	28	2	26	сентябрь	
					октябрь	
					ноябрь	
					декабрь	
					январь	
					февраль	
					март	03;10;17;24;
					апрель	07;14;21;28;
					май	05;12;19;
17.	Итоговое занятие	2	-	2	сентябрь	
					октябрь	
					ноябрь	

					декабрь	
					январь	
					февраль	
					март	
					апрель	
					май	22
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. Хибин. 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 длительного 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 серпантинном 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. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером. 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 репшура, 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. Итоговое занятие

Теория. Результаты, полученные учащимися за год.

Практика. Квалификационные соревнования

4. План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1.	Беседа о безопасности на дороге	сентябрь	Безопасность на дороге
2.	Просмотр кинофильма	октябрь	Воспитание патриотизма
3.	Беседа о бережном отношении к природным ресурсам	ноябрь	Бережное отношении к природным ресурсам. (Вода, горы, лес)
4.	Мероприятие посвященное празднованию нового года	декабрь	Сплочение коллектива.
5.	Мероприятие посвященное празднованию прорыва Блокады Ленинграда.	январь	Воспитание патриотизма
6.	Просмотр кинофильма	апрель	Просвещение
7.	Мероприятие посвященное празднованию День Победы в В.О.В.	май	Воспитание патриотизма

5. План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1.	Собрание	сентябрь	Ознакомление с планом работы на 2021-2022 учебный год.
2.	Собрание	октябрь	Поход по Крымскому п-ву, в период осенних каникул
3.	Встречи	декабрь	Подготовка к празднику «Новый Год», Выезд в многодневный поход в период зимних каникул
4	Собрание	март	Поход на лыжах по Кольскому п-ву, в период весенних каникул
	Встречи	май	Подведение итогов за год.

6. План участия в конкурсах и соревнованиях

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Уровень (район, город, региональный, всероссийский, международный)
-------	----------------------	-------	--

1.	Всероссийских соревнованиях по спортивному туризму - XXIV «Гонки Четырех»	сентябрь	Всероссийский
2.	Городские соревнования и первенство Колпинского района Санкт-Петербурга по спортивному туризму в дисциплинах "дистанция - пешеходная - связка", "дистанция - пешеходная - группа"	сентябрь	Региональный
3.	Соревнования Красногвардейского района по ориентированию.	октябрь	Районный
4.	Пеший поход по Крымскому п-ву, в период осенних каникул	Октябрь-ноябрь	Районный
5.	Первенство Красногвардейского района по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.	ноябрь	Городской
6.	Кубок Санкт-Петербурга, финал.	декабрь	Региональный
7.	Поход на лыжах по Ленинградской области, в период зимних каникул	январь	Районный
8.	Городских соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.	январь	Городской
9.	Соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.	февраль	Районный
10.	Соревнования Красногвардейского района по спортивному ориентированию.	март	Районный
11.	Первенство Санкт-Петербурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	май	Региональный
12.	Всероссийские соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях имени Кондратьева по адресу Московская область, Воскресенский р-он, пос. им. Цюрупы	июнь	Всероссийский

7. Планируемые 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 2 или 3 степени 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 **2021-2022** учебный год

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Туристский клуб»

педагог дополнительного образования:

Кузьмин А.А.

группа № **21019**

1 год обучения

1. Пояснительная записка

Особенности организации образовательного процесса

Первый год - включает в себя развитие основных физических, а также развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся. Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений, на освоение начальной туристской подготовки, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

На начальных этапах подготовки построение тренировки юных спортсменов должно способствовать выявлению генетической предрасположенности к тому или иному виду соревновательной деятельности и исключать возможность антагонизма между специальным и естественным физическим развитием.

Задачи:

Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни;
- укрепление психического и физического здоровья обучающихся;
- социальная интеграция, адаптация к жизни в обществе,
- расширение круга общения обучающихся в процессе тренировочной и соревновательной деятельности,
- формирование общей культуры и физической культуры личности;
- воспитание бережного отношения к природе, окружающей среде;
- повышение уверенности в себе, развитие спокойного отношения к собственным ограниченными возможностям;
- воспитание уважительного отношения к национальным и культурно-историческим традициям своей страны.

Коррекционно-развивающие

- способствовать коррекции отклонений в развитии и здоровье занимающихся,

- восстановление нарушенных функций,
- нормализация двигательной активности и обмена веществ,
- предупреждение развития атрофии мышц,
- профилактика нарушений,
- выработка способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания.

Развивающие

- общее укрепление здоровья,
- физического развития и совершенствование двигательных способностей,
- увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;
- развитие интеллектуальных и нравственных способностей.

Обучающие

- научиться выполнять комплекс упражнений по общей физической подготовке,
- познакомиться с историей развития туризма в России,
- иметь представление о строении основных узлов опорно-двигательного аппарата человеческого организма,
- достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Объем учебных часов: 216 часов

Режим занятий: 6 часов в неделю

Расписание: понедельник, среда, четверг

2. Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теория	Практика	месяц	даты
1.	Вводное занятие	10	10	0	сентябрь	1,2,6,8,9
2.	Основы спортивного туризма	8	8	0	сентябрь	15,16,20
					октябрь	
					ноябрь	
3.	Обзор географических районов родного края	10	10	0	сентябрь	22,23,27,29,30
					октябрь	
					ноябрь	
4.	Организация спортивно-туристского похода	8	2	8	сентябрь	
					ноябрь	22,24,25,29
					декабрь	
5.	Туристское снаряжение	8	4	4	декабрь	6,8,9,13
6.	Организация привалов и ночлегов	8	2	6	ноябрь	
					декабрь	
					январь	20,24,26,27
7.	Топография и ориентирование	24	6	18	январь	31
					февраль	2,3,7,9,10,14,

						16,17,21,24
					март	
8.	Гигиена и первая помощь	52	24	28	сентябрь	13
					февраль	28
					март	2,3,9,10,14,16,17,21,23,24,28,30,31
					апрель	04,06,07,11,13,14,18,20,21,25,27
9.	Безопасность	4	0	4	апрель	28
					май	4
10.	Отчет о походе	2	2	0	май	5
11.	Общая физическая подготовка	34	0	34	октябрь	4,6,7,11,13,14,18,20,21,25,27,28
					ноябрь	1,3,8,10,11
12.	Специальная физическая подготовка	34	0	34	ноябрь	15,17,18
					декабрь	1,2,15,16,20,22,23,27
					январь	10,12,13,17,19
13.	Поход выходного дня	12	0	12	май	11,12,16,21,22
14.	Итоговое занятие	2	0	2	май	24
Итого часов		216	68	148		

3.Содержание

1. Вводное занятие

Теория. Формирование групп. Собеседования с учениками и родителями. Инструктаж по охране безопасности труда. Туризм, как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. История появления туризма.

2. Основы спортивного туризма

Теория. Организация и проведение похода выходного дня и многодневного спортивно–оздоровительного похода. Основные понятия туризма. Классификация туризма.

3. Обзор географических районов родного края

Теория. Географическое расположение города Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Рельеф территории города Санкт-Петербург и Ленинградской области. История края, памятные исторические места. Охрана природы. Закон об охране природы.

4. Организация спортивно-туристского похода

Теория. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Питание в походе. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Практика. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

5. Туристское снаряжение

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Групповое и личное снаряжение, требования к нему.

Практика. Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения

6. Организация привалов и ночлегов

Теория. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Виды костров.

Практика. Разведение костра, основные меры предосторожности.

7. Топография и ориентирование

Теория. Типы компасов, строение компасов. Работа с компасами, определение азимута. Ориентирование на местности. Движение по азимуту.

Практика. Определение место положения. Изучение топографических знаков. Топографические карты и их разновидности. Прокладывание маршрута.

8. Гигиена и первая помощь

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее назначение и основные задачи. Гигиенические основы режим труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиенические значения водных процедур (Умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Оказание первой помощи при кровотечениях, переломах, травмах.

Практика. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

9. Безопасность

Практика. Безопасность на транспорте. Безопасное поведение при автономном пребывании в лесу. Правила безопасности при работе с костровым оборудованием, с топорами, с огнем.

10. Отчет о походе

Теория. Правила написания отчета о походе. Написание отчета о походе.

11. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика. Что такое выносливость. Виды выносливости. Что такое быстрота. Что такое гибкость. Что такое сила. Что такое координация. Игры, правила игр.

Упражнения на развитие выносливости, гибкости, силы, координационных способностей. Подвижные игры на развитие: ориентационных навыков, координации, гибкости; эстафеты.

12. Специальная физическая подготовка

Практика. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитии быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на

растягивания и расслабление мышц.

13. Поход выходного дня

Практика. Проведение похода выходного дня.

14. Итоговое занятие

Практика. Написание отчета о походе выходного дня. Подведение итогов.

4. Планируемые результаты:

Личностные:

- бережное отношение к природе, окружающей среде;
- повышение уверенности в себе, развитие спокойного отношения к собственным ограниченным возможностям
- уважительное отношение к национальным и культурно-историческим традициям своей страны.

Метапредметные:

- наличие навыков, необходимых для взаимодействия с природой, совершения туристских выездов и прогулок в природной среде
- усовершенствование координации, гибкости, общей физической подготовки и выносливости;
- формирование у обучающихся личностного опыта, необходимого для дальнейшей самостоятельной жизни в обществе;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;
- хорошие показатели интеллектуальных и нравственных способностей;
- стремление к самосовершенствованию через самоопределение и самоутверждение.

Предметные:

- расширение и углубление знаний, дополняющих школьную программу по физической культуре, истории, географии, биологии, ОБЖ;
- усвоенная система специальных знаний по вопросам техники и тактики спортивного туризма, оказания первой помощи;
- приобретенное знание и умение, необходимые для самостоятельного планирования и подготовки спортивно-туристского маршрута;
- знание аспектов и особенностей различных видов спортивного туризма: пешеходного, лыжного, водного, горного, велосипедного и других;
- навыки организации жизнеобеспечения туристской группы в условиях ненаселенной местности, преодоления естественных препятствий, соответствующего вида и сложности, и оказании доврачебной помощи пострадавшему.

Рабочая программа на **2021-2022** учебный год

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Туристское многоборье»

педагог дополнительного образования:

Ордынский Андрей Владимирович

Группа №**18014**

4 год обучения

1. Пояснительная записка

Особенности организации образовательного процесса

Группа сформирована из учащихся, прошедших обучение третьего года обучения.

Цель на текущий год

Создание условий в процессе занятий туристским многоборьем для развития у подростков стремления заниматься спортом и совершенствоваться в навыках спортивного туризма.

Задачи на текущий год

Обучающие

1. Сформировать систему специальных знаний по оказанию первой помощи;
2. Познакомить с правилами спортивного судейства;
3. Сформировать устойчивые знания по использованию специального спортивно-туристского оборудования для «самостраховки».

Развивающие

1. Способствовать развитию мотивации у подростков к возможности организации своего досуга с пользой для психологического и физического здоровья;
2. Развить физические качества и повысить возможности функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательных упражнений и достижение спортивных результатов;
3. Способствовать развитию силы воли, умения достигать поставленные цели, способности преодолевать трудности;
4. Способствовать выработке умения быстро ориентироваться в различных условиях, принимать адекватные самостоятельные решения.

Воспитательные

1. Способствовать формированию и совершенствованию морально-волевых качеств, веры в свои силы.

2. Способствовать формированию дисциплинированности, умения нести ответственность за свои поступки;

3. Способствовать формированию гражданственности и чувства любви к Родине;

Объем учебных часов: 324 часов.

Режим занятий: 9 часов в неделю

Расписание: понедельник, среда, пятница, суббота

2.Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теория	Практика	месяц	число
1.	Вводное занятие. Охрана труда	3	1	2	Сентябрь	01;
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
2.	Первая помощь	30	12	18	Сентябрь	03;
					Октябрь	04;24;26;28
					Ноябрь	01;02;
					Декабрь	01;
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
3.	Залинг	21	4	17	Сентябрь	04;
					Октябрь	06;
					Ноябрь	03; 19
					Декабрь	03;
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
4.	Скалолазание	21	4	17	Сентябрь	06;
					Октябрь	08;
					Ноябрь	05; 19
					Декабрь	04;

					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
5.	Ориентирование	15	4	11	Сентябрь	11;
					Октябрь	09;26;28;31
					Ноябрь	02;06;
					Декабрь	06;
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
6.	Правила проведения туристских соревнований	15	4	11	Сентябрь	10;
					Октябрь	11;
					Ноябрь	08;
					Декабрь	08;
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
7.	Регламент судейства соревнований	21	6	15	Сентябрь	08;
					Октябрь	13;
					Ноябрь	10;19
					Декабрь	10;
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
8.	Общая физическая подготовка	84	9	75	Сентябрь	03;06;10;13;17;20;24;27
					Октябрь	04;08;11;15;18;22;25;29
					Ноябрь	01;05;08;12;15;22;26;29
					Декабрь	03;06;10;13;17;20;24;27
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
9.	Специальная физическая подготовка	63	6	57	Сентябрь	04;08;11;15;18;22;25;29
					Октябрь	06;09;13;16;20;23;27;30
					Ноябрь	03;06;10;13;17;20;24;27
					Декабрь	01;08;11;15;22;25;29

					Январь	
					Февраль	15;22;25
					Март	
					Апрель	01;08;11;15
					Май	
10.	Соревнования по туристскому многоборью	48	6	42	Сентябрь	25;26
					Октябрь	01;02;03;
					Ноябрь	18;20;21
					Декабрь	04; 05; 18;19
					Январь	
					Февраль	08;11;15
					Март	01;08;11;15
					Апрель	
					Май	03;06;10;
11.	Итоговое занятие	3	-	3	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	22
ИТОГО:		324	55	269		

3. 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. 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.

3. Залинг

Теория. Специальное снаряжение, используемое в зале. Гигиенические

требования к одежде занимающихся. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки, и спуска.
Практика. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы. Особенности применения страховочных веревок и оттяжек. Уход за снаряжением. Хранение.

4. Скалолазание

Теория. Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.

Практика. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Отработка различных приемов лазанья.

5. Ориентирование

Теория: Особенности спортивной карты. Содержание и зарамочное оформление карты. Общее, выборочное и точное чтение карты. Специальное чтение карты спортсменом. Рациональный выбор пути на дистанции. Исходные, попутные, промежуточные и тормозные ориентиры. Понятие привязки. Определение и контроль расстояний и высоты.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения. Бег на дистанции. Приемы поиска КП. Особенности первого и последнего КП на различных видах дистанций. Способы ориентирования на дистанции.

6. Правила проведения спортивных соревнований по туризму

Теория. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – лыжная». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – водная».

Практика. Особенности дисциплин «дистанция – лыжная» и «дистанция – водная». Наблюдение за ходом подготовки и проведения соревнований. Семинар по организации соревнований по системе «стоп-ошибка».

7. Регламент судейства 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.

8. 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. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

9. Специальная физическая подготовка

Теория. Возрастные особенности развития. Восприятие нагрузки тренированным и нетренированным организмом. Влияние специальной физической подготовки на уровень тренированности организма.

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.

10. Соревнования по туристскому многоборью

Теория. Обзор и изучение полигонов для проведения соревнований и тренировок по пешеходному туризму и спортивному ориентированию. Понимание и объяснение условий соревнований по спортивному туризму по разным дисциплинам.

Практика. Посещение полигонов для проведения соревнований. Изучение картографического материала. Изучение фото- и видеоматериалов. Участие в

соревнованиях по спортивному туризму в различных дисциплинах.

11. Итоговое занятие

Теория. Результаты, полученные учащимися за год.

Практика. Квалификационные соревнования

4. План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1.	Беседа о безопасности на дороге	сентябрь	Безопасность на дороге
2.	Просмотр кинофильма	октябрь	Воспитание патриотизма
3.	Беседа о бережном отношении к природным ресурсам	ноябрь	Бережные отношения к природным ресурсам. (Вода, горы, лес)
4.	Мероприятие посвященное празднованию нового года	декабрь	Сплочение коллектива.
5.	Мероприятие посвященное празднованию прорыва Блокады Ленинграда.	январь	Воспитание патриотизма
6.	Посещение артиллерийского музея	февраль	Просвещение
7.	Беседа о выборе будущей профессии.	март	Выбор будущей профессии.
8.	Просмотр кинофильма	апрель	Просвещение
9.	Мероприятие посвященное празднованию День Победы в В.О.В.	май	Воспитание патриотизма

5. План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1	Собрание	сентябрь	Ознакомление с планом работы на 2021-2022 учебный год.
2	Собрание	октябрь	Поход по Крымскому п-ву, в период осенних каникул
3	Встречи	декабрь	Подготовка к празднику «Новый Год», Выезд в многодневный поход в период зимних каникул
4	Собрание	март	Поход на лыжах по Кольскому п-ву, в период весенних каникул
5	Встречи	май	Подведение итогов за год.

6. План участия в конкурсах и соревнованиях

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Уровень (район, город, региональный, всероссийский, международный)
1	Всероссийских соревнованиях по спортивному туризму - XXIV «Гонки Четырех»	сентябрь	Всероссийский
2	Городских соревнованиях и первенство Колпинского района Санкт-Петербурга по спортивному туризму в дисциплинах "дистанция - пешеходная - связка", "дистанция - пешеходная - группа"	сентябрь	Региональный
3	Городские соревнования и первенство Красногвардейского района Санкт-Петербурга по спортивному туризму в дисциплине «дистанция- пешеходная»	ноябрь	Региональный
4	Открытые соревнования Выборгского района Санкт-Петербурга в дисциплине «дистанция- пешеходная- связка»	декабрь	Региональный
5	Кубок Санкт-Петербурга (среди обучающихся) 3 этап (финал)в дисциплине «дистанция- пешеходная»	декабрь	Региональный
6	Первенство Колпинского района Санкт-Петербурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	январь	Региональный
7	Первенство СДЮШОР ОР № 2 по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	март	Региональный
8	Первенство Санкт-Петербурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	май	Региональный
9	Всероссийские соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях имени Кондратьева по адресу Московская область, Воскресенский р-он, пос. им. Цюрупы	июнь	Всероссийский

7. Планируемые результаты

К концу четвертого года учащийся будет обладать знаниями по:

- основным правилам проведения и судейства соревнований на дистанции 2 или 3 класса.
- основным должностям и обязанностям при проведении соревнований,
- регламентам по виду спорта «спортивный туризм» на разных дистанциях.

Учащийся будет уметь:

- совершенстве пользоваться личным и командным туристским снаряжением,
- умело проходить технические этапы на соревнованиях по спортивному туризму,
- приготовить пищу на полевой кухне,
- обращаться с пилами и топорами,
- оказать помощь пострадавшему.

Учащийся будет обладать навыками:

- участия в соревнованиях по ориентированию,
- участия в соревнованиях в различных дисциплинах спортивного туризма,
- участия в степенных походах в различных видах туризма,
- транспортировки пострадавшего до места спасения.

Принять участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанции 2 или 3 класса.