

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
средняя общеобразовательная школа № 321  
Центрального района Санкт-Петербурга  
191119, Санкт-Петербург, ул. Социалистическая, дом 7 тел./факс 764-86-37**

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной  
школы № 321  
Центрального района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Е.М.Анцырева  
Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы  
№ 321  
Центрального района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Е.М.Анцырева  
Приказ № 136-о от «31» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ И ТУРИЗМ»**

*Программа рассчитана на детей от 11 лет  
Срок реализации программы – 2 года*

**Автор – составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
Артемьев Игнат Владимирович**

Санкт-Петербург

2023 год

## Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст. 13, п.1,2,3,9; гл.2, ст.13, п.3; ст. 14, п.1, 5, 6; ст.15,16; гл.4, ст.33, п.1; ст.34, п.1; гл.10, ст.75, п.3) СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1ст.2,п.9, 22, 25; гл.2, ст.12,п.5; гл.10, ст.75, п. 1 , п. 4), Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) 27 июля 2022 г. № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Концепция развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2,ст.15, ст16, ст.17, п. 2,п.4,п.5; гл.10, ст.75, п. 2 , п.3) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 27 июля 2022 г. № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Направленность образовательной программы**

Основная направленность данной программы по содержанию - туристско-спортивная. Уровень освоения – общекультурный

### **1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Природная сущность ребенка предполагает активную жизнедеятельность и любознательность, но современные условия жизни и объемная школьная программа способствуют развитию гиподинамии, атрофии мышечной деятельности, снижению интереса к познанию нового (непрофессионального), и как следствие, стиранию граней гармонично развитого человека. Предлагаемая программа предназначена для ребят, желающих вести активный образ жизни, сочетающий в себе ориентирование и туризм, как средства познания и освоения окружающего мира и физического развития.

### **1.3. адресат программы .**

Программа рассчитана на учащихся от 11 лет.

Набор свободный, по желанию.

Обязательное условие - медицинский допуск к занятиям по физической подготовке, участию в спортивных соревнованиях и туристских походах.

### **1.4. Цель образовательной программы**

формирование навыков здорового образа жизни подростка и организация собственного свободного времени средствами туризма и спортивного ориентирования.

### **1.5. Задачи образовательной программы**

образовательные:

- овладение комплексом знаний, умений и навыков из области ориентирования, туризма, элементов картографии;
- привитие навыков здорового образа жизни и использования свободного времени;
- умение самостоятельно мыслить, решать поставленные задачи в различных жизненных ситуациях;

развивающие:

- физическое совершенствование и укрепление здоровья;
- повышение личных спортивных результатов;
- формировать личностные качества спортсмена, повышать его самооценку

воспитательные:

- воспитание воли через достижение поставленных целей;
- гармонизация личности с чувством уважения к себе и окружающим;
- предоставление возможностей для проявления социальной активности и развития творческих способностей учащихся при подготовке и проведении многодневных выездов и комплекса коллективных творческих дел.

### 1.6. Условия реализации программы

- Программа рассчитана на два года обучения по 1 часу три раза в неделю.

	<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>
	108 часа	108 часа
<b>Всего:</b>	<b>108 часа</b>	<b>216 часа</b>

*В случае необходимости программа может быть переориентирована на дистанционный формат реализации*

#### - Формы организации занятий

Занятия носят в основном *групповой* характер. При овладении отдельными темами или приемами туризма и ориентирования возможны занятия *«по звеньям»* или *индивидуально-групповые*.

### 1.7 Планируемые результаты и способы определения их результативности

В процессе обучения учащиеся должны:

- Выполнить требования и нормативы на значок «Юный турист» и «Турист России»;
- Повысить физические показатели от исходных;
- Получить спортивный разряд по ориентированию.

Предполагаются следующие формы оценки результативности:

- система проверочных заданий по отдельным темам;
- выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, ориентированию, участие в контрольных выездах МКК;
- участие в соревнованиях разного уровня, выполнение спортивных нормативов;
- участие в походах различных видов и сложности;
- составление отчетов о пройденных походах, экскурсиях.

## 2. Учебно-тематический план и содержание программы

### 2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Разделы и темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Задачи и содержание программы. Виды туризма и их особенности.	2	-	2	опрос
2	Безопасность туристических походов	4	4	8	опрос
	Снаряжение	2	2	4	Наблюдение , выполнение практических заданий
	Гигиена и оказание доврачебной помощи	3	3	6	выполнение практических заданий, контрольный выезд
	Питание	2	2	4	Наблюдение , выполнение практических заданий
3	Топография	10	12	22	Тесты на знание условных обозначений
	Ориентирование	4	28	32	Тесты на знание условных обозначений
4	ОФП и соревнования	2	28	30	Нормативы ОФП
<b>Всего:</b>		<b>29</b>	<b>79</b>	<b>108</b>	

### 2.2. Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Разделы и темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	практика	всего	
1	Самостоятельный туризм	2	-	2	опрос
	Безопасность	4	4	8	опрос
	Снаряжение и инвентарь	2	2	4	Наблюдение , выполнение практических заданий
	Гигиена и доврачебная помощь	3	3	6	выполнение практических заданий, контрольный выезд
	Питание	2	2	4	Наблюдение , выполнение практических

					заданий
2	Топография и ориентирование	14	40	54	Тесты на знание условных обозначений
3	ОФП	2	28	30	Нормативы ОФП
	<b>Всего:</b>	<b>29</b>	<b>79</b>	<b>108</b>	

### 2.3 Сводный учебный план

№	Название программы	Года обучения		Всего часов
		1 год	2 год	
1.	Спортивное ориентирование и туризм 1 год обучения	108		108
2.	Спортивное ориентирование и туризм 2 год обучения		108	108
3.	<b>итого</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>216</b>

### 2.4 Календарный учебный график реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Краеведческий туризм» на учебный год»

год	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09	25.05	36	72	108	Вт. 17.00- 18.30 18.45– 20.15 Ср. 17.00-17.45 18.00-18.45
2 год	1.09	25.05	36	72	108	Вт. 17.00- 18.30 18.45– 20.15 Ср. 17.00-17.45 18.00-18.45

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**средняя общеобразовательная школа № 321**  
**Центрального района Санкт-Петербурга**  
**191119, Санкт-Петербург, ул. Социалистическая, дом 7 тел./факс 764-86-37**  
*ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ*

Программа принята  
Решением  
Педагогического совета,  
протокол № 1  
от «31» августа 2023г

«Утверждаю»  
Директора ГБОУ СОШ № 321  
Центрального района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_/Е.М. Анцырева/  
Приказ № 51-0-о «31» августа 2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ И ТУРИЗМ»**  
**1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Автор – составитель программы:**  
**педагог дополнительного образования**  
**Артемьев Игнат Владимирович**

Санкт-Петербург

2023 год

## Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст. 13, п.1,2,3,9; гл.2, ст.13, п.3; ст. 14, п.1, 5, 6; ст.15,16; гл.4, ст.33, п.1; ст.34, п.1; гл.10, ст.75, п.3) СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1ст.2,п.9, 22, 25; гл.2, ст.12,п.5; гл.10, ст.75, п. 1 , п. 4), Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) 27 июля 2022 г. № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Концепция развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2,ст.15, ст16, ст.17, п. 2,п.4,п.5; гл.10, ст.75, п. 2 , п.3) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 27 июля 2022 г. № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)

### **3.1. Задачи 1 года обучения**

- овладение комплексом знаний, умений и навыков из области ориентирования, туризма, элементов картографии;
- привитие навыков здорового образа жизни и использования свободного времени;
- физическое совершенствование и укрепление здоровья;
- формирование личностных качеств спортсмена;
- получение значка «Юный турист».

### **3.2. Ожидаемые результаты**

- выполнение требований и нормативов на значок «Юный турист»;
- повышение физических показателей от исходных;
- получение спортивного разряда по ориентированию;
- выполнение проверочных заданий по отдельным темам;
- выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, ориентированию, участие в контрольных выездах МКК;
- участие в соревнованиях разного уровня, выполнение спортивных нормативов;
- участие в выездах за город на один-два дня;
- составление отчетов о пройденных походах, экскурсиях.

### **3.3. Содержание й программы I года обучения**

#### ***Вводное занятие***

Теория: Туризм. Виды туризма и их особенности.

#### ***Безопасность туристических походов***

Теория: Инструктаж по Т.Б. Дисциплина – основа туристических походов.

Движение, бивак, костер. Насекомые, растения, ягоды, грибы. Вода, продукты.

Ночные отлучки из лагеря, купание.

Практика: Движение, бивак, костер. Насекомые, растения, ягоды, грибы. Вода, продукты.

Ночные отлучки из лагеря, купание.

#### ***Снаряжение и инвентарь***

Теория: снаряжение и инвентарь. Личное, групповое, специальное в зависимости от вида похода.

Практика: снаряжение на тренировки ОФП и соревнования по ориентированию лыжника.

#### ***Гигиена и доврачебная помощь***

Теория: Гигиена и доврачебная помощь. Общая гигиена. Одежда и обувь.

Профилактика заболеваний.

«Главное» в аптечке.

Практика: Ушибы, порезы, потертости, ожоги, обморожения и первая медицинская помощь при них.

#### ***Питание***

Теория: Кулинарные рецепты. Использование Дикорастущих растений и ягод.

Практика: Составление меню. Приобретение продуктов.

#### ***Топография и ориентирование***

Теория: Карта (понятие, история, виды). Масштаб. Компас. Условные знаки.

Практика: Стороны горизонта и их определение, азимут. Ориентирование в различных местностях.

#### ***Общефизическая подготовка. Соревнования***

Теория: Лыжная подготовка и инвентарь.

Практика: Разминка. Кросс, ОРУ, спортивные и подвижные игры.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**средняя общеобразовательная школа № 321**  
**Центрального района Санкт-Петербурга**  
**191119, Санкт-Петербург, ул. Социалистическая, дом 7 тел./факс 764-86-37**  
*ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ*

Программа принята  
Решением  
Педагогического совета,  
протокол № 1  
от «31» августа 2023г

«Утверждаю»  
Директора ГБОУ СОШ № 321  
Центрального района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_/Е.М. Анцырева/  
Приказ № 51-0-о «31» августа 2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ И ТУРИЗМ»**  
**2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Автор – составитель программы:**  
**педагог дополнительного образования**  
**Артемьев Игнат Владимирович**

Санкт-Петербург

2023 год

## Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст. 13, п.1,2,3,9; гл.2, ст.13, п.3; ст. 14, п.1, 5, 6; ст.15,16; гл.4, ст.33, п.1; ст.34, п.1; гл.10, ст.75, п.3) СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1ст.2,п.9, 22, 25; гл.2, ст.12,п.5; гл.10, ст.75, п. 1 , п. 4), Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) 27 июля 2022 г. № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Концепция развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2,ст.15, ст16, ст.17, п. 2,п.4,п.5; гл.10, ст.75, п. 2 , п.3) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 27 июля 2022 г. № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)

#### **4.1 Задачи 2-го года обучения:**

- освоение новых знаний, умений и навыков из области ориентирования, туризма;
- привитие навыков здорового образа жизни и использования свободного времени;
- умение самостоятельно мыслить, решать поставленные задачи в различных жизненных ситуациях;
- физическое совершенствование и укрепление здоровья;
- повышение личных спортивных результатов;
- предоставление возможностей для проявления социальной активности и развития творческих способностей учащихся при подготовке и проведении многодневных выездов и комплекса коллективных творческих дел;
- получение значка «Турист России»;

#### **4.2. Ожидаемые результаты 2 года обучения**

- выполнение требований и нормативов на значок «Турист России»;
- повышение физических показателей от исходных;
- получение более высокого спортивного разряда по ориентированию;
- выполнение проверочных заданий по отдельным темам;
- выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, ориентированию, участие в контрольных выездах МКК,
- участие в соревнованиях разного уровня, выполнение спортивных нормативов;
- участие в походах различных видов и сложности.

### **4.3. Содержание программы 2 года обучения**

#### ***Самодеятельный туризм***

Теория: Туризм как вид спорта. Нормативные требования на значок «Турист России». Организация похода (подготовка, документы, отчет). Особенности походов по видам, классификация походов.

#### ***Безопасность***

Теория: Особенности водного похода. Выбор места бивака. Правила безопасности на воде.

Практика: Особенности движения на различных маршрутах.

#### ***Снаряжение и инвентарь***

Теория: Снаряжение и инвентарь. Специальное и личное в водном походе. Лыжный инвентарь, его хранение и подготовка. Ремонтный набор.

Практика: Снаряжение на тренировки ОФП

#### ***Гигиена и доврачебная помощь***

Теория: Вопросы экологии лагеря. Состав аптечки и назначение лекарственных препаратов.

Практика: оказание помощи в различных ситуациях.

#### ***Питание***

Теория: Питание. Общие понятия о калорийности и составе продуктов. Нормы закладок и алгоритм приготовления пищи.

Практика: Упаковка и хранение продуктов питания.

#### ***Топография и ориентирование***

Теория: Эволюция спортивных карт. Чтение карты и перевод расстояния в зависимости от масштаба. Зарабочное оформление. Разрядные требования. Постановка КП.

Практика: Планирование дистанции по карте и тактика прохождения.

#### ***ОФП***

Теория: Лыжная подготовка. История развития лыж. Влияние на организм. Прикладное значение.

Практика: Разминка. Кросс, ОРУ, спортивные и подвижные игры.

## 5. Методическое обеспечение программы

### 5.1 Методическое обеспечение

#### Первый год обучения.

№	Раздел учебно-тематического плана	Форма занятий	Методы и приемы	Оборудование	Форма подведения итогов
1	Введение	Групповая	Словесный, наглядный (показ), лекция-беседа	Наглядный материал: иллюстрации, видео	Устный опрос
2	Безопасность туристических походов	Групповая	Лекция – беседа, наглядный (показ), практический	Использование видеоматериала, показ педагогом	Наблюдение
3	Снаряжение	Групповая	Наглядный (показ), практический, словесный	Использование видеоматериала, показ педагогом	Наблюдение
4	Гигиена и оказание доврачебной помощи	Групповая	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Наблюдение, тест
5	Питание	Групповая, индивидуальная	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Наблюдение
6	Топография и ориентирование	Групповая, индивидуальная	Практический словесный, наглядный	Использование видеоматериала, УМК	Игровые задания, ориентирование на заданной местности
7	ОФП и соревнования	Групповая, индивидуальная	Практический, наглядный	Использование УМК	соревнования

## Второй год обучения

№	Раздел учебно-тематического плана	Форма занятий	Методы и приемы	Оборудование	Форма подведения итогов
1	Самодетельный туризм	Групповая	Словесный, наглядный (показ), лекция-беседа	Наглядный материал: иллюстрации, видео	Устный опрос
2	Безопасность	Групповая	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом, использование видеоматериала	Наблюдение
3	Снаряжение и инвентарь	Групповая	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала и УМК	Наблюдение
4	Гигиена и доврачебная помощь	Групповая, индивидуальная	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Наблюдение, тест
5	Питание	Групповая	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Наблюдение
6	Топография и ориентирование	Групповая, индивидуальная	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование УМК	Наблюдение, уроки-смотри умений
7	ОФП	Групповая, индивидуальная	Практический	Использование УМК	Соревнования

### 5.2. Учебно-методический комплект:

#### Информационное сопровождение на печатных и электронных носителях

1. Литература для педагогов
2. Литература для учащихся
3. Компьютерные фотопрезентации, видеофильмы и клипы по работе детского коллектива.
4. инструкции по технике безопасности:
  - Инструкция по охране труда по предупреждению дорожно-транспортного травматизма
  - О порядке подготовки и проведения туристских походов, экспедиций, экскурсий (путешествий), учебно-тренировочных сборов, организации туристских лагерей учащихся ГО
  - По технике безопасности при проведении занятий по спортивному ориентированию на лыжах
  - По технике безопасности при проведении занятий по спортивному ориентированию (на местности, или в спортивном зале)

- По технике безопасности при проведении спортивных соревнований по спортивному ориентированию

#### Раздаточный материал для аудиторных занятий по начальной туристской подготовке.

4. Раздаточный материал к занятиям по начальной туристской подготовке (каталоги с вариантами экипировки, постановка лагеря, выбор походного снаряжения)
5. Раздаточный материал для занятий по первой медицинской помощи (типы повязок, бинты)
6. Раздаточный материал для занятий по теме питание (задание на нахождение ошибок в составлении раскладки)
7. Раздаточный материал для занятий по теме узлы (схемы вязки узлов)
8. Раздаточный материал для занятий по теме отчет о спортивном походе (типовая форма отчетов. Демонстрационные отчеты)
9. Раздаточный материал по теме лыжный туризм (типы лыжных ходов, каталоги лыжного снаряжения)

#### Картографический материал

10. Карты для занятий спортивным ориентированием
11. Карты для совершения однодневных маршрутов
12. Карты для совершения многодневных походов
13. Карты для изучения темы «География Ленинградской области»
14. Фотоматериалы для занятий по теме «Географические районы России и ее туристские возможности»

#### Снаряжение для занятий спортивным ориентированием

15. Раздаточный материал для занятий по ориентированию (карточки с заданиями на поиск соответствия, определения знаков спортивных карт, определения направления)
16. Компаса для занятий ориентированием и прохождения маршрутов
17. Часы для спортивного ориентирования

#### Групповое походное снаряжение

18. Специальное походное снаряжение (палатки, костровые тенты, костровые принадлежности, газовые горелки, пилы, топоры.
19. Походный ремонтный набор
20. Походные аптечки для однодневных выездов и многодневных походов.

#### Снаряжение (групповое и индивидуальное) для водного туризма

21. Байдарки
22. Спасательные жилеты
23. Весла
24. каски
25. Защитные фартуки и юбки

#### Личное туристское снаряжение

26. Рюкзаки
27. Спальники
28. Коврики для ночевки в палатке

Снаряжение для спортивных занятий (тренировок)

29. Веревки для наведения переправ d 10mm
30. Мячи
31. Обручи.
32. Скакалки.

## **6. Список литературы**

### **для педагогов:**

- 1.Алексеев А.А. Питание в туристском путешествии. –М.,2005.
- 2.Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. ФиС, 1983
- 3.Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1998.
- 4.Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.
5. Вяткин Л. А, Сидорчук Е. В., Немытов Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие – Академия, 2004 г,
- 6.Куприн А.М. С картой и компасом М., ДОСААФ, 1981
- 7.Первая помощь (учебник). РОКК, 1997.
- 8.Обеспечение безопасности туристских походов и спортивных соревнований учащихся. СПб, ИД «Петрополис», 2007.
- 9.Попов В.Б. 1001упражнение для здоровья и физического развития М., Астрель, 2002.
- 10.Симптомы заболеваний и их значение. Справочник. М., Астрель, 2001
- 11.Спутник туриста. Справочник. М., ФиС, 2001
- 12.Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.
- 13.Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.

### **для учащихся:**

- 1.Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981
- 2.Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов. Москва. Издательство "АСТ-лтд". 1997.
- 3.Обеспечение безопасности путешествий /Сост.: С.М.Губаненков. -СПб,: СПбГДТЮ, 1995.
4. КонстантиновЮ.С., Глаголева О.Л. «Уроки ориентирования» Москва 2006 г.
- 5.Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. - М, Советский спорт, 2004..
6. Алексеев А.А. Питание в туристском путешествии.-М., 2005.
7. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. -М.: ЦДЮТур РФ 2001
- 8.Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.Одесса «ВМВ» 2003г.
- 9.Обеспечение безопасности путешествий /Сост.: С.М.Губаненков. -СПб,: СПбГДТЮ, 1995.
- 10.Финаров Д.П., Семенов С.П. География Санкт-Петербурга и Ленинградской области: Учебное пособие для 9-го класса средней школы. -СПб: "Специальная литература", 2005
11. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

В реализации программы используется арсенал учебно-методического комплекса, накопленный на протяжении ряда лет по физической культуре, спортивному ориентированию, туризму и картографии.

Туризм благодаря разнообразию мест и районов походов выходного дня, соревнований, слетов служит одной из наиболее увлекательных форм физической культуры. Немало упражнений для занятий в помещении и на местности позволяет отрабатывать технические и тактические приемы, воспитывать физические качества в непринужденной обстановке. Главная методика, диктуемая возрастными психофизиологическими особенностями – игровая форма и смена видов деятельности.

Спортивно-физическое развитие:

- в воспитании общей выносливости применяются: длительный бег и кроссы различной интенсивности, спортивные игры, лыжные гонки, плавание, езда на велосипеде (при занятиях на базе одной школы). Основные методы – равномерный, игровой, метод круговой тренировки.

- развитие гибкости – различные упражнения на растягивание с постепенным увеличением амплитуды движений до возможного предела на каждом занятии. Основной метод воспитания гибкости – повторное выполнение упражнений: основные упражнения – элементарные движения из гимнастики, подвижные и спортивные игры, упражнения «в паре»;

- воспитание быстроты заключается в повторном, возможно, более быстром реагировании на внезапно появляющийся сигнал или на изменение окружающей ситуации. Спортивные и подвижные игры: «Встречная эстафета», «Эстафета с мячом», «Гонка мячей», «Минное поле», «Возьми кегли», «Подхвати палку», «Меж двух огней», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов» и т.д. Современные телепередачи предлагают огромное разнообразие различных эстафет, но большинство из них требует специального снаряжения и очень специализированной подготовки спортплощадки для проведения. Особенностью проведения эстафет и игр для туристов является минимальное оборудование и использование особенностей той местности на природе, где проводятся спортивные занятия;

Пример: Игра «**Меж двух огней**».

Игра проводится на площадке типа волейбольной (без сетки). Капитаны становятся за лицевыми линиями площадки, а игроки их команд - на противоположной её половине. Таким образом, каждая команда находится как бы меж двух огней. По жребию один из капитанов вводит мяч (волейбольный) в игру, передавая его игрокам своей команды. Они должны выбрать удачный момент и осалить мячом игрока команды соперника так, чтобы он не поймал мяч. Игрок, в которого попали мячом. Покидает площадку, но продолжает играть рядом со своим капитаном за лицевой линией. Он, как и капитан, имеет право ловить мяч, передавать его, выбивать противника. Задача владеющих мячом – осалить им игроков команды соперника. Остальные участники должны увернуться от мяча и поймать его, чтобы передать своей команде. Игра продолжается установленное время. Выигрывает команда, осалившая большее число игроков команды противника.

- воспитание ловкости при туристской подготовке к походам и преодолению препятствий способствуют игры: «Гоннель», «Переправа», «Гонка обручей», «Сквозь обруч», «Через скакалку всей командой», «Живая змейка», «Удержи равновесие», «Вездеход» и т.д.;

Пример: Игра «**Удержи равновесие**»

Играющие становятся на бревно парами лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Каждый пытается нарушить равновесие соперника ударом по ладоням или плечу. Проигрывает тот, кто раньше спрыгнет с бревна.

- общая задача воспитания силы – всестороннее развитие её, обеспечение высоких проявлений в разнообразных видах двигательной деятельности. Этой задаче способствуют игры: «Тачка», «Турнир атлетов», «Сильная схватка», «Бой петухов», «Вытолкни из круга», «Борьба ногами», «Борьба всадников», «Перетягивание каната», «Шнурбол», «Силачи», «Бой на переправе», «Воздушный мост»;

Пример: Игра «**Вытолкни из круга**»

Поединок проводится в круге диаметром 4-5м. Двое играющих держатся за 3-х метровую палку (шест). По сигналу каждый старается вытолкнуть соперника из круга. Проигрывает тот, у кого ноги окажутся за кругом или кто выпустит шест из рук. Играющим нельзя касаться друг друга.

Для обучения умениям и навыкам в ориентировании на местности, пользования картой и компасом, для воспитания наблюдательности, выносливости, находчивости, инициативности, смелости целесообразны игры: «Компас», «Кто наблюдательнее», «По азимутам», «Определи расстояние», «По карте, следам и приметам», «Изучи след», «Поиск пропавшей группы», «По неизвестному маршруту», «Встречный бой», «Прорыв обороны и бой в глубине», «Обнаружить мины», «Задержать нарушителя», «По грибы», «Запомнить позы». Аудиторные игры на воспитание наблюдательности и памяти: «Мозаика», «Морской бой», «Картографический диктант», «Рисунок азимутами и сторонами света» и др.

- необходимые в туристском походе навыки и умения по установке бивака, разжиганию костра, преодолению естественных препятствий, оказанию доврачебной помощи осваиваются в играх: «Готовься в поход», «Не попадись часовому», «Удочка», «С кочки на кочку», «Транспортировка пострадавшего», «Кольцевая туристская эстафета», «Эстафета узлов».