

Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Хабаровский краевой центр развития творчества детей и юношества»

Центр туризма, краеведения и спорта

Рассмотрена

на заседании научно-методического
совета Центра

Утверждаю

Генеральный директор
КГБОУ ДО ХКЦРТДиЮ

Протокол № _____

от «_____» _____ 20 ____ г.

_____/ФИО/

«_____» _____ 20 ____ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Туризм и спортивное ориентирование»

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень освоения: базовый

Возраст учащихся: 10 – 14 лет

Срок реализации: 2 года.

Составитель: Иванова Людмила Алексеевна,
педагог дополнительного образования

г. Хабаровск, 2017

Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм и спортивное ориентирование» имеет туристско-краеведческую направленность, так как содержание программного материала предполагает изучение учащимися основ туризма, краеведения и спортивного ориентирования, расширение краеведческих знаний, достижение спортивных результатов в активных формах: походах, соревнованиях.

Программа базового уровня ориентирована на формирование базовых знаний, умений и навыков по туризму и спортивному ориентированию, способствующие профессиональной ориентации и успешной адаптации к жизни в обществе.

Предполагается совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств, приобретение опыта судейства.

Данная образовательная программа является авторской.

При разработке программы учитывались следующие документы и материалы:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008, рекомендации Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14.

Актуальность программы состоит в том, что занятия туризмом и спортивным ориентированием представляют собой эффективное средство повышения двигательной активности, физического оздоровления и совершенствования учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, ориентированы на развитие познавательных, исследовательских навыков учащихся по изучению природы, истории, культуры родного края, способствуют вовлечению детей и подростков в конструктивную социально-педагогическую деятельность и решает проблему занятости детей и подростков во внеурочное время.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что полученные знания помогут учащимся сориентироваться в любой незнакомой местности и при чрезвычайных обстоятельствах.

Отличительными особенностями данной программы являются следующие аспекты:

- программа обеспечивает психолого-педагогическую поддержку позитивной социализации и индивидуализации, развитие личности детей младшего школьного возраста и определяет комплекс основных характеристик: объём, содержание и планируемые результаты;
- при разработке и реализации программы учтена занятость детей в общеобразовательных организациях, то есть параллельное освоение детьми основных общеобразовательных программ;

- отбор содержания программы основан на реализации приоритетных идей дополнительного образования: свободный выбор ребёнком вида и сферы деятельности, ориентация на личностные интересы, потребности и способности ребёнка; единство обучения, воспитания и развития; практико-деятельностная основа образовательного процесса;
- вариативная составляющая образовательного процесса, позволяющая подбирать и корректировать содержание учебного материала в течение всего срока обучения, в соответствии с возрастными особенностями учащихся, состоянием здоровья, материально-технической оснащённостью учебного процесса;
- большее количество часов в программе отведено на практику, где учащиеся приобретают знания посредством учебно-тренировочных выездов в парки, лесопарки города Хабаровска, Хабаровского края, соревнований внутри детского объединения;
- адаптированность программы к местным климатическим условиям Дальнего Востока;
- создание оптимальных условий для самореализации и развития широкого спектра творческих способностей детей средствами туризма и спортивного ориентирования.

Программа рассчитана на учащихся среднего и старшего школьного возраста (13 – 18 лет).

В возрасте учащихся 10 – 13 лет отмечается равномерное, стабильное развитие организма, способность выдерживать определённые нагрузки. У учащихся улучшается координация, они уже могут осваивать как простые, так и более сложные движения, перенимаемые путём копирования. Хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память.

В возрасте 13 – 14 лет происходят большие изменения, связанные с переходным возрастом: быстрый физический рост нарушает гармоничное развитие органов: неуравновешенным становится поведение, появляется склонность к критическим суждениям в отношении взрослых. Спортивную подготовленность на этом этапе развития необходимо направлять на общее развитие функций организма. Данный возраст особенно благоприятен для развития скоростных данных и координации. Очень хорошо усваивается технико-тактическая подготовка.

В возрасте учащихся 14 лет завершается развитие растущего организма и формирование личности. Нервная система стабилизируется, значительно возрастают её регулирующие возможности. Уровень подготовки растёт на базе последовательной, углубленной физической, технической, тактической подготовки. Должное внимание необходимо уделить в освоении специализированных действий. Наиболее интенсивны в этом возрасте рост силовых показателей, выносливости, двигательной координации. В связи с этим основным направлением в области физической подготовки является повышение уровня силы и выносливости.

Приём детей осуществляется из здоровых учащихся, успешно освоивших дополнительную общеразвивающую общеобразовательную программу стартового уровня у «Туризм и спортивное ориентирование» и выполнивших требования контрольно-переводных нормативов. Учащиеся, желающие обучаться по данной программе, принимаются в творческое объединение согласно письменному заявлению родителей (законных представителей) с различным социальным статусом,

при условии прохождения медосмотра, получения разрешения врача и результатов тестирования, собеседования, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 648.

Продолжительность обучения по программе составляет: 72 недели, 18 месяцев, 2 года.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 3 академических часа.

Формы организации образовательного процесса отличаются количеством учащихся и способами организации работы и представлены: фронтальная (работа со всеми учащимися одновременно), групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определённой работы). Групповая форма работы с индивидуальным подходом ярко выражена и представлена: индивидуально-групповой (распределение учебной работы между учащимися группы, где каждый учащийся выполняет часть общей задачи) и работой в парах (направлена на достижение дидактической цели: усвоение, закрепление, проверка знаний). При отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (учащемуся даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Формы организации занятий: беседа, ролевая игра, игра-соревнование, соревнование, викторина, лекция, практическое занятие, семинарское занятие, выездные тематические занятия, выполнение самостоятельной работы.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание оптимальных условий для развития творческого и познавательного потенциала у учащихся, их коммуникативных способностей, самореализации средствами туристской деятельности.

Задачи:

- закрепить базовые знания по туризму и спортивному ориентированию;
- способствовать формированию специализированных знаний и практических навыков в туризме, спортивном ориентировании;
- научить использовать полученные знания в практической деятельности;
- научить работать с информацией;
- развить способности самостоятельно действовать, выбирать способ решения учебной задачи;
- развить специальные двигательные качества средствами туризма и ориентирования;
- развить творческие способности учащихся;
- сформировать устойчивую мотивацию к избранному виду деятельности;

- развить умение анализировать свою деятельность, стремление к социальной самореализации;
- сформировать у учащихся морально-этические и волевые качества;
- сформировать осознанное отношение к своему здоровью, ведению здорового образа жизни;
- воспитать чувство коллективизма и ответственности за свою деятельность;
- приобщить к соревновательной деятельности.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	Туристская подготовка	141	31	110		
1.1.	Введение. История развития туризма и ориентирования. Туристские возможности Дальнего Востока	3	3		Беседа	Опрос
1.2.	Личное и групповое снаряжение	15	5	10	Беседа	Опрос
1.3.	Организация бивуака. Привалы и ночлеги.	21	4	17	Беседа, занятие - игра	Наблюдение
1.4.	Питание в туристском походе.	9	6	3	Беседа, викторина	Опрос
1.5.	Подготовка к походу. Распределение обязанностей.	24	1	23	Беседа, обсуждение	Наблюдение
1.6.	Техника и тактика преодоления препятствий	30	6	24	Беседа, занятие - игра	Наблюдение

1.7.	Правила соревнований по туризму	6	6		Обсуждение	Опрос
1.8.	Соревнования по спортивному туризму	27		27		Наблюдения
1.9.	Туристские походы	6		6		Наблюдения
2.	Топография и ориентирование	66	20	46		
2.1.	Виды карт. Масштаб.	6	3	3	Семинар	Зачёт
2.2.	Условные знаки спортивных карт	9	6	3	Беседа, практическое занятие, занятие - игра	Тестирование
2.3.	Изображение рельефа на карте	3	3		Беседа, обсуждение	Тестирование
2.4.	Компас. Азимутальный ход	6	2	4	Обсуждение, практическое занятие	Зачёт
2.5.	Способы и виды ориентирования	6	3	3	Беседа, семинар, обсуждение, занятие - игра	Опрос
2.6.	Снаряжение ориентировщика	3	3		Семинар	Зачёт
2.7.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	3		Обсуждение	Опрос
2.8.	Соревнования по спортивному ориентированию	30		30		Наблюдения
3.	Краеведение	18	17	1		
3.1.	Природные условия Дальнего Востока	3	3		Беседа	
3.2.	История развития Хабаровского края,	9	8	1	Беседа, семинар	Зачёт

	г. Хабаровска. Памятники природы					
3.3.	Изучение районов путешествий	6	6		Обсуждение, занятие - игра	Опрос
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	21	8	13		
4.1.	Личная гигиена и профилактика заболеваний	6	1	5	Беседа, обсуждение	Опрос
4.2.	Состав и назначение походной аптечки	3	3		Семинар	Зачёт
4.3.	Оказание первой доврачебной помощи	9	3	6	Беседа, практическое занятие	Зачёт
4.4.	Способы транспортировки пострадавшего	3	1	2	Практическое занятие	Зачёт
5.	Обеспечение безопасности	12	10	2		
5.1.	Техника безопасности в походах и на соревнованиях	6	4	2	Обсуждение	Опрос
5.2.	Действия в экстремальных ситуациях	3	3		Беседа	Опрос
5.3.	Выживание в различных климатогеографических средах	3	3		Беседа	Зачёт
6.	Общая и специальная физическая подготовка	66	5	61		
6.1.	Врачебный контроль и самоконтроль	3		3	Практическое занятие	Опрос
6.2.	Предупреждение спортивных травм	3		3	Беседа	Опрос
6.3.	Общая физическая подготовка	39	1	38	Практическое занятие,	Сдача нормативов

					соревнования, занятие - игра	
6.4.	Специальная физическая подготовка	21	4	17	Практическое занятие, соревнования	Зачёт
Итого часов:		324	91	233		

Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения

1. Туристская подготовка

1.1. История развития туризма и ориентирования.

Теория. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов учащихся, определение цели и задач на первый год обучения. Планирование деятельности объединения на учебный год. Соблюдение техники безопасности. Туристские возможности Дальнего Востока. Характеристика различных видов туризма. Правила соревнований по спортивному туризму. Права и обязанности участников. Система штрафов.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория. Личное и групповое туристское снаряжение, требования, предъявляемые к нему. Изготовление и ремонт снаряжения. Специальное снаряжение: веревки, страховочные системы, карабины, самохваты, жумары, спусковые устройства.

Практика. Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными видами страховых систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: карабинов, рукавиц, прусика страховки на себе. Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям. Изготовление и совершенствование личного снаряжения.

Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора.

1.3. Организация бивуака. Привалы и ночлеги.

Теория. Организация бивуака в различных климатических условиях.

Практика. Оборудование места для приема пищи. Работа с пилой и топором.

1.4. Питание в туристском походе.

Теория. Питание в туристском походе. Составление меню, раскладка продуктов, закупка, упаковка, транспортировка. Приготовление пищи на костре. Нормы дневного рациона.

Практика. Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.5. Подготовка к походу. Распределение обязанностей.

Теория. Подготовка к походу, распределение обязанностей. Ремонт снаряжения, составление отчета о походе

Практика. Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

1.6. Техника и тактика преодоления препятствий.

Теория. Понятие о тактике в туристском походе. Маршруты линейные, кольцевые и радиальные. Преодоление естественных препятствий. Использование командной страховки и само страховки. Выбор места и способ прохождения брода. Узлы: применение и способы вязки.

Практика. Вязка узлов. Отработка технических приемов.

1.7. Правила соревнований по туризму.

Теория. Правила соревнований по спортивному туризму. Права и обязанности участников. Система штрафов.

1.8. Соревнования по спортивному туризму

1.9. Туристские походы

2. Топография и ориентирование

2.1. Виды карт. Масштаб.

Теория. Виды топографических карт, масштаб.. Различие спортивной и топографической карты.

Практика. Определение расстояний по карте.

2.2. Условные знаки спортивных карт.

Теория. Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт.

Практика. Упражнения на запоминания условных знаков, топографические диктанты.

2.3. Изображение рельефа на карте.

Теория. Изображение рельефа и влияние его на выбор пути движения. Определение формы рельефа и их изображение на карте.

2.4. Компас. Азимутальный ход.

Теория. Компас, правила пользования. Азимут. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Взятие азимута на предмет.

Практика. Работа с компасом. Ориентирование карты по компасу. Нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту.

2.5. Способы и виды ориентирования.

Теория. Способы ориентирования. Движение по легенде. Определение расстояний при движении по карте. Определение точки стояния. Переколка карты. Тактика взятия КП.

Практика. Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

2.6. Снаряжение ориентировщика.

Теория. Специальное снаряжение ориентировщика. Планшеты, их устройство, изготовление. Подготовка лыжного снаряжения.

2.7. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Теория. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Права и обязанности участников. Система отметки на КП.

2.8. Соревнования по спортивному ориентированию

3. Краеведение

3.1. Природные условия Дальнего Востока.

Теория. Климат, растительность и животный мир Хабаровского края, его рельеф, реки, озера.

3.2. История развития Хабаровского края и города Хабаровска. Памятные и исторические места.

Теория. История развития Хабаровского края. Край в период Великой Отечественной войны.

Практика. Памятные места, музеи.

3.3. Изучение районов путешествий.

Теория. Изучение района путешествий, разработка маршрута. Знакомство с историей, природой, климатом района путешествий. Деятельность по охране природы в условиях похода.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена и профилактика заболеваний.

Теория. Личная гигиена, роль закаливания организма. Подбор одежды для походов и соревнований.

Практика. Профилактика заболеваний.

4.2. Состав и назначение походной аптечки.

Теория. Состав походной аптечки. Назначение лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение. Лекарственные растения. Составление аптечки для однодневного похода, многодневного похода.

4.3. Оказание первой доврачебной помощи.

Теория. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, способы бинтования. Первая помощь при переломах, вывихах, растяжениях связок. Первая помощь утопающему.
Практика. Обработка ран, наложение повязок, жгута. Способы бинтования.

4.4. Способы транспортировки пострадавшего.

Теория. Способы транспортировки пострадавшего.
Практика. Изготовление носилок, волокуш. Иммобилизация пострадавшего подручными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке.

5. Обеспечение безопасности

5.1. Техника безопасности в походах и на соревнованиях.

Теория. Техника безопасности в походах и на соревнованиях. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Роль маршрутно-квалификационной комиссии.

Практика. Отработка приёмов техники безопасности в походах и на соревнованиях.

5.2. Действия в экстремальных ситуациях.

Теория. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Экстремальные ситуации в походе. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

5.3. Выживание в различных климатографических средах.

Теория. Выживание в различных климатогеографических средах. Меры предосторожности в тайге, горах, при преодолении в брод горных и равнинных рек, заболоченных участков.

6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика. Врачебный контроль и самоконтроль. Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Меры предупреждения утомления.

6.2. Предупреждение спортивных травм.

Практика. Предупреждение спортивных травм. Значение разминки.

6.3. Общая физическая подготовка.

Теория. Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование, физических, моральных и волевых качеств. Разносторонняя физическая подготовка – основа достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Практика. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, туловища, ног. Беговые тренировки. Подвижные игры и эстафеты. Лыжные тренировки.

7.4. Специальная физическая подготовка.

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Практика. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы. Элементы скалолазания, спелеотехники, работа с веревками. Техника двух веревок. Клаймбингтест.

Учебно - тематический план 2 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	Туристская подготовка	145,5	33,5	112		
1.1	История развития туризма и спортивного ориентирования. Туристские возможности ДВ.	1,5	1,5		Беседа	Опрос
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	15	5	10	Беседа, обсуждение, практическое занятие	Опрос
1.3.	Организация бивуака. Привалы и ночлеги.	21	8	13	Практическое занятие	Наблюдение

1.4.	Питание в туристском походе.	9	6	3	Беседа, практическое занятие	Опрос
1.5.	Подготовка к походу. Распределение обязанностей.	27	1	26	Обсуждение, практическое занятие	Наблюдение
1.6.	Техника и тактика преодоления препятствий	30	6	24	Беседа, практическое занятие	Наблюдение
1.7.	Правила соревнований по туризму	6	6		Беседа	Опрос
1.8.	Соревнования по спортивному туризму	33		33		Наблюдения
1.9.	Туристские походы	3		3		Наблюдения
2.	Топография и ориентирование	60	20	40		
2.1.	Виды карт. Масштаб.	6	3	3	Беседа	Зачёт
2.2.	Условные знаки спортивных карт	9	6	3	Беседа, практическое занятие	Тестирование
2.3.	Изображение рельефа на карте	3	3		Беседа, практическое занятие	Тестирование
2.4.	Компас. Азимутальный ход	6	2	4	Беседа, практическое занятие	Зачёт
2.5.	Способы и виды ориентирования	6	3	3	Беседа, практическое занятие, занятие – игра.	Опрос
2.6.	Снаряжение ориентировщика	3		3	Беседа	Опрос
2.7.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	3		Обсуждение	Опрос
2.8.	Соревнования по спортивному	24		24		

	ориентированию					
3.	Краеведение	18	17	1		
3.1.	Природные условия Дальнего Востока	3	3		Беседа	Опрос
3.2.	История развития Хабаровского края, г. Хабаровска. Памятные и исторические места	9	8	1	Беседа, практическое занятие	Зачёт
3.3.	Изучение районов путешествий	6	6		Беседа, обсуждение, занятие - игра	Опрос
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	21	8	13		
4.1.	Личная гигиена и профилактика заболеваний	6	1	5	Беседа	Опрос
4.2.	Состав и назначение походной аптечки	3	3		Беседа, семинар	Зачёт
4.3.	Оказание первой доврачебной помощи	9	3	6	Беседа, практическое занятие, семинар	Зачёт
4.4.	Способы транспортировки пострадавшего	3	1	2	Практическое занятие, занятие - игра	Зачёт
5.	Обеспечение безопасности	7,5	4,5	3		
5.1.	Техника безопасности в походах и на соревнованиях	1,5	1,5		Беседа	Опрос
5.2.	Действия в экстремальных ситуациях	3		3	Беседа, обсуждение	Опрос
5.3.	Выживание в различных географических средах.	3	3			

	Необходимый аварийный запас.					
6.	Общая и специальная физическая подготовка	72	5	67		
6.1.	Врачебный контроль и самоконтроль	3		3	Практическое занятие, беседа	Опрос
6.2.	Предупреждение спортивных травм	3		3	Беседа	Опрос
6.3.	Общая физическая подготовка	45	1	44	Практическое занятие, соревнование, занятие - игра	Сдача нормативов
6.4.	Специальная физическая подготовка	21	4	17	Практическое занятие, соревнование	Зачёт
Итого часов:		324	88	236		

Содержание учебно-тематического плана

1. Туристская подготовка

1.1. История развития туризма и спортивного ориентирования. Туристские возможности Дальнего Востока.

Теория. Планирование деятельности объединения на учебный год. Соблюдение техники безопасности. Туристские возможности Дальнего Востока. Маршруты походов.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория. Особенности личного и группового снаряжения для категорийных пеших, лыжных и спелеопоходов.

Практика. Специальное снаряжение спелеотуристов. Изготовление и ремонт.

1.3. Организация бивуака. Привалы и ночлеги.

Практика. Особенности организации бивуака в зимнем походе. Организация быта в туристском лагере, строительство простейших сооружений.

1.4. Питание в туристском походе.

Теория. Питание в категорийном походе. Расчет калорийности дневного рациона. Закупка продуктов, подготовка к транспортировке, хранение. Весовые раскладки основных продуктов питания. Применение сублимированных, сушеных продуктов и высококалорийных смесей. Витамины. «Карманное» питание, организация перекусов.

Практика. Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Весовые раскладки основных продуктов питания.

1.5. Подготовка к походу. Распределение обязанностей.

Теория. Подготовка к походу. Распределение обязанностей. Выбор района путешествия. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Практика. Оформление заявочной документации. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки.

1.6. Техника и тактика преодоления препятствий.

Теория. Техника и тактика преодоления препятствий. Организация переправы через каньон, водную преграду. Траверс склона с самостраховкой. Организация подъема, спуска на скальном участке. Тактика движения в лыжном походе. Оценка состояния снежного покрова. Прохождение лавиноопасных участков. Организация страховки при преодолении сложных участков.

Практика. Узлы, назначение, способы вязки. Работа с веревками.

1.7. Правила соревнований по туризму.

Теория. Правила соревнований. Классификация соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Протесты, порядок их подачи и рассмотрения.

1.8. Соревнования по спортивному туризму

1.9. Туристские походы

2. Топография и ориентирование

2.1. Виды карт. Масштаб.

Теория. Виды топографических карт, масштаб. Определение расстояний по карте. Различие спортивной и топографической карты.

2.2. Условные знаки спортивных карт.

Теория. Условные знаки спортивных карт.

Практика. Упражнения на запоминания условных знаков, топографические диктанты.

2.3. Изображение рельефа на карте.

Теория. Карты с различными формами рельефа .

Практика. Определение формы рельефа и их изображение на карте.

2.4. Компас. Азимутальный ход.

Теория. Компас, правила пользования. Азимутальный ход. Понятие обратного азимута

Практика. Отработка навыков взятия азимута по карте и на предмет. Тактика выхода по азимуту на КП.

2.5. Способы и виды ориентирования.

Теория. Способы ориентирования. Выбор пути движения на КП по карте и реализация его на местности. Факторы, влияющие на выбор пути движения

Практика. Отработка технических приемов. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований.

2.6. Снаряжение ориентировщика.

Теория. Снаряжение ориентировщика. Изготовление планшетов.

2.7. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Теория. Правила соревнований. Система штрафов. Организация и проведение соревнований по ориентированию. Обязанности судей.

2.8. Соревнования по спортивному ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Природные условия Дальнего Востока.

Теория. Климат, растительность и животный мир Хабаровского края, его рельеф, реки, озера.

3.2. История развития Хабаровского края и города Хабаровска. Памятные и исторические места.

Теория. История развития Хабаровского края и города Хабаровска. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники природы, заповедники, заказники на территории края.

3.3. Изучение районов путешествий.

Теория. Изучение районов путешествий. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Экскурсионные объекты на маршруте. Природоохранительная работа во время путешествий.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена и профилактика заболеваний.

Теория. Личная гигиена, роль закаливания организма. Подбор одежды для походов и соревнований.

4.2. Состав и назначение походной аптечки.

Теория. Комплектование походной аптечки, взаимозаменяемость медицинских препаратов.

4.3. Оказание первой доврачебной помощи.

Теория. Оказание первой доврачебной помощи. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, замерзание, попадание в лавину, утопление.

Практика. Способы проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Имобилизация конечностей.

4.4. Способы транспортировки пострадавшего.

Практика. Способы транспортировки. Изготовление средств транспортировки.

5. Обеспечение безопасности

5.1. Техника безопасности в походах и на соревнованиях.

Теория. Техника безопасности в походах и на соревнованиях. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Основные причины несчастных случаев в походе. Правила поведения на воде. Правила безопасности при спуске в вертикальные колодцы по веревке и лестнице.

Практика. Отработка приёмов техники безопасности в походах и на соревнованиях.

5.2. Действия в экстремальных ситуациях.

Теория. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Тактические приемы выхода группы из аварийной ситуации. Регистрация группы в поисково-спасательной службе. Организация спасательной службы на соревнованиях. Организация судейской страховки на этапах. Организация поисковых работ.

Выживание в сложных метеорологических условиях, при низкой температуре, ветре, снегопаде. Особенности поведения человека под землей. Опасности в пещерах, связанные с отсутствием света, повышенной влажностью, загазованностью, возможной потерей ориентировки.

5.3. Выживание в различных географических средах. Необходимый аварийный запас.

Теория. Алгоритм выживания в различных географических средах. Состав необходимого аварийного запаса.

6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика. Врачебный контроль и самоконтроль. Противопоказания к занятиям туризмом и ориентированием. Субъективные и объективные данные самоконтроля:

самочувствие, сон, аппетит, настроение, частота пульса. Предупреждение переутомления.

6.2. Предупреждение спортивных травм.

Теория. Предупреждение спортивных травм. Значение разминки.

6.3. Общая физическая подготовка.

Практика. Общая физическая подготовка. Упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на ловкость, координацию движений. Легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры, эстафеты, скалолазание.

6.4. Специальная физическая подготовка.

Практика. Специальная физическая подготовка. Движение по азимуту по пересеченной местности. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Измерение расстояний во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Выбор пути движения с учетом рельефа местности.

Движение на лыжах по пересеченной местности. Подъем способами «елочка», «лесенка», «в лоб» с применением тормозил. Скоростной спуск, спуск с торможением, слаломный спуск. Подъем и спуск «серпантинном». Тропление лыжни, преодоление лавиноопасного участка, траверс склона со страховкой.

Наведение переправ через естественные препятствия. Работа с веревками. Организация подъема и спуска по скальному участку. Преодоление препятствий в горизонтальных и вертикальных пещерах. Организация спасательных работ.

1.4. Планируемые результаты

Общие предметные результаты

Требования к знаниям, умениям, навыкам по завершении

1 года обучения

<i>Учащийся должен знать:</i>	<i>Учащийся должен уметь:</i>
- правила техники безопасности при проведении занятий и соревнований по туризму и спортивному ориентированию.	- соблюдать правила техники безопасности
- состав личного и группового снаряжения	- скомплектовать личное и групповое снаряжение и произвести ремонт снаряжения
- организацию бивуака	- выбрать место для бивуака, поставить палатку в различных погодных условиях, развести костёр, уметь работать пилой и топором
- питание в походе	- составить меню и раскладку продуктов, приготовить пищу на костре
- технику и тактику преодоления препятствий	- преодолевать препятствия по наведённой верёвке, пользоваться страховкой и самостраховкой
- узлы	- вязать узлы: серединный проводник, двойной проводник, штык, брамшкотовый, академический, встречный, стремя
- карту	- читать карту
- компас, азимутальный ход	- работать с компасом, брать азимут, выбирать путь движения, определять расстояние до недостающего предмета, определять точку своего местонахождения
- историю своего края	- разработать маршрут путешествия
- состав походной аптечки	- сформировать походную аптечку
- способы транспортировки	- использовать различные способы транспортировки
- приёмы оказания первой доврачебной помощи	- оказать первую доврачебную помощь
	- подготовить снаряжение для соревнований, произвести подъём и спуск по верёвке с использованием техники двух верёвок
	- провести разминку
	- составить отчёт о походе

Требования к знаниям, умениям, навыкам по завершении

2 года обучения

<i>Учащийся должен знать:</i>	<i>Учащийся должен уметь:</i>
- правила техники безопасности при проведении занятий и соревнований по туризму и спортивному ориентированию.	- соблюдать правила техники безопасности
- состав личного и группового снаряжения	- скомплектовать личное и групповое снаряжение и произвести ремонт снаряжения
- организацию бивуака	- выбрать место для бивуака, поставить палатку в различных погодных условиях, развести костёр, уметь работать пилой и топором
- питание в походе	- составить меню и раскладку продуктов, приготовить пищу на костре
- технику и тактику преодоления препятствий	- преодолевать препятствия с наведением перил, организовывать страховку и самостраховку
- узлы	- вязать узлы: австрийский проводник, двойной проводник, штык, проводник-восьмерка, схватывающий, встречный, стремя, прямой, грейпвайн
- карту	- ориентировать карту, знать условные знаки. читать карту
- компас, азимутальный ход	- работать с компасом, брать азимут, выбирать путь движения, определять расстояние до недоступного предмета, определять точку своего местонахождения
- историю своего края	- разработать маршрут путешествия, знать историю города и края
- состав походной аптечки	- сформировать походную аптечку для похода и соревнований
- способы транспортировки	- использовать различные способы транспортировки пострадавшего
- приёмы оказания первой доврачебной помощи	- оказать первую доврачебную помощь при ушибах, переломах, ранениях
- подготовку снаряжения к соревнованиям и походам	- подготовить снаряжение для соревнований, правильно заблокировать страховочную систему, установить палатку, тент, оборудовать костровище
	- провести разминку

- составить отчёт о походе

Личностные результаты

Результаты	Способы отслеживания
<ul style="list-style-type: none"> • умение сотрудничать с товарищами в процессе совместной деятельности, соотносить свою часть работы с общим замыслом; • наличие социального опыта межличностных отношений. • сформированность устойчивой мотивации к избранному виду деятельности; • сформированность устойчивого познавательного интереса, интереса к творческой деятельности, к занятиям; • готовность и способность к саморазвитию, творческой реализации; • понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья; • сформированность морально-этических и волевых качеств. • сформированность коммуникативных навыков, адаптация в коллективе. • наличие у учащихся социальной адаптированности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Педагогическое наблюдение • Тестирование • Анкетирование • Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Метапредметные результаты

Коммуникативные УУД

<ul style="list-style-type: none"> • умение владеть способами взаимодействия со сверстниками и взрослыми; • умение работать в команде: находить компромиссы, разрешать конфликты. • умение вступать в контакт и поддерживать его. 	<ul style="list-style-type: none"> • Педагогическое наблюдение • Тестирование • Анкетирование
<p>Познавательные УУД</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • умение обобщать и делать выводы; • умение анализировать свою деятельность; • умение подбирать и работать с информацией. 	<ul style="list-style-type: none"> • Педагогическое наблюдение и анализ
<p>Регулятивные УУД</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий; • умение ставить цель и организовать её достижение; • умение организовать планирование, анализ, рефлекссию, самооценку собственной деятельности; • умение владеть способами самоопределения в различных ситуациях; • умение владеть основами самоконтроля и самооценки; • умение оценивать правильность выполнения действий, находить ошибки и исправлять их. • умение владеть основами 	<ul style="list-style-type: none"> • Педагогическое наблюдение и анализ

<p>самоконтроля и самооценки;</p> <ul style="list-style-type: none">• умение взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания.	
--	--

Практическим результатом освоения программы является :

1 год обучения:

- освоение образовательной программы и переход на углубленный уровень не менее 50 % учащихся ;
- участие в городских, краевых соревнованиях не менее 50%, включение в число победителей и призёров не менее 10% учащихся;
- 3-юношеский разряд по спортивному ориентированию не менее 80%, по туризму- 3- юношеский разряд – не менее 20%;
- участие в многодневном походе – не менее 50%.
- Участие в походе выходного дня – не менее 80%.

2 год обучения:

- сохранение контингента учащихся на всём протяжении обучения;
- освоение образовательной программы и переход на углубленный уровень не менее 50 % учащихся ;
- участие в городских, краевых соревнованиях не менее 50%, включение в число победителей и призёров не менее 10% учащихся;
- для учащихся 1 группы: выполнение юношеских разрядов по спортивному ориентированию не менее 90%, по туризму - не менее 40%;
- для учащихся 2 группы: выполнение 2 и 3 спортивных разряды по ориентированию – 50%, по туризму – 80%;
- участие в многодневном походе – не менее 50%.
- Участие в походе выходного дня – не менее 80%.

Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Календарный учебный график (Приложение № 1).

2.2. Условия реализации программы

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического обеспечения.

Наименование	Количество
<i>Общее туристское снаряжение и оборудование:</i>	
Палатки на группу	12
Веревки, карабины, костровое снаряжение (тент, таганок, котелки, топоры, пила).	на группу
Макеты рельефа- 3	3
Карты топографические учебные	комплект
Условные знаки спортивных карт	комплект
Учебный плакат «Туристские узлы»	2
<i>Специальное оборудование к разделу «Спортивное ориентирование»:</i>	
Карты спортивные	комплект
Контрольные пункты и средства отметки: цветные карандаши, компостеры	комплект
Наглядные пособия для занятий спортивным ориентированием	5
Компас жидкостный для ориентирования (на группу)	12
Курвиметр	2
Секундомер	1
<i>Специальное оборудование к разделу «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»:</i>	
Перевязочные средства	20
Кровоостанавливающие жгуты	10
Устройство – маска для искусственной вентиляции лёгких	1
Средства иммобилизации	комплект
Аптечка туристская	1
<i>Специальное оборудование к разделу «Общая и специальная физическая подготовка»:</i>	
Стена гимнастическая	1
Маты поролоновые в чехлах	3

Сетка волейбольная	1
Мяч волейбольный	1
Щит баскетбольный игровой с кольцом и сеткой	1
Мяч баскетбольный	1
Мяч футбольный	1
Скакалки	12
Комплект лыж (лыжи, крепежи, ботинки, палочки)	12
<i>Технические средства обучения:</i>	
Компьютер	1
Проектор	1
Экран демонстрационный	1
Учебные видеофильмы	комплект
Фотокамера цифровая	1
Видеокамера	1
<i>Информационное обеспечение реализации программы:</i>	
Интернет ресурсы: Web: http://минобрнауки.рф http://www.udo.ru/normative/1/ http://school-prigorodpetr.narod.ru <u>Компьютерные программы:</u> WinOrient, Sportident (для организации и проведения соревнований) ; OCAD, CotiLDRAW (для подготовки различных видов упражнений, направленных на развитие памяти карты, внимания, мышления ориентировщиков).	
<i>Дидактическое обеспечение реализации программы:</i>	
- наглядные пособия: <ul style="list-style-type: none"> • видеоматериалы (видеоотчеты соревнований, походов, тренировочных сборов); • таблицы, графики, спортивные карты, плакаты, муляжи рельефа местности, стенд с макетами узлов; • фотоматериалы. 	
- раздаточный материал для учащихся : <ul style="list-style-type: none"> • бланки тестов и анкет; • бланки диагностических и творческих заданий; • готовые шаблоны и трафареты; • карточки с заданиями по всем разделам программы; • карточки с составляющими подготовки спасателя и перечня соответствующих умений 	

Помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий.	1
Специально оборудованный спортзал;(с использованием спортивных снарядов и спец.тур. снаряжения для туристских полос препятствий; техники пешеходного туризма с элементами горного туризма, гимнастические маты, шведские стенки, турники, гимнастические скамейки.)	1
Полигон для практических занятий на местности	1
Использование парковых зон района и города.	

2.3. Формы аттестации (контроля)

Формы контроля:

- входная диагностика, где посредством бесед, анкетирования, тестирования выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся, т.е их стартовые возможности (сентябрь);

- текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Как оперативная проверка результатов освоения программы, позволяет установить степень освоения программного материала учащимися, их отношение к занятиям, старание, прилежание (в течение учебного года);

- промежуточная аттестация, позволяющая выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений, навыков учащихся, в соответствии с пройденным материалом программы (декабрь);

- итоговая аттестация (май).

Формы аттестации: устный опрос, письменный опрос, тестирование, анкетирование, контрольные занятия, зачёт, наблюдение, выполнение контрольных нормативов.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: дневник наблюдений, материалы анкетирования и тестирования, дневник достижений учащегося, протоколы соревнований, портфолио, карта оценки результатов освоения программы.

2.4. Оценочные материалы (Приложение 2)

Оценка за теоретическое обучение является критерием (показателем) уровня усвоения учащимися необходимых для данной профессии знаний, а также возможностью их эффективного использования на практике. Эта оценка складывается из текущих оценок, полученных на теоретических занятиях, и оценок, выставленных

на зачетах. В основу оценки теоретических знаний юных спасателей положена традиционная пятибалльная система.

Баллы	Критерии ответа
"5 баллов" (высокий уровень подготовки)	учащийся полностью усвоил весь материал учебной программы, самостоятельно и уверенно применяет полученные знания при безупречном выполнении практических заданий, соблюдает требования техники безопасности.
"4 балла" (хороший уровень подготовки)	твердо усвоен основной материал, ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки "отлично", но при этом учащийся допускает одну негрубую ошибку, делает несущественные пропуски при изложении фактического материала, полученные знания свободно применяет на практике.
"3 балла" (средний уровень подготовки)	учащийся знает и понимает основной материал учебной программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы. Излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями. Выполняет учебные задания с недочетами, с существенными ошибками.
"2 балла" (низкий уровень подготовки)	учащийся слабо понимает большую часть программного материала, допускает грубые ошибки, излагает материал бессистемно. Учащийся не овладел основными элементами предмета, имеющиеся знания не может применить на практике. Допускает грубые ошибки.

1. Текущий контроль :

- оценочные материалы, контрольные тесты, контрольные задания по всем разделам программы.

Контрольные задания , упражнения , тесты для оценки знаний по разделам программы – 2 уровень (базовый)	
1.	Тесты по разделам «Спортивное ориентирование»
2.	Контрольный тест «Спортивное ориентирование»
3.	Тест «Правила проведения соревнований по туристскому многоборью»
4.	Сборник тестов по «Регламенту пешеходного туризма»
5.	Тестовые задания по дисциплине «Туризм»

6.	Государственные требования к уровню физической подготовленности и выполнения норматив Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	Контрольные тесты-упражнения по спортивному ориентированию
	Топографические диктанты
	Контрольный тест «Соревнования по спортивному ориентированию»
	Тестовый материал «Оценка результативности физической подготовленности»
	Контрольные тесты-упражнения физической подготовленности
	Контрольные тесты – упражнения для определения уровня физических способностей
	Контрольные тесты – упражнения для определения гибкости
	Контрольные тесты – упражнения для определения координационных способностей
	Тест «Правила соревнований по туристскому многоборью»
	Контрольные упражнения по спортивному ориентированию
	Контрольные тесты по туризму

2. Промежуточная и итоговая аттестация учащихся:

- тесты промежуточной и итоговой аттестации (контрольные тесты 2 уровня);
- тесты для контроля за уровнем общей и специальной физической подготовки;
- контрольные материалы за технической подготовленностью.

3. Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижения учащимися планируемых результатов.

№	Направленность методики	Название диагностической методики
Методики диагностирования личностного роста учащихся		
1.	Определение уровня познавательной активности, мотивации к познавательной деятельности	Анкета «Определение социокультурного развития учащихся»
2.	Изучение уровня развития качеств личности учащегося	Методика «Ранжирование качеств личности, ценностей у учащихся» Тест «Самооценка личностных качеств» Тест «Настойчивость» (методика Е.П. Ильина, Е.К.Фещенко) Тест «Какая у тебя воля?»(И.В.Дубровина) Методика диагностики степени удовлетворенности основных

		потребностей». Методика «Нарисуй свой характер». Тест «Формула темперамента».
3.	Изучение характера личности	Методика «дом, в котором ты живешь» Тест «Геометрический тест на изучение характера».
4.	Изучение степени социализации личности	Методика «Изучения степени социализации личности» (М.И.Рожков)
5.	Выявление степени развития учебно-познавательного интереса	Методика «Познавательные потребности» Методика «Фантастический выбор» Методика «Недописанное письмо»
6.	Оценка коммуникативных способностей	Тест «Психологический тип в общении» Методика изучения коммуникативных и организаторских способностей учащихся. Тест – игра «Дорога в горы»
7.	Оценка уровня сформированности у учащихся компетентности здоровьесбережения	Методика «Как я оцениваю своё здоровье?» Тест «Какое у тебя здоровье?»
8.	Оценка уровня сформированности компетентности социального взаимодействия	Тест «Умеете ли вы контролировать себя».
9.	Изучение важных качеств личности: настойчивость, воля, стрессоустойчивость	Методика Е.П. Ильина, Е.К. Фещенко Тест «Какая у тебя воля?» Тест «Самооценка стрессоустойчивости»
10.	Изучение самоопределения, самооценки учащихся	Тест «Какой я?» Тест «Как у тебя с самооценкой?» Тест «Отношение к себе»
Методики диагностики творческого развития учащихся		
11.	Стремление к творческой деятельности, к постоянному самосовершенствованию	Методика «Потребность в достижении успеха» Тест «Ваша мотивация к успеху».
12.	Изучение познавательного интереса к творческой активности учащихся	Методика выявления ступеней сформированности творческих способностей учащихся.
Методики результативности образовательного процесса		
13.	Определение уровня освоения учащимися образовательной программы на основе заполнения информационной	Методика «Информационная карта освоения учащимися образовательной программы.

	карты	
14.	Определение личностного развития ребёнка в результате освоения образовательной программы	Методика определения личностного развития ребёнка (Клёнова Н.В., Буйлова Л.Н.)
15.	Оценивание сохранности контингента, наполняемость групп, качественный состав учащихся.	Методика «Анализ состава учащихся»
Методики диагностирования формирования коллектива, уровня его развития. Изучение психологического климата в детском объединении.		
16.	Определение динамики развития коллектива, уровня развития самоуправления, степени удовлетворённости коллективом.	Методика «Какой у нас коллектив?»
17.	Изучение психологического климата в коллективе	Методика «Изучение психологического климата в объединении» Модифицированная методика «Мотивы, побуждающие ребят посещать объединение»
18.	Исследование межличностных отношений	Тест «Уровень сотрудничества в детском коллективе»
19.	Выявление характера самооценки детей, место каждого ребёнка в коллективе.	Графический тест «Я-позиция». Тест «Социометрия» (Дж.Морено)

2.5. Методические материалы (Приложение 3).

1. Обеспечение программы методическими видами продукции

№	Методическая продукция	Вид
1.	Видеоматериалы (видеоотчеты соревнований, походов, тренировочных сборов);	Учебное пособие
2.	Таблицы, графики, спортивные карты, плакаты, муляжи рельефа местности, стенд с макетами узлов.	Учебное пособие
3.	Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. Огородников Б. И, Моисеенков А.Л, Приймак Е.С., 1980.	Учебное пособие
4.	Спортивное ориентирование для руководителей кружков	Учебное пособие

	внешкольных учреждений. Тыкул В.И, 1990.	
5.	Подготовка, проведение и судейство районных соревнований по спортивному ориентированию. Митяков А.Я., 1994.	Учебное пособие
6.	Топография и ориентирование в туристском путешествии. Куликов В. М., Константинов Ю. С., 1997.	Учебное пособие
7.	Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися. М.М.Бостанджогло, 2015.	Методический материал
8.	Сборник инструкций по технике безопасного поведения учащихся при проведении учебных занятий, соревнований, походов и экскурсий. РябыхИ.А., 2015.	Методический материал
9.	Методические рекомендации «Условия прохождения дистанции по спортивному туризму: правила оформления. Плюснин В.В. Леонтьук Т.Н., 2015.	Методический материал
10.	Методические рекомендации «Эллипс как технический приём в подготовке учащихся к ориентированию на лыжах». Леонтьук Т.Н., 2016.	Методический материал
11.	Методические рекомендации «Учебно-тренировочные походы (маршруты) с обучающимися: правила организации и проведения». В.В.Плюснин, 2016.	Методический материал
12.	Методические рекомендации «Ориентирование на местности». П.А.Щёголева, 2013.	Методический материал
13.	Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» (проект от 09.01.2017).	Методический материал
14.	Методические рекомендации «Организация и проведение соревнований по ориентированию «Спортивный лабиринт» на школьной площадке. Т.Н.Леонтьук, 2014.	Методический материал
15.	Методические рекомендации «Ориентирование по «белой карте» и компасу. А.Я Савега, 2017.	Методический материал
16.	Медицинский справочник туриста.	Методический материал
17.	Дидактические игры.	Дидактический материал
18.	Упражнения и задания по разделам программы.	Дидактический материал
19.	Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Дидактический материал
20.	Комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, на равновесие; упражнения в парах, упражнения со скакалкой, упражнения с малым мячом, упражнения сидя и лёжа на полу.	Дидактический материал

21.	Подвижные игры (развитие ловкости, быстроты, координации, прыгучести, выносливости, силы, гибкости, скоростно-силовых качеств);	Дидактический материал
22.	Игры – эстафеты: игры с малым мячом, игры со скакалкой, игры с предметами, командные игры, игры в парах, в тройках.	Дидактический материал
23.	Сборник контрольных тестов «Спортивное ориентирование»	Дидактический материал
24.	<p>Web:http://минобрнауки.рф http://www.udo.ru/normative/1/ http://school-prigorodpetr.narod.ru http:// www/orientdv.ru WinOrient, Sportident OCAD, CoriLDRAW http://www.turcentrff.ru/stran/metod_razrab.htm- Методические рекомендации по организации исследовательской обучающихся “Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению”. http://revolution.allbest.ru/sport/00153421_0.html- Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.) http://tourlib.net/books_tourism/aleshyn.htm - Карта в спортивном ориентировании http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/ - Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании” http://present.griban.ru/file/21-orientirovanie-na-mestnosti.html- «Ориентирование на местности” http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html- Туригротка (практические рекомендации для организации викторин, игр, КВН, разнообразные игровые программы, спортивно-туристические конкурсы) http://prezentacia.ucoz.ru/load/kraevedenie/27-1-2 - Презентации по краеведению</p>	Электронные ресурсы

2. Краткое описание методики работы в соответствии с направленностью объединения и индивидуальными особенностями учащихся (*Приложение 3*).

3. Описание и обоснование используемых методик и технологий в образовательном процессе (*Приложение 3*).
4. Методы и формы учебно-воспитательного процесса (*Приложение 3*).
5. Описание и обоснование форм организации обучения (*Приложение 3*).
6. Методические рекомендации по построению занятий (*Приложение 3*)
7. Применение дидактических игр в образовательном процессе (*Приложение 3*)
8. Методика применения игрового материала на занятиях по туризму и спортивному ориентированию (*Приложение 3*)
9. Технологическая схема игровой деятельности на занятии (*Приложение 3*).
10. Конспекты занятий (*Приложение 3*)
11. Методические рекомендации по организации образовательного процесса (*Приложение 3*).
12. Памятки для учащихся (*Приложение 3*).

3. Список литературы

Литература для педагога

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.

2. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
3. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети и туризм - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997
4. Жихарев А.М. «Собираемся в поход», Ярославль, Академия развития, 2004г.
5. Завгорудько В.Н. «Выжить в тайге обязан», Хабаровск, Приамурское географическое общество, 2001г.
6. Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях», Москва, Эскмо, 2003г.
7. Ильин А.А. «Учебник выживания в экстремальных ситуациях», Москва, Яуза, 2001г.
8. Ильин А.А. «Первые действия в экстремальной ситуации», Москва, Эксмо, 2003г.
9. Ильин А.А. «Школа выживания в природных условиях», Москва, Эксмо, 2002г.
10. Константинов Ю.С., Куликов В.М. «Педагогика школьного туризма», Москва, ЦДЮТиК, 2002г.
11. Константинов Ю.С. «Туристская игротка», Москва, Гуманитарный издательский центр, 2000г.
12. Крайнева И.Н. «Узлы. Простые, забавные, сложные», Санкт-Петербург, Кристалл, 1997г.
13. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, Москва, Профиздат, 1990г.
14. Куликов В.М. Ротштейн Л.М. «Школа туристских вожаков», Москва, 1997г.
15. Литвинов Е.Н. «Основы безопасности жизнедеятельности», Москва, АСТ, 1997г.
16. Некляев С.Э. «Поведение учащихся в экстремальных условиях природы!», Москва, Владос, 2003г.
17. Новиков В.В. «Узлы», Москва, Лабиринт пресс, 2003г.
18. Садков М, Никова В. «Отдых на природе», Санкт-Петербург, 200г.
19. Цвилюк Г. «Школа безопасности», Москва, Эксмо, 1995г.

Литература для учащихся

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
2. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

3. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2007.
4. Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева - М: Просвещение, 1991.
5. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М., 2000.
6. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. – 6-е изд. – М., 2006.
7. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.