

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании
методического совета МУДО ЦВР
Прокол № 8 от 16.05.2025



Утверждаю
Директор МУДО ЦВР
А.С. Девальд
Приказ № 236 от 16.05.2025

**Дополнительная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»**
(с изменениями и дополнениями)
(разноуровневая)

Возраст учащихся: 12-17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Шухина Светлана Владимировна,
педагог дополнительного
образования

г. Оленегорск
2025 год

Пояснительная записка

Туризм – самый массовый и самый доступный вид организации досуга. Самодеятельный туристский поход сочетает в себе активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Актуальность программы заключается в том, что занятия туризмом определяется, прежде всего, заботой о физическом здоровье детей, формированием здорового образа жизни и активной жизненной позиции.

Следует отметить, что туристско-краеведческая работа — это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

Серьезной проблемой в настоящее время стала возросшая опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов. Наряду с традиционной заботой о детях возникла необходимость подготовки детей к действиям в экстремальных ситуациях. Решению этой проблемы также способствуют занятия туризмом, так как детей учат различным навыкам само- и взаимопомощи. В непосредственной связи с жизнью у юных туристов вырабатываются волевые и нравственные качества, совершенствуются трудовые навыки, формируются эстетические взгляды. Учебно-воспитательный процесс в школе требует от детей в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность.

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Юный турист» (далее – программа) разработана в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;

- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы»;

- иными нормативными актами по профилю реализуемой образовательной программы, локальными актами учреждения.

Новизна программы «Юный турист» заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса, направленного на развитие умений; навыков в области краеведения, туристских и экологических знаний. Педагог и обучающие имеют возможность постоянно совершенствовать свои способности, получать опыт и навыки выживания в экстремальных ситуациях

Педагогическая целесообразность программы дополнительной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Юный турист» (далее – программа) заключается в том, чтобы удовлетворить естественную потребность обучающихся в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитывать активную любовь и преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться. В процессе занятий туризмом у обучающихся расширяются знания об окружающем мире, воспитываются любовь и бережное отношение к родной земле, формируется чувство коллективизма и товарищеской взаимопомощи.

Отличительная особенность: программа оказывает воспитательное воздействие сравнительно простыми и доступными средствами: в походах, на теоретических и практических занятиях, а также в краеведческой и природоохранной деятельности.

Цель программы состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся, в укреплении их здоровья в процессе организации туристско-познавательной деятельности.

В соответствии с целевой установкой программы решаются следующие **задачи:**

обучающие:

- ознакомление с историческими, культурными и природными особенностями Кольского края, расширение кругозора и гуманитарной эрудиции детей;

- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для проведения пеших походов и участия в спортивно-массовых соревнованиях туристской направленности;

- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом, специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;

- овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию на коротких и средних дистанциях;

- расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих школьную программу по биологии, географии, природоведению, основам безопасности жизнедеятельности, физической подготовке;

- ознакомление со средой естественного обитания края и усвоения основных экологических требований в области охраны окружающей среды;

развивающие:

- формирование устойчивых навыков принятия решений в различных ситуациях (в том числе и экстремальных) природного и техногенного характера;

- развитие навыков обеспечения безопасности жизнедеятельности и оказания доврачебной помощи при травмах и заболеваниях;

- раскрытие потенциальных способностей обучающихся, предоставление им возможности испытать себя, поверить в собственные силы, применить творческий подход в решении любых ситуаций, к любой проблеме;

- развитие творческой, исполнительской активности в процессе освоения местного краеведческого материала, мотивации к познанию через занятия туризмом;

воспитательные:

- воспитание потребности активного и содержательного проведения свободного времени, стремления к здоровому образу жизни;

- формирование эмоционально-ценностных качеств поведения в обществе, выработка организаторских навыков и умения вести себя в коллективе;

- формирование устойчивого интереса к приобретению важных прикладных навыков жизнедеятельности, привитие любви к труду и умение трудиться;

физическая подготовка:

- физическое совершенствование обучающихся – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;

- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных).

Туристско-краеведческая деятельность способствует развитию детского самоуправления, а именно:

- позволяет ребятам самоопределиться в выборе различных направлений деятельности;

- проявить свои организаторские способности;

- найти свое место в коллективе сверстников или в разновозрастном коллективе;

- развивает у детей преемственность к передаче накопленного опыта от старших учащихся к младшим.

Дать ребятам возможность освоить все премудрости туризма – значит, дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию. А самое главное стать достойным гражданином своей Родины - великой России.

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Адресат программы: программа предназначена для обучающихся 12-17 лет.

Программа ориентирована на детей среднего и старшего школьного возраста от 12 до 17 лет. Именно в этом возрасте смысловое значение приобретают процессы формирования духовно-нравственной культуры личности. В юности при наличии условий возникает готовность к постановке целей перед собой, вырабатывается умение планировать и организовывать свою жизнедеятельность, оценивать себя и свои поступки, строить свои планы на будущее.

Уровень освоения программы – разноуровневая (стартовый, базовый).

Форма обучения: очная.

Объем и срок освоения программы: Объем программы:

стартовый уровень – 216 часов;

базовый уровень – 216 часов.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Режим занятий - занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Наполняемость групп – 10-12 человек.

Формы организации учебно-воспитательного процесса и виды занятий. Программа предусматривает групповые занятия (беседы, викторины, конференции, выставки, праздники, экскурсии, одно- и двухдневные походы, спортивные соревнования, инструкторско-методические занятия, туристические семинары, слеты, фотовыставки, оформление альбома, выпуск стенгазеты и т.д.) Занятия проводятся в учебном кабинете, на территории Центра и в лесопарковой зоне.

Ожидаемые результаты:

Предметные результаты:

По окончании *стартового уровня* освоения программы обучающиеся должны:

знать:

- основы туристической подготовки;
- технику безопасности при проведении туристических походов;
- основы топографии и способы ориентирования;
- важные события из истории родного края, его особенности, памятники истории, музеи края;
- основы гигиены и основные приемы оказания первой доврачебной помощи, способы предупреждения спортивных травм;

уметь:

- выбирать место для бивуака, привала;
- устанавливать палатку, разводить костер;
- читать и изображать топографические знаки;
- ориентироваться по карте и компасу, измерять расстояние на карте и на местности, определять ориентиры движения;
- собирать краеведческий материал, выполнять краеведческие задания на маршруте;
- подбирать состав медицинской аптечки для похода;
- участвовать в туристско-краеведческих мероприятиях и исследовательских проектах.

По окончании **базового уровня** освоения программы обучающиеся должны

знать:

- условные знаки, применяемые на топографических и спортивных картах;
- классификацию ориентиров на местности;
- отличие спортивных карт от топографических;
- назначение числового и линейного масштаба карт;
- устройство компаса и его назначение;
- азимут и его назначение;
- правила ориентирования карты на местности;
- правила нахождения точки своего стояния на карте;
- правила перерасчета расстояний, измеренных парами шагов в метры и обратно;

уметь:

- определять стороны горизонта по компасу и местным предметам;
- определять азимут на ориентир;
- определять расстояние глазомерно на карте и на местности;
- ориентировать карту на местности;
- находить точку своего стояния на карте;
- переводить расстояния, измеренные парами шагов в метры и обратно;
- определять расстояния на карте с помощью масштаба;
- действовать на соревнованиях, проводимых внутри объединения, в летних и зимних условиях.

Метапредметные результаты:**уметь:**

- самостоятельно определять цели своего обучения;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- определять понятия, устанавливать аналогии, выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- анализировать и подводить итоги собственных достижений, намечать средства и пути улучшения достигнутых результатов.

Личностные результаты:

- воспитание ответственного отношения к учебе, стремления к самообразованию и личностному самоопределению;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- воспитание уважительного отношения к истории, культуре, национальным традициям и образу жизни народов родного края;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве с педагогом, со сверстниками в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой видов деятельности;
- формирование эмоционально-ценностного отношения к природе.

Методическое обеспечение программы:

Принципы реализации программы:

- *принцип целеустремленности* - предполагает подчинение туристско-краеведческой деятельности задачам воспитания, формирования ценных качеств личности подростка, определяющих мотивы его поведения;
- *дидактический принцип научности* - осуществляется в планировании туристско-краеведческой и экскурсионной работы, в системном подходе к ней, а также в предварительном изучении района путешествия, подготовке к выполнению соответствующей работы в походе, обработке собранных материалов;
- *принцип коллективизма* имеет особое значение в трудовом и нравственном воспитании юных туристов. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев;
- *принцип сочетания педагогического руководства с развитием самостоятельности и инициативы учащихся* имеет важное значение в туристско-краеведческой деятельности. Опыт показывает, как отношения взаимозависимости, рожденные в процессе туристской деятельности, усложняются: учащиеся первоначально исполняют распоряжения руководителя похода, а затем постепенно и сознательно включаются в

решение отрядных дел. Коллектив вступает в новую стадию своего развития, которая определяется более высоким уровнем взаимоотношений – товарищества, долга, ответственности. Таким образом, туристский коллектив достигает полного самоуправления;

- *принцип сочетания требовательности и уважения* к подростку служит надежной основой и ориентиром в налаживании необходимых контактов в туристской группе. Этот принцип органически связан с опорой на коллектив. Чем шире и разнообразнее общение подростка в коллективе, тем совершеннее знания, умения и навыки, которые подросток усваивает;

- *принципы последовательности, постепенности, систематичности* - реализация этих принципов предполагает непрерывность педагогического процесса в туристской работе, требует преемственности в воспитательных воздействиях;

- *принцип доступности туристско-краеведческой деятельности* реализуется через её содержание. Туристско-краеведческой деятельности присуща демократичность: в ней не происходит деления подростков на способных и одарённых, с одной стороны, и неспособных, неодарённых, с другой стороны, как это часто бывает в учебном процессе и во многих других видах деятельности учащихся;

- *краеведческий принцип* является особо важным в туристской деятельности. Основы краеведческой работы с детьми закладываются в старших группах детского сада и в начальных классах общеобразовательной школы, когда дети начинают знакомиться с природой (прогулки в лес, сбор гербариев и т.д.), историей и культурой родного края (знакомство с местными достопримечательностями);

- *принцип прочности усвоения знаний, умений и навыков* в туристско-краеведческой деятельности реализуется в том, что участник похода трижды проходит маршрут:

- 1) когда готовится к нему и изучает особенности края;
- 2) когда совершает поход;
- 3) когда обрабатывает собранный перед походом, в походе и после него материал;

- *принцип соединения наглядности обучения с развитием абстрактного мышления.* Наглядное познание окружающей действительности даёт возможность воочию видеть объекты, которые трудно, а иногда и невозможно представить по описанию, объяснению, фотографии. Наглядность значительно увеличивает глубину восприятия объекта, что важно для детей и подростков, особенно для тех, мышление которых характеризуется как предметное

- *принцип целостности воспитательного процесса и единства педагогического влияния* - реализация этого принципа способствует одномоментному воздействию на интеллектуальную, эмоциональную и

волевою сферы подростка, осуществлению органичного слияния образовательного, воспитательного и оздоровительного процессов;

- *принцип единства взглядов, требований и действий со стороны педагогов, родителей, представителей общественности* является важным условием успешного воспитания подростков в туристской деятельности. Это условие обеспечивается соблюдением принципов воспитания, использованием форм и методов, применяемых педагогикой и психологией в различных видах деятельности, в том числе в туристско-краеведческой.

Основные методы и формы обучения:

Формы обучения:

Для организации образовательного процесса по программе используются следующие формы организации занятий:

- групповая;
- парная.

Методы обучения:

- словесные (лекция, объяснение, рассказ, беседа);
- наглядные (мультимедийные презентации, демонстрация обучающих видеороликов, наглядных пособий и памяток);
- практические (учебные тренировки, самостоятельная работа, творческие задания и игры, соревнования, слеты, походы).

При проведении теоретических и практических занятий используются наглядные пособия, памятки, мультимедийные презентации и обучающие видеоролики.

Педагогические технологии:

Для организации образовательного процесса используются здоровьесберегающие технологии, которые позволяют во время занятий перераспределять нагрузку обучающимся, чередовать виды деятельности; информационно-коммуникационные технологии для обеспечения устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности; образовательные технологии дифференцированного и индивидуального обучения, направленные на организацию образовательного процесса для детей с различными результатами освоения программы; игровые технологии для активизации деятельности обучающихся.

При составлении учебного плана педагог должен исходить из своей педагогической и туристско-краеведческой квалификации, необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала, цикличность по сезонам, последовательное усложнение материала.

В соответствии с возрастными особенностями обучающихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога, что требует от обучающихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению туристско-краеведческих знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов,

наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает учебно – деятельностьную игру учащихся, выполнение практических упражнений по изучаемой теме, оформление материалов краеведческой работы. При этом активно используются информационно - коммуникативные технологии. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, поисково - исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на местности предусматривают практическую работу учащихся по выполнению заданий, физической подготовке, туристские прогулки и экскурсии, краеведческие наблюдения на природе, сбор краеведческого материала, проведение природоохранных мероприятий. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии.

Формы диагностики (аттестации/контроля) результатов:

Текущий контроль:

1. **Наблюдение** – позволяет выявить уровень двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, уровень воспитанности;
2. **Выполнение заданий лично (самостоятельная работа, практическая работа)** – позволяет выявить уровень усвоения программного материала, насколько у учащегося развита творческая и исполнительская активность, навыки самоорганизации, ответственность и потребность доводить начатое дело до конца;
3. **Выполнение заданий с группой (командное прохождение этапов, демонстрация владения туристскими навыками)** – позволяет выявить, насколько у учащегося сформированы навыки работы в команде, конструктивного взаимодействия при решении разнообразных поставленных задач.

4. Промежуточная и итоговая аттестация (диагностика):

Теоретический этап (позволяет выявить уровень усвоения программного материала уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности у учащегося, а также их соответствие определенным нормам): тестирование.

Практический этап: выполнение практических заданий – позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков

Диагностические материалы (см. Приложение).

Учебный план
стартовый уровень

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	собеседование, опрос, вводная диагностика
1.	Ориентирование и топография	14	6	8	опрос, наблюдение, самостоятельная работа
	Повторение темы	8	-	8	
2.	Туристское снаряжение	12	4	8	наблюдение, опрос
	Повторение темы	2	-	2	
3.	Туристский бивак	8	4	4	наблюдение, опрос
	Повторение темы	2	-	2	
4.	Подготовка к туристскому походу	16	4	12	наблюдение, самостоятельная работа
5.	Туристская группа в походе	30	10	20	наблюдение, самостоятельная работа, тестирование
	Повторение темы. Промежуточная аттестация	10	2	8	
6.	Спортивное ориентирование	10	2	8	наблюдение, опрос, соревнование
	Повторение темы	2	-	2	
7.	Личная гигиена и доврачебная помощь	10	4	6	наблюдение, опрос
8.	Краеведение	16	6	10	наблюдение, опрос
9.	Техника пешеходного туризма	28	10	18	наблюдение, опрос, анализ
	Повторение темы	6	-	6	
10.	ОФП	38	-	38	тестирование
	Заключительное занятие	2	-	2	итоговый контроль, подведение итогов
	Итого:	216	54	162	

Примечание: 1. Участие в соревнованиях и учебно-тренировочные походы входят в сетку учебных часов.

Содержание учебного плана стартовый уровень

Вводное занятие

Теория: Изучение инструкции по технике безопасности в пешеходном походе и на туристских соревнованиях. Разбор каждого пункта инструкции на примерах. Действие участника в экстремальной ситуации. Спор подписей обучаемых под текстом инструкции по технике безопасности. Вводная диагностика.

Тема 1. Ориентирование и топография

Теория: Определение сторон горизонта по местным признакам. Устройство компаса. Работа с компасом. Карты. Их виды и отличия. Определение масштаба карты. Топографические и условные знаки, обозначения на картах. Способы ориентирования на местности. Определение точки стояния. Составление оптимального маршрута движения по карте. Азимут. Определение азимута на заданный предмет.

Практика: Определение сторон горизонта по компасу, по небесным светилам, местным признакам. Ориентирование карты по компасу. Глазомерное определение расстояний до предметов. Прохождение заданных и маркированных маршрутов. Изучение картографического материала районов путешествия. Движение по азимуту.

Повторение темы.

Тема 2. Туристское снаряжение

Теория: Групповое, личное и специальное снаряжение. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету. Устройство туристской палатки, правила установки. Уход за снаряжением и его ремонт. Укладка рюкзака. Особенности подготовки снаряжения в различные времена года.

Практика: Укладка рюкзака. Изготовление и ремонт некоторых видов снаряжения.

Повторение темы.

Тема 3. Туристский бивак

Теория: Определение места и основные требования для привала и устройства бивака в туристском походе. Работы при постановке и свёртывании бивака. Распределение обязанностей в группе.

Организация дежурств. Порядок приготовления основных походных блюд. Обязанности дежурных по кухне. Костры, их виды и назначения. Заготовка дров. Виды растопок. Способы разжигания костров. Противопожарные и природоохранные меры. Сушка одежды и обуви.

Практика: Постановка, сворачивание и устройство бивака. Разжигание и складывание различных типов костров. Дежурства по приготовлению пищи в походе.

Повторение темы.

Тема 4. Подготовка к туристскому походу

Теория: Подбор группы и района путешествия. Определение целей и задач похода. Распределение обязанностей в группе. Составление графиков дежурств.

Практика: Сбор сведений о районе путешествия. Разработка маршрута. Подготовка личного и группового снаряжения. Расчёт раскладки питания, закупка и фасовка продуктов питания. Укладка рюкзаков. Подготовка картографического материала. Смотр готовности перед выходом на маршрут.

Тема 5. Туристская группа в походе

Теория: Движение группы по маршруту. Организация строя туристской группы. Режим ходового дня. Интервал и темп движения по маршруту, условия для его изменения. Обязанности ведущего и замыкающего группы. Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном походе. Способы преодоления препятствий. Меры предосторожности при преодолении различных препятствий. Переправы через водные препятствия, их виды. Виды основных узлов, используемых в походе и область их применения. Организация днёвок, привалов, радиальных выходов. Использование снаряжения.

Практика: Организация строя группы. Исполнение роли ведущего каждым участником. Вязка узлов.

Повторение темы. **Промежуточная аттестация.**

Тема 6. Спортивное ориентирование

Теория: Виды соревнований по-спортивному и туристскому ориентированию.

Ориентирование по выбору. Ориентирование по маркированной трассе. Ориентирование в заданном направлении. Выбор тактики прохождения дистанции, порядок прохождения контрольных пунктов. Точность нанесения контрольных пунктов и погрешности. Понятие контрольного времени. Определение результатов.

Движение по легенде. Понятие магнитного склонения.

Способы определения места стояния. Точечные, линейные, площадные ориентиры, использование их при прохождении дистанций. Применение видов ориентирования в походных условиях.

Практика: Прохождение комбинированных дистанций по ориентированию.

Прокладывание азимутальных маршрутов. Определение точки стояния. Повторение темы.

Тема 7. Личная гигиена и доврачебная помощь

Теория: Личная гигиена туриста в походе. Питьевой режим. Источники для питья. Купание в походе. Основные простудные заболевания и их

профилактика. Походная аптечка, её состав. Самоконтроль туриста.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи.

Тема 8. Краеведение

Теория: Изучение родного края и районов путешествий. История, климат, растительный и животный мир Мурманской области.

Практика: Посещение музея истории города, организация выездных экскурсий в краеведческие музеи области, выполнение краеведческих заданий, подготовка докладов.

Тема 9. Техника пешеходного туризма

Теория: Виды технических этапов. Класс дистанций. Возможные комбинации технических этапов для разного класса дистанций. Командные, личные и лично-командные соревнования по технике туризма.

Этап – подъём, траверс, спуск спортивным способом. Применение в условиях похода. Крепление перил, порядок прохождения, положение участника на склоне, самостраховка, техника безопасности, возможные штрафы.

Этап – переправа по бревну с наведением горизонтальных перил. Порядок укладки бревна, выбор опор крепления горизонтальных перил, порядок прохождения, техника безопасности, возможные штрафы.

Этап – переправы вброд с наведением и без наведения горизонтальных перил. Переправы по кочкам и жердям. Способы переправ вброд без перил. Наведение горизонтальных перил, выбор опор, крепление верёвки. Порядок прохождения, техника безопасности, возможные штрафы. Применение в условиях похода.

Командная страховка. Понятие командной страховки. Применение на технических этапах.

Этап – переправа по параллельным перилам. Применение в условиях похода. Способы наведения. Крепление верёвок, порядок прохождения, техника безопасности, организация командной страховки, возможные штрафы.

Этап – навесная переправа. Применение в условиях похода. Способы наведения. Крепление верёвок, порядок прохождения, техника безопасности, организация командной страховки, возможные штрафы.

Практика: Вязка узлов. Отработка навыков наведения и прохождения дистанций по технике туризма и отдельных её этапов.

Повторение темы.

Раздел 10. Общая физическая подготовка

Практика: Занятия по ОФП проводятся на спортивной площадке, на стадионе, в спортивном зале. Специальные упражнения: подтягивание, отжимание, скоростно-силовые упражнения, упражнения на мышцы живота, прыжковые, координационные.

Заключительное занятие

Практика: Подведение итогов работы за год. Итоговый контроль. Диагностика.

Учебный план базовый уровень (начальная подготовка спортсмена-ориентировщика)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		2 вариант			
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования в России	2	2	-	собеседование, вводная диагностика
1.	Первоначальные сведения о планах и картах местности	2	2	-	опрос
2.	Рисование плана учебного кабинета с оборудованием	2	1	1	наблюдение, опрос
3.	Рисование домашней комнаты с мебелью по памяти	2	—	2	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
4.	Рисование плана территории, прилегающей к образовательному учреждению	2	—	2	наблюдение, опрос
5.	Рисование схемы пути движения «дом-школа»	2	—	2	наблюдение, опрос
6.	Образцы спортивных, географических (топографических) карт. Их отличие друг от друга	2	2	-	наблюдение, опрос
7.	Условные знаки географических и спортивных карт. Их цвета	6	2	4	Наблюдение, опрос
8.	Численный и линейный масштаб	4	1	3	наблюдение, опрос
9.	Рельеф местности, понятие о горизонталях. Изображение рельефа на картах	4	2	2	наблюдение, опрос
10.	Компас и его устройство	2	2	-	наблюдение, опрос

11.	Определение сторон горизонта по компасу	2	1	1	наблюдение, опрос
12.	Определение сторон горизонта по местным предметам	4	2	2	наблюдение, опрос
13.	Определение сторон горизонта по часам и солнцу	2	1	1	наблюдение, опрос
14.	Способы ориентирования карт	6	2	4	наблюдение, опрос
15.	Способы определения точки своего стояния на карте	4	2	2	наблюдение, опрос
16.	Выработка умения беглого чтения карты	4	2	2	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
17.	Правила переноса контрольных пунктов (КП) с контрольной карты на рабочую	12	2	10	наблюдение, опрос
18.	Выполнение топографических диктантов	4	2	2	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
19.	Определение расстояний на местности различными способами	6	2	4	наблюдение, анализ
20.	Определение расстояний на карте без масштаба глазомерно, линейкой и мерной нитью	2	1	1	наблюдение, самостоятельная работа
21.	Определение действительных расстояний между ориентирами на карте с использованием линейного и числового масштабов	2	1	1	наблюдение, опрос
22.	Определение азимута с помощью компаса в классе	2	1	1	наблюдение, беседа
23.	Определение азимута на ориентиры с помощью компаса на местности	10	2	8	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
24.	Определение азимута на местности по карте и компасу	4	2	2	наблюдение, самостоятельная работа
25.	Движение по азимуту на местности	4	2	2	наблюдение, обсуждение

	по карте без компаса				
26.	Виды соревнований по спортивному ориентированию. Условия их проведения	2	2	-	опрос
27.	Права и обязанности участников и судей соревнований	2	2	-	опрос
28.	Выбор рационального пути движения при отыскании контрольных пунктов (КП) на соревнованиях	20	2	18	наблюдение, обсуждение
29.	Движение по азимуту с компасом и картой	22	2	20	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
30.	Действия участника соревнований по нахождению КП. Соревновательный процесс	16	2	14	наблюдение, опрос, соревнование
31.	Особенности зимних спортивных карт	2	2	-	опрос
32.	Особенности в действиях спортсмена-ориентировщика в зимних соревнованиях по ориентированию	10	2	8	наблюдение, опрос, соревнование
2.	Общефизическая подготовка	40	-	40	тестирование
	Заключительное занятие	4	-	4	Итоговый контроль
	Итого:	216	53	163	

Примечание: 1. Участие в соревнованиях и учебно-тренировочные походы входят в сетку учебных часов.

Содержание учебного плана базовый уровень

Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования в России

Теория: Ознакомление с учебным планом, инструкциями по охране труда и технике безопасности.

Спортивное ориентирование как вид спорта. Первые соревнования по спортивному ориентированию в Европе. Дальнейшее развитие спортивного ориентирования в России. Спортивное ориентирование как важное средство военно-патриотического воспитания молодежи. Проведение городских, областных, республиканских соревнований. Первенство Мира и Европы по спортивному ориентированию. Вводная диагностика.

Тема 1. Первоначальные сведения о планах и картах местности

Теория: План как зарисовка местности без соблюдения масштаба. План – это вид местности сверху. Простейшие геометрические знаки для зарисовки плана. Специальные условные знаки. Оформление плана местности. Карта как зарисовка элементов местности с применением геодезических приборов и соблюдением масштаба. Оформление карты. Карты географические и спортивные.

Тема 2. Рисование плана учебного кабинета с оборудованием

Теория: Предварительная оценка геометрической формы помещения (класса). Особенности рисования и порядок зарисовки. Пользование цветными карандашами. Зарисовка оборудования учебного кабинета с использованием простейших геометрических фигур.

Практика: Рисование плана учебного кабинета с оборудованием.

Тема 3. Рисование плана домашней комнаты с мебелью по памяти

Практика: набросок плана одной домашней комнаты делается на занятии по аналогии с планом учебного кабинета. Окончательное выполнение плана домашней комнаты проводится учащимися в домашних условиях.

Тема 4. Рисование плана территории, прилегающей к образовательному учреждению

Практика: Применяемые условные знаки. Площадь территории, прилегающей к образовательному учреждению. По нарисованному плану определить, что находится перед фасадом образовательного учреждения, слева (справа) от образовательного учреждения и позади него. Оценить нарисованные планы.

Тема 5. Рисование схемы пути движения «дом - школа»

Практика: Применяемые условные знаки. Методика вычерчивания схемы движения. «Привязывание» пути движения к отдельным строениям, сооружениям, дорогам и перекресткам дорог.

Тема 6. Образцы спортивных географических (топографических) карт. Их отличие друг от друга

Теория: Три группы топографических карт (мелкомасштабные, среднемасштабные, крупномасштабные). Назначение топографических карт. Зарамочное оформление топографических карт.

Назначение спортивных карт. Группы спортивных карт (среднемасштабные, крупномасштабные). Наглядность и читаемость спортивных карт. Отличие спортивных карт от топографических (точность и плотность нагрузки, использование спортивных условных знаков). Насыщенность спортивных карт ориентирами. Отсутствие в спортивных

картах большого количества цифрового материала и подписей, наличие линий «север-юг».

Черно-белые и цветные спортивные карты.

Тема 7. Условные знаки географических и спортивных карт. Их цвета

Теория: Условные знаки географических карт. Цветовая гамма изображения условных знаков. Специальные (спортивные) условные знаки. Цветовая гамма условных знаков. Закрепление знаний условных знаков. Ориентиры и их виды.

Практика: Изучение местности по карте с использованием условных знаков.

Тема 8. Численный и линейный масштабы

Теория: что такое масштаб вообще и что такое масштаб карты? Как записывается численный масштаб карты? Вычисление численного масштаба класса по нарисованному плану. Определение численного масштаба выполнения плана пришкольного участка. Применяемые численные масштабы в топографических и спортивных картах. Чтение численного масштаба карты и пользование им при чтении карты.

Линейный масштаб и его графическое оформление на карте. Использование линейного масштаба при чтении карты. Практика глазомерного определения расстояний на карте с использованием линейного масштаба на прямых и криволинейных отрезках. Прибор для измерения кривых линий на карте – курвиметр. Измерения на карте с помощью циркуля с применением линейного масштаба.

Практика: Определение расстояний на карте с помощью циркуля, мерной нитки и курвиметром, используя линейный и численный масштаб.

Тема 9. Рельеф местности, понятие о горизонталях. Изображение рельефа на картах

Теория: Рельеф местности как понятие и элемент местности. Виды рельефа. Влияние рельефа на проходимость. Способы изображения местности на картах. Горизонтالي и высота сечения карты. Обозначение крутизны склонов.

Практика: Определение и чтение рельефа на картах.

Тема 10. Компас и его устройство

Теория: Назначение компаса, его устройство и существующие виды. Устройство спортивного компаса. Пользование спортивным компасом при ориентировании. Стороны горизонта, их названия. Географический меридиан. Магнитный меридиан. Магнитное склонение.

Тема 11. Определение сторон горизонта по компасу

Теория: Взаиморасположение сторон горизонта по отношению к человеку. Основные направления и вспомогательные направления. Направления в градусах. Соотношение сторон горизонта и карты.

Практика: Определение сторон горизонта по компасу с нанесением стрелки «север-юг» на планах территории образовательного учреждения.

Тема 12. Определение сторон горизонта по небесным светилам, местным предметам

Теория: Определение сторон горизонта по небесным светилам (солнце, луна, Полярная звезда), местным предметам.

Практика: Определение сторон горизонта по небесным светилам, местным предметам на местности.

Тема 13. Определение сторон горизонта по часам и солнцу

Теория: Определение сторон горизонта до полудня и после полудня.

Практика: Определение сторон горизонта по часам и солнцу.

Тема 14. Способы ориентирования карты

Теория: что значит сориентировать карту? Два способа ориентирования карты (по компасу, по местным предметам-ориентирам).

Практика: Приемы ориентирования спортивных карт на местности.

Тема 15. Способы определения точки своего стояния на карте

Теория: Ориентирование карты как необходимое предварительное условие. Определение точки своего стояния на карте по местным предметам (ориентирам), по визированию от линейных ориентиров под прямым углом к основному ориентиру, методом обратных засечек при визировании на 2-3 ориентира, путем измерения длины пройденного расстояния вдоль линейных ориентиров.

Практика: Определение точки своего стояния на карте.

Тема 16. Выработка умения беглого чтения карты

Теория: Чтение условных знаков на спортивной карте в определенном направлении. Сопоставление условных знаков карты с местностью. Характеристика местности согласно условным знакам (легкопроходимая, труднопроходимая, непроходимая). Прохождение учебной дистанции по карте с названием ориентиров, характеристикой форм рельефа.

Практика:

1) На учебной дистанции зарисовать схемы движения с нанесением ориентиров и рельефа.

2) Зарисовка карты (плана) по памяти после кратковременного ее просмотра (10-15 секунд).

3) Определение расстояний по карте визуально с проверкой согласно масштабу.

4) Коллективное чтение карты в виде различных игр.

Тема 17. Правила переноса контрольных пунктов (КП) с контрольной карты на рабочую

Теория: Назначение контрольных пунктов (КП). Оборудование контрольных пунктов. Система отметок на КП. Обозначение КП на спортивных картах. Размещение КП вблизи ориентиров. Что такое «легенда» контрольных пунктов. Последовательность переноса КП на рабочую карту.

Практика: Закрепление полученных навыков по переносу КП с использованием различных игровых упражнений.

Тема 18. Выполнение топографических диктантов

Теория: Значение топографических диктантов. Закрепление полученных навыков пользования линейным и численным масштабами, знаний условных знаков для спортивных карт и выбора направлений сторон горизонта.

Практика: провести два-три топографических диктанта с последующим разбором.

Тема 19. Определение расстояний на местности различными способами

Теория: Определение пройденного расстояния путем подсчета пар шагов при ходьбе и при беге на открытой равнинной местности, при чередовании подъемов и спусков, а также в лесистой местности. Ведение счета пар шагов. Определение средней длины пары шагов. Анализ зависимости средней длины шага от характера местности, метеорологических условий, физической и технической подготовленности спортсмена. Количество пар шагов в ста метрах.

Способ визуального определения расстояний. Запоминание контрольных отрезков на местности различной длины (50, 100 и 150 м).

Определение пройденного расстояния по времени. Знание каждым обучаемым своего темпа, ритма и скорости движения. Влияние рельефа, метеорологических условий, состояние участка движения, а в зимнее время – состояние лыжни и снежного покрова. Отработка упражнений на развитие чувства скорости при различных условиях.

Практика: Определение расстояний на местности до ориентиров и между ними посредством промера парами шагов и глазомерно. В зимних условиях – по времени прохождения контрольных отрезков по стандартному времени для каждого спортсмена.

Тема 20. Определение расстояний на карте без масштаба глазомерно, линейкой и мерной нитью

Теория: Выполнение практических заданий по вычерчиванию определенных отрезков (1 см, 0,5 см, 0,1 см и т.д.).

Практика:

1) Выполнение практических заданий по вычерчиванию определенных отрезков в виде маршрута, используя тетрадные листы в клеточку.

2) Практические работы по определению отрезков местности на карте, выраженные в см и мм глазомерно.

Тема 21. Определение действительных расстояний между ориентирами на карте с использованием линейного и числового масштабов

Теория: Определение расстояний с помощью циркуля, курвиметра, линейки, мерных лент.

Практика: Определение расстояний на картах различными способами.

Тема 22. Определение азимута с помощью компаса в учебном кабинете

Теория: Порядок работы с компасом при определении азимута. Прямой и обратный азимут. Определение азимута в учебном кабинете на отдельный предмет.

Практика: Игры по закреплению работы с компасом по определению азимута на предметы.

Тема 23. Определение азимута на ориентиры с помощью компаса на местности

Теория: Определение азимута на ориентир с определением расстояния до него визуально.

Практика: Движение по азимуту от одного КП к другому ориентиру (КП) с промером расстояний парами шагов.

Тема 24. Определение азимута на местности по карте и компасу

Теория: Ориентирование карты. Порядок взятия азимута. Особенности движения по азимуту от одного КП к другому. Преодоление препятствий (болото, овраг, озеро) при движении по азимуту. Основные правила движения по азимуту.

Практика: Учебно-тренировочный поход с элементами спортивного ориентирования.

Тема 25. Движение по азимуту на местности по карте без компаса

Теория: Визуальное определение азимута от простейших углов (90° , 180° , 270°) до более сложных (45° , 30° , 225° , 315° и т.д.). Отсчет углов азимута на карте от линии «север-юг» по часовой стрелке.

Практика: Игры и упражнения на местности по закреплению знаний по теме.

Тема 26. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Условия их проведения

Теория: Соревнования в заданном направлении, по выбору и по маркированной трассе. Дистанции и их постановка. Требования к дистанциям. Участники соревнований и требования к ним. Условия проведения соревнований. Разрядные требования.

Тема 27. Права и обязанности участников и судей соревнований

Теория: Обязанности участников и судей перед стартом, во время соревнований, на финише и после финиша.

Права участников и судей перед стартом, во время соревнований, на финише и после финиша.

Тема 28. Выбор рационального пути движения при отыскивании контрольных пунктов (КП) на соревнованиях

Теория: Тактико-технические приемы выбора пути движения: движение по азимуту, по сопутствующим ориентирам, комбинированный. Факторы, влияющие на выбор пути и скорость движения (картографические, технические, физиологические, а также метеорологические условия).

Практика: Игры и упражнения по выбору рационального пути по нахождению КП.

Тема 29. Движение по азимуту с компасом и картой

Теория: Анализ района действий по нахождению КП. Оценка своих сил и возможностей. Определение расстояния до КП. Использование площадных и линейных ориентиров. Выбор оптимального варианта движения на КП. Оценка действий по выходу на КП с выявлением ошибок.

Практика: Упражнения по отыскиванию контрольных пунктов с выбором оптимальных вариантов движения к КП.

Тема 30. Действия участника соревнований по нахождению КП. Соревновательный процесс

Теория: Игры и упражнения по отыскиванию КП при движении по заданному направлению и по маркированной трассе. Перенос КП на карту при движении по маркированной трассе.

Практика: Занятия в игровой форме по отыскиванию КП при движении по заданному маршруту и по маркированной трассе с переносом КП на карту. Участие в соревнованиях.

Тема 31. Особенности зимних спортивных карт

Теория: Специальные зимние спортивные карты. Условные знаки для зимних карт. Отсутствие точечных ориентиров (ямы, бугры, камни). Особенности нанесения лыжней.

Тема 32. Особенности в действиях спортсмена-ориентировщика в зимних соревнованиях по ориентированию

Теория: Наличие специфического снаряжения (лыжи, планшет). Подготовка накануне соревнований. Выбор техники и тактики прохождения дистанции, учитывая рельеф местности, качество лыжни и сложность контроля пути. Взаимоотношения с соперником.

Практика: Учебно-тренировочные походы на лыжах с элементами спортивного ориентирования. Обучение движению на лыжах с преодолением подъемов и спусков.

Тема 33. Общая физическая подготовка

Практика: Занятия по ОФП проводятся на спортивной площадке, на стадионе, в бассейне, Ледовом Дворце.

Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов за год. Итоговый контроль. Тестирование и выполнение практического задания по спортивному ориентированию.

Содержание и методика занятий

Учебный план и программа занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В самом начале занятий особенно важно воспитывать у ребят сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе. Надо, чтобы они поняли на собственном опыте: хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов - умелых и трудолюбивых. Поэтому главное внимание руководитель должен уделять практической работе коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода.

Подготовка походов включает изучение и разработку маршрута, распределение обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку. Маршруты походов должны быть построены так, чтобы группа могла познакомиться с местами революционной, боевой, трудовой славы края, наиболее типичными формами рельефа, рекой, озером. Маршруты должны знакомить ребят с наиболее характерными по природным условиям доступными уголками природы. Руководитель должен быть готов привести интересные факты, рассказать легенды, связанные с местами, где проходят маршруты. Сами учащиеся делают сообщения или небольшие доклады о достопримечательных местах района похода, знакомятся с литературой, картографическим материалом.

Обязанности между участниками похода следует распределять так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом. «Поход

готовят все! В походе работают все!» - заповедь участников объединения пешеходного туризма.

Двухдневный поход - завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь следует уделить специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, переход через реку по бревну и вброд, ориентирование по карте, компасу и звездам, ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью, подъемы и спуски по занесенным склонам, определение сторон горизонта по местным признакам и по Солнцу. За время похода учащимися должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т.п.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме обучения рассматриваются в каждом разделе программы - в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередной встрече группы или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов (Примерная анкета для разбора похода – *приложение 2*). Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода - еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

Учебный материал программы 2-го года обучения рассчитан на повышение уровня всесторонней физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений; овладение основными приемами ориентирования на местности и опытом участия в соревнованиях.

При начальном обучении обучающихся педагогу необходимо оградить учащихся от первых возможных неудач, поддерживать в них ощущение, что «все получится», создавать «ситуации успеха», которые позволили бы ощутить чувство уверенности в себе.

Старшие подростки 15 -17 лет обладают ярко выраженным стремлением к независимости и самостоятельности. Поэтому при общении с ними наиболее эффективно становится предложение о помощи или ненавязчивый опосредованный совет.

Особенно сложна для всех начинающих практика изучения темы «Топография и ориентирование». Необходимо максимально использовать при обучении спортивные карты лесопарковой зоны города, городских скверов и зон отдыха.

На начальных этапах обучения для обеспечения безопасности необходимо проходить маршрут с элементами ориентирования только группой. Овладев основами ориентирования, подбирая наиболее освоенные участки группой, переходить к индивидуальному ориентированию.

В обучении преобладает совместная деятельность педагога и учащихся, самостоятельная работа учащихся под наблюдением педагога и различные формы взаимного контроля и самоконтроля учащихся.

Методическое обеспечение:

- методические сборники и литература по данному направлению;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- карты парков и лесопарков районов города, зон массового отдыха и прилегающих к городу участков лесного массива;
- нормативные документы по спортивному ориентированию, спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

Материально-техническое обеспечение:

- учебный кабинет для проведения теоретических занятий;
- помещение для проведения занятий по общей физической подготовке и практических занятий по отработке туристических навыков;
- мастерская для ремонта туристского инвентаря (лыжи, велосипеды, палатки, рюкзаки);
- помещение для хранения туристского снаряжения;
- снаряжение для похода (рюкзаки, палатки, спальные мешки, котелки, костровые принадлежности);
- комплекты спортивных карт;
- снаряжение для спортивного туризма (страховочные системы, карабины, веревки);
- компасы, секундомеры;
- аптечки ПМП;
- лыжный инвентарь (лыжи, планшеты, ботинки, лыжные палки);
- спортивный инвентарь.

Список литературы для педагога:

1. Алёшин А.В., Иванов Е.И. Соревнования по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1973.
3. Берман А.Е. Юный турист. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. В помощь организаторам и инструкторам туризма. - М.: Профиздат, 1973.
5. Верба А.И. Туризм в школе. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
6. Вяткин Л.А., Сидорчук Е. В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учебное пособие. - М.; Издательский центр «Академия», 2013 -224 с.
7. Жихарев А.М. Собираемся в поход. – Ярославль: Академия развития, 2014 -192 с.
8. Карманный справочник туриста. - М.: Профиздат, 1982.
9. Кудинов В. С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе. – Волгоград. «Издательский дом Кнауб», 2017 – 116 с.
10. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Методика обучения: уроки ориентирования: учебное пособие для вузов. — 2-е изд., испр. и доп., 2017.
11. Остапец А. В поход пешком. - М.: Просвещение, 1978.
12. Пасечный П. На туристской тропе. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
13. Первая помощь до прихода врача. - М.: Медицина, 1972.
14. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
15. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
16. Фокина, Л.А. Картография с основами топографии. Практикум / Л.А. Фокина. - М.: Илекса, 2016. - 200 с.
17. Шиянов Л. Походы выходного дня. - М.: Профиздат, 1985.

Список литературы для обучающихся:

1. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1990.
2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
3. Куприн А.М. Занимательная картография. - М.: Просвещение, 1989.
4. Матюцкий С.П. Туристу о растениях. - М.: Профиздат, 1988.
5. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. - М.: Профиздат, 1988.
6. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

7. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
8. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

Программу составила
педагог дополнительного образования
Центра внешкольной работы

С.В. Шухина

Приложение 1

Диагностические материалы для промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся

Стартовый уровень обучения

Теоретическая часть

1. «Походы по маршрутам определённой категории сложности, а также участие в чемпионатах по этим походам и в соревнованиях по технике туризма». О каком виде спорта идет речь?

Ответ: спортивный туризм.

2. Из предложенного списка разделите походное снаряжение на «личное», «групповое» и «лишнее»: солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, спальник, палатка, коврик, тент для кухни, спички, хобба, лыжи, поварешка, мочалка, котел, дождевик, рукавицы, шуба, веревка, гантели, фонарик налобный, сухое горючее, термос стеклянный, ботинки, нож, фонарики (бахилы), тросик, тарелка, карта, термос металлический, ложка, треккинговые палки, куртка, штаны, накомарник, косынка, шапка теплая, губка для посуды, бинокль.

Личное снаряжение	Групповое снаряжение	Лишнее

Ответ:

Личное снаряжение	Групповое снаряжение	Лишнее
- солнцезащитные очки, - кружка, - рюкзак, - тарелка, - спальник, - коврик, - ложка, - спички, - хобба, - лыжи, - мочалка, - дождевик, - рукавицы, - ботинки, - нож, - фонарики (бахилы), - фонарик налобный, - куртка,	- палатка, - тент для кухни, - сухое горючее, - спички, - поварешка, - котел, - веревка, - нож, - тросик, - карта, - термос металлический, - губка для посуды, - бинокль	- шуба, - термос стеклянный, - гантели

- треккинговые палки, - штаны, - накомарник, - косынка, - шапка теплая		
--	--	--

3. Соотнесите названия узлов с изображениями.

Названия: Восьмерка, булинь, прямой, встречный, схватывающий, контрольный, проводник.



1



2



3



4



5



6



7



8

Ответ: 1 – булинь, 2 - контрольный, 3 – восьмёрка, 4 –схватывающий, 5 –булинь, 6 – прямой, 7 – проводник, 8 – встречный.

4. Форма одежды туриста должна:

- а) максимально обеспечивать комфорт при передвижении;
- б) максимально защищать участников от неблагоприятных климатических, погодных и других условий;
- в) максимально соответствовать последней моде.

Ответ: б).

5. Выберите тип палатки, используемой в спортивном туризме:



а) штурмовая



б) трекинговая



в) экспедиционная



г) армейская



д) кемпинговая

Ответ: в)

6. «Специализированная сумка для переноски на спине снаряжения, продуктов питания, личных вещей и т. п., снабжённая двумя лямками». О каком снаряжении идет речь?

Ответ: рюкзак.

7. «Металлическое соединительное звено между двумя предметами, имеющими петли». Назовите предмет специального туристского снаряжения.

Ответ: карабин.

8. Какие благоприятные особенности местности нужно учитывать, планируя установить лагерь? Вставьте недостающие слова:

- 1) Близо расположен источник _____ (воды).
- 2) Лес гарантирует наличие _____ (дров).
- 3) Берега _____ (возвышаются над водой), что гарантирует _____ (неподтопляемость) лагеря в случае выпадения осадков.
- 4) Лес защищает от _____ (ветра).
- 5) Относительно _____ (ровная) поверхность _____ (облегчает) установку палаток.

9. Подчеркните предметы личного ремонтного набора:

- отвертка,	- иглолка малая,	- изолента,
- напильник,	- плоскогубцы,	- подзорная труба,
- кусок ткани	- иглолка большая,	- скотч,
капроновый,	- резинка,	- штаны
- надфиль,	- бутылка для питьевой	синтепоновые,
- бинт,	воды,	- суперклей,

- кусок ткани х/б, - солнцезащитные очки, - нитки капрон, - кружка, - проволока, - булавка английская,	- стропа, - карандаш, - веревочка, - шило, - нитки х/б, - пластырь перцовый,	- ложка, - прищепка, - крем от солнца, - тара под ремнабор, - ножницы, - наперсток
---	---	---

Ответ: Кусок ткани капроновый, кусок ткани х/б, нитки капроновые, проволока, иголка малая, резинка, стропа, веревочка, нитки х/б, изолента, скотч, суперклей, прищепка, тара под ремнабор, наперсток.

10. Из нижеприведенных продуктов подчеркните подходящие для «перекуса» группы в 1-3-дневном походе выходного дня:

- | | | |
|----------------------|----------------------|---------------------|
| - мороженое, | - масло сливочное, | - сахар, |
| - печенье, | - паштет | - молоко |
| - крупы, | консервированный, | пастеризованное, |
| - макароны отварные, | - хлеб, | - шпроты, |
| - пирожные, | - вареный картофель, | - персики, |
| - бананы, | - сгущенка, | - сухари, |
| - яблоки, | - соль, | - сухофрукты, |
| - макароны, | - чай, | - сыр, |
| - пряники, | - яйца вареные, | - яйца сырые, |
| - карамель, | - арбуз, | - шоколад (плитка). |

Ответ: печенье, яблоки, пряники, карамель, хлеб, сгущенка, соль, чай, сахар, сухари, сухофрукты.

11. Закончите предложения по теме «Утилизация отходов и мусора»:

- 1) Пищевой и непищевой мусор загрязняет и отравляет _____ (*природу*).
- 2) Пищевые отходы - приманка для _____ (*диких животных*).
- 3) Гниющие пищевые отходы – отличная среда для размножения _____ (*микробов*).
- 4) Непищевой мусор (консервные банки, поломанные пилы и др.) служит источником _____ (*травм*).
- 5) Мусор (отходы) усложняет передвижение и пребывание на стоянке _____ (*других туристов*).
- 6) Мусор (отходы) создает «эффект _____ (*битых окон*)» дает повод: _____ (*намусорить другим*).

12. Разделите должности в группе на «постоянные» и «временные»:

Командир, заведующий питанием, дежурный по лагерю, заведующий снаряжением, дежурный по палатке, дежурный по уборке территории, хронометрист, летописец, дежурный по утилизации отходов, культорг, штурман, краевед, санитар, дежурные по заготовке дров, видеооператор, фотооператор, дежурные по установке лагеря, метеоролог, физорг.

<i>Постоянные должности</i>	<i>Временные должности</i>

Ответ:

<i>Постоянные должности</i>	<i>Временные должности</i>
- командир, - заведующий питанием, - заведующий снаряжением, - хронометрист, - летописец, - штурман, - краевед, - санитар, - фотооператор, - физорг, - видеооператор, - культорг, - метеоролог,	- дежурный по лагерю, - дежурный по палатке, - дежурный по приготовлению пищи, - дежурный по уборке территории, - дежурный по утилизации отходов, - дежурные по заготовке дров, - дежурные по установке лагеря

13. Правильный порядок движения в группе в походе - это:

- а) колонна по 1 человеку;
- б) парами;
- в) шеренга в 1 ряд;
- г) в произвольном порядке.

Ответ: а).

14. Какой масштаб используется для топографических карт:

- а) 1:1 000 000 – 1:100 000;
- б) 1:15 000 – 1:5 000;
- в) 1:100 000 000 – 1:100 000 000 000;

Ответ: б).

15. Соотнесите названия (легенда, компас, ориентир, азимут, абрис, курвиметр) с определениями.

№ п/п	Определение	Название
1.	Прибор для измерения извилистых линий на картах, планах и чертежах	
2.	Прибор для определения горизонтальных направлений на местности с круговой шкалой с 360 делениями и обозначениями сторон света	
3.	Схематический план маршрута следования	

4.	Подробное текстовое описание маршрута	
5.	Заметный на местности предмет, помогающий определять направление движения, находить цель	
6.	Угол между направлением на север (в Южном полушарии – на юг) и направлением на удаленный предмет	

Ответ: 1 – курвиметр, 2 – компас, 3 – абрис, 4 – легенда, 5 – ориентир, 6 – азимут.

16. Подчеркните природные ориентиры нахождения на местности:

- | | | |
|-------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| - муравейник, | - гнезда стенных пчел, | - населенные пункты по берегам рек, |
| - туры из камней, | - ягоды, | - острова, |
| - Полярная звезда, | - тропы в лесу, | - церковный алтарь, |
| - затески на деревьях, | - Луна, | - течение реки, |
| - тень от Солнца, | - церкви, | - характерные берега, |
| - мох на деревьях, | - тающий снег, | - линии электропередач |
| - линии электропередач, | - лесоустроительные столбы, | |

Ответ: муравейник, Полярная звезда, тень от Солнца, мох на деревьях, гнезда стенных пчел, ягоды, тропы в лесу, Луна, тающий снег, острова, течение реки, характерные берега.

17. Гигиена — это:

- поддержание здорового образа жизни;
- поддержание чистоты;
- наращивание мускулатуры.

Ответ: а).

18. Выберите способы закаливания:

- | | |
|---|--|
| - занятия спортом на свежем воздухе, | - кварцевание, |
| - обтирание, | - купание, |
| - пребывание на сквозняке, | - моржевание, |
| - ношение шерстяных носков из «грубой» шерсти, | - контрастный душ, |
| - обливание, | - соблюдение режима дня, |
| - систематические занятия физическими упражнениями, | - хождение босиком, |
| | - регулярные прогулки на свежем воздухе, |
| | - чтение научно-популярной литературы о способах закаливания |

Ответ: занятия спортом на свежем воздухе, обтирание, обливание, купание, моржевание, контрастный душ, хождение босиком, регулярные прогулки на свежем воздухе.

19. Бинт накладывают в направлении:

а) от более узкой части тела к более широкой;

б) от более широкой части тела к более узкой.

Ответ: а).

20. Жгут накладывают:

а) непосредственно на открытый участок тела;

б) поверх легкой ткани, не имеющей складок;

в) поверх куртки.

Ответ: в).

21. Выберите материалы для изготовления носилок:

а) каремат

д) лыжные палки

б) котел

е) куртка

в) веревка

ж) рюкзак

г) лыжи

з) брюки

Ответ: а), в), г), д), е), ж).

22. Выберите способы транспортировки пострадавшего при переломе ноги:

а) в рюкзаке;

б) на веревке;

в) на носилках;

г) на спине товарища.

Ответ: в).

23. Выберите 3 основных физических качества туриста-спортсмена:

- сила,

- быстрота,

- гибкость,

- ловкость,

- выносливость,

- координация движений

Ответ: выносливость, ловкость, координация движения.

Критерии оценки результатов тестирования (каждый балл соответствует правильному ответу):

Высокий уровень – 25 баллов;

Средний уровень – от 24 до 15 баллов;

Низкий уровень – менее 15 баллов.

Практическая часть

Оценка уровня практических навыков включает в себя обязательное участие учащихся в 1-2-х дневном походе (количественный состав команды от 7 до 15 человек) и соревнованиях по спортивному ориентированию.

В походе предусмотрено выполнение следующих практических действий:

- определение (выбор) места для привала;
- установка палатки;
- разжигание костра.

Контрольное время выполнения - 45 минут.

Критерии оценки результатов выполнения практических действий (по затраченному времени):

Оценочная шкала:

- высокий уровень – до 45 минут;
- средний уровень – от 45 минут до 1 часа;
- низкий уровень – более 1 часа.

Соревнования по спортивному ориентированию в заданном направлении (для групп 1-го года обучения).

Контрольное время – 30 минут

Количество контрольных пунктов – 5 (пять).

Критерии оценки результатов прохождения дистанции (по времени и количеству пройденных контрольных пунктов).

Оценочная шкала:

- высокий уровень – до 30 минут и 5 КП;
- средний уровень – от 30 минут до 40 минут и не менее 5 КП;
- низкий уровень – более 40 минут и мене 5 КП.

Базовый уровень обучения

Теоретическая часть

1. На какие виды подразделяется спортивное ориентирование?
2. Как маркируется трасса?
3. Что такое контрольный пункт (КП) и система отметки (компостер, карточка участка, крепление карточки)?
4. Что такое спортивные карты?
5. Назовите основные символы спортивных карт.
6. Что такое условный знак «горизонталь»?
7. Что такое техника ориентирования?
8. Назовите виды опорных ориентиров.

Контрольное время выполнения теоретической части – 1 час

Критерии оценки результатов тестирования:

4-5 баллов – ответ полный, развернутый, учащийся отвечает на дополнительные вопросы;

2-3 балла – ответ достаточно полный, допущены некоторые неточности;
 0-1 баллов – ответ неполный, не знает основных понятий, отвечает на задание с помощью дополнительных вопросов педагога.

Общая сумма баллов соответствует:

высокий уровень – от 40 до 32 баллов;

средний уровень – от 31 до 15 баллов;

низкий уровень – менее 15 баллов.

Практическая часть

1. Нарисуйте строение компаса.
2. Выполнить задание по теме «Работа с компасом и картой».
3. Работа с картой «Подобрать описание графического изображения рельефа».
4. Определить какие ориентиры являются тормозными, опорными в изображенной ситуации.
5. С помощью цветного карандаша указать ориентиры (линейные), которые вы будете использовать при движении со старта на КП-1, КП-2, КП-3 и т.д.
6. Составить спортивную карту в масштабе М 1:2500, Н 2 м, с описанием условных знаков.
7. Определить азимут со старта на все КП.

Критерии оценки результатов выполнения практических заданий:

- высокий уровень – задания выполнены самостоятельно;
- средний уровень – задания выполнены с незначительной помощью педагога;
- низкий уровень – задания выполняются только с помощью педагога.

Соревнования по спортивному ориентированию по выбору.

Контрольное время – 60 минут

Количество контрольных пунктов – 10 (десять).

Критерии оценки результатов прохождения дистанции (по времени и количеству пройденных контрольных пунктов):

Высокий уровень – до 30 мин. и 10КП;

Средний уровень – от 30 мин. до 50 мин. и 10 КП;

Низкий уровень – более 50 мин. и менее 5 КП.

Участие в 2-3-х соревнованиях городского и областного уровня – **высокий уровень.**

Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе туристско-краеведческой направленности «Юный турист»
(стартовый уровень, на 216 часов)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь		по расписанию	беседа	2	Вводное занятие Изучение инструкции по технике безопасности в пешеходном походе и на туристских соревнованиях. Разбор каждого пункта инструкции на примерах. Действие участника в экстремальной ситуации. Спор подписей обучаемых под текстом инструкции по технике безопасности.	учебный кабинет	собеседование, тестирование
2.	сентябрь		по расписанию	беседа-презентация	2	Ориентирование и топография Определение сторон горизонта по местным признакам. Устройство компаса. Работа с компасом.	учебный кабинет, территория ЦВР	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
3.	сентябрь		по расписанию	беседа-презентация	2	Ориентирование и топография Карты. Их виды и отличия. Определение масштаба карты. Топографические и условные знаки, обозначения на картах.	учебный кабинет	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
4.	сентябрь		по расписанию	беседа-презентация	2	Ориентирование и топография Способы ориентирования на местности. Определение точки стояния. Составление оптимального маршрута движения по карте. Азимут. Определение азимута на заданный предмет.	учебный кабинет, территория ЦВР	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
5.	сентябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Определение сторон горизонта по компасу, по небесным светилам, местным признакам. Ориентирование карты по компасу	территория ЦВР	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
6.	сентябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Глазомерное определение расстояний до предметов. Прохождение заданных и маркированных маршрутов. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный. Определение направлений по заданным азимутам. Составление схемы маршрута и плана местности. Использование каты, плана	территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа

						местности, карты в походе. Определение сторон горизонта. Определение расстояний о видимых предметов.		
7.	сентябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Изучение картографического материала районов путешествия. Движение по азимуту. Определение азимута на заданный предмет.	территория ЦВР, лесопарковая зона, учебный кабинет	беседа, самостоятельная работа
8.	сентябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Топографические и условные знаки, обозначения на картах. Зарисовка топографических знаков и знаков легенды, чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Повторение плохо усвоенных топографических знаков.	территория ЦВР, лесопарковая зона, учебный кабинет	самостоятельная работа
9.	сентябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Туристическое снаряжение Групповое, личное и специальное снаряжение. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.	учебный кабинет	консультация. зачёт
10.	сентябрь		по расписанию	беседа	2	Туристическое снаряжение Укладка рюкзака. Устройство туристской палатки, правила установки. Уход за снаряжением и его ремонт. Особенности подготовки снаряжения в различные времена года	учебный кабинет	опрос, наблюдение, самостоятельная работа
11.	сентябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Туристическое снаряжение Выбор состава ремонтного набора для похода. Обязанности реммастера до и во время похода. Изготовление и ремонт некоторых видов снаряжения. Изготовление колышков для палатки.	учебный кабинет	беседа, самостоятельная работа
12.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Туристическое снаряжение Снаряжение для приготовления пищи: котлы (в т.ч. вставки), костровой трос и его закрепление, герметизация (защита от воды) спичек, вещей.	учебный кабинет, территория ЦВР	беседа, самостоятельная работа
13.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Повторение топографических знаков и знаков легенды Топографический диктант.	учебный кабинет	опрос, беседа, наблюдение
14.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Повторение по теме ориентирование и топография. Разбор топографического диктанта.	учебный кабинет	беседа, наблюдение,

								самостоятельная работа
15.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Повторение по теме азимут. Определение азимутов на заданные ориентиры. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).	учебный кабинет	беседа, самостоятельная работа, наблюдение
16.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Повторение по теме азимут. Движение по азимуту. Ориентирование по карте. Поиск КП в радиусе 500 м. Определение точки стояния.	учебный кабинет, территория ЦВР	устный опрос
17.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Туристическое снаряжение Установка различных видов и типов палаток. Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке.	учебный кабинет, территория ЦВР	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
18.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Туристическое снаряжение Укладка рюкзака. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке.	учебный кабинет	устный опрос, наблюдение, беседа
19.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Туристическое снаряжение Повторение по теме групповое и личное снаряжение. Игра «Что взять с собой в поход».	учебный кабинет	соревнование
20.	октябрь		по расписанию	беседа-презентация	2	Туристический бивак Определение места и основные требования для привала и устройства бивака в туристском походе. Работы при постановке и свёртывании бивака. Распределение обязанностей в группе.	учебный кабинет	беседа, самостоятельная работа, наблюдение
21.	октябрь		по расписанию	беседа-презентация	2	Туристический бивак Организация дежурств. Порядок приготовления основных походных блюд. Обязанности дежурных по кухне. Костры, их виды и назначения. Заготовка дров. Виды растопок. Способы разжигания костров. Противопожарные и природоохранные меры. Сушка одежды и обуви.	учебный кабинет	беседа, самостоятельная работа, наблюдение
22.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Туристический бивак Расчет продуктов питания для однодневного и двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.	учебный кабинет	беседа, самостоятельная работа, наблюдение

23.	октябрь		по расписанию	практическое занятие, викторина	2	Туристический бивак Постановка, сворачивание и устройство бивака. Разжигание и складывание различных типов костров. Дежурства по приготовлению пищи в походе. Противопожарные меры. Приготовление пищи. Игры в походе. Обучение пользованию инструментом (пилой, топором).	лесопарковая зона	беседа, самостоятельная работа, наблюдение
24.	октябрь		по расписанию	практическое занятие, тестирование	2	Туристический бивак Повторение-диагностика по темам: Основные требования для привала и устройства бивака в туристическом походе. Виды костров и их назначение Способы разжигания. Виды растопок.	учебный кабинет	консультация, тестирование
25.	ноябрь		по расписанию	беседа- презентация	2	Подготовка к туристическому походу Подбор группы и района путешествия. Определение целей и задач похода. Распределение обязанностей в группе. Составление графиков дежурств.	учебный кабинет	опрос, беседа, наблюдение
26.	ноябрь		по расписанию	беседа- презентация	2	Подготовка к туристическому походу Подбор группы и района путешествия. Определение целей и задач похода. Распределение обязанностей в группе. Составление графиков дежурств.	учебный кабинет	опрос, беседа, наблюдение
27.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие, беседа	2	Подготовка к туристическому походу Сбор сведений о районе путешествия. Разработка маршрута. Подготовка картографического материала.	учебный кабинет	беседа, наблюдение, опрос
28.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие, беседа	2	Подготовка к туристическому походу Сбор сведений о районе путешествия. Разработка маршрута. Подготовка картографического материала.	учебный кабинет	беседа, наблюдение, опрос
29.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие, беседа	2	Подготовка к туристическому походу Подготовка картографического материала. Подготовка личного и группового снаряжения.	учебный кабинет	беседа, наблюдение, опрос
30.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие, беседа	2	Подготовка к туристическому походу Расчёт раскладки питания, закупка и фасовка продуктов питания.	учебный кабинет	беседа, опрос наблюдение, самостоятельная работа
31.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Подготовка к туристическому походу Смотр готовности перед выходом на маршрут. Поход выходного дня	учебный кабинет,	наблюдение, опрос,

							лесопарковая зона	самостоятельная работа
32.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Подготовка к туристическому походу Смотр готовности перед выходом на маршрут. Поход выходного дня	учебный кабинет, лесопарковая зона	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
33.	ноябрь		по расписанию	беседа-презентация	2	Туристическая группа в походе Движение группы по маршруту. Организация строя туристской группы. Режим ходового дня. Интервал и темп движения по маршруту, условия для его изменения. Обязанности ведущего и замыкающего группы.	учебный кабинет	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
34.	ноябрь		по расписанию	беседа-презентация	2	Туристическая группа в походе Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном походе. Способы преодоления препятствий. Меры предосторожности при преодолении различных препятствий.	учебный кабинет	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
35.	ноябрь		по расписанию	беседа-презентация	2	Туристическая группа в походе Значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.	учебный кабинет	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
36.	ноябрь		по расписанию	беседа-презентация	2	Туристическая группа в походе Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.	учебный кабинет	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
37.	ноябрь		по расписанию	беседа-презентация	2	Туристическая группа в походе Правила поведения туристов на коротких привалах. Работа с картой в пути, разведки на маршруте. Организация днёвок, привалов, радиальных выходов. Использование снаряжения.	учебный кабинет	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
38.	декабрь		по расписанию	беседа-презентация	2	Туристическая группа в походе Виды основных узлов, используемых в походе и область их применения.	учебный кабинет	краткий опрос
39.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	Туристическая группа в походе Вязка узлов. Прямой узел с контрольными.	учебный кабинет	зачёт

40.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	Туристическая группа в походе Вязка узлов. Проводник, проводник-восьмёрка	учебный кабинет	зачёт
41.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	Туристическая группа в походе Вязка узлов. Булинь (беседочный узел), прусик или схватывающий узел	учебный кабинет	зачёт
42.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	Туристическая группа в походе Вязка узлов. Грейпвайн, бабочка Узел «Заячьи ушки» (Двойной проводник)	учебный кабинет	зачёт
43.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	Туристическая группа в походе Вязка узлов. Встречный, ткацкий	учебный кабинет	зачёт
44.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	Туристическая группа в походе Альпийский узел «Стремя»	учебный кабинет	зачёт
45.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	Туристическая группа в походе Повторение по теме: «Вязка узлов»	учебный кабинет	соревнование
46.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	Туристическая группа в походе Движение по ровной, по пересеченной местности, движение по лесу, по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам.	учебный кабинет	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
47.	декабрь		по расписанию	беседа- рассказ	2	Туристическая группа в походе Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук.	учебный кабинет	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
48.	декабрь		по расписанию	беседа- презентация, практическая работа	2	Туристическая группа в походе Линейная, кольцевая и радиальная схема построения нитки маршрута. Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком.	учебный кабинет	беседа, наблюдение
49.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	Туристическая группа в походе Повторение по теме: «Движение группы по маршруту».	учебный кабинет	тестирование
50.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	Туристическая группа в походе Повторение по теме: «Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном походе»	учебный кабинет	беседа, наблюдение, самостоятельная работа

51.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	Туристическая группа в походе Повторение по теме: «Движение по различной местности».	учебный кабинет	зачёт
52.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	Туристическая группа в походе Повторение по темам: «Работа с картой в пути, разведки на маршруте», «Использование снаряжения».	учебный кабинет	зачёт
53.	январь		по расписанию	беседа- презентация	2	Спортивное ориентирование Виды соревнований по-спортивному и туристскому ориентированию. Ориентирование по выбору. Ориентирование по маркированной трассе. Ориентирование в заданном направлении. Выбор тактики прохождения дистанции, порядок прохождения контрольных пунктов. Точность нанесения контрольных пунктов и погрешности. Понятие контрольного времени. Определение результатов.	учебный кабинет	беседа, наблюдение, самостоятельная работа, опрос
54.	январь		по расписанию	практическая часть	2	ОФП Упражнения на выносливость. Упражнения с сопротивлением Упражнения с предметами Подвижные игры.	парк, территория ЦВР, лесопарковая зона, спортивная площадка, стадион	наблюдение, самостоятельная работа
55.	январь		по расписанию	беседа- презентация	2	Спортивное ориентирование Движение по легенде. Понятие магнитного склонения. Способы определения места стояния. Точечные, линейные, площадные ориентиры, использование их при прохождении дистанций. Применение видов ориентирования в походных условиях.	парк, территория ЦВР, лесопарковая зона, спортивная площадка, стадион	самостоятельная работа, опрос
56.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	Спортивное ориентирование Тренировка по ориентированию по выбору. Прокладывание азимутальных маршрутов. Определение точки стояния.	территория ЦВР, лесопарковая зона	консультация, зачёт
57.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП Специальные упражнения: подтягивание, отжимание, скоростно-силовые упражнения,	парк, территория ЦВР,	наблюдение, самостоятельная работа

						упражнения на мышцы живота, прыжковые, координационные. Подвижные игры.	лесопарковая зона, спортивная площадка, стадион	
58.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	Спортивное ориентирование Тренировка по ориентированию по маркированной трассе.	парк, территория ЦВР, лесопарковая зона, спортивная площадка, стадион	наблюдение
59.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	Спортивное ориентирование Тренировка по ориентированию в заданном направлении.	парк, территория ЦВР, лесопарковая зона, спортивная площадка, стадион	наблюдение
60.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП Упражнения на выносливость. Упражнения с сопротивлением Упражнения с предметами Подвижные игры.	парк, территория ЦВР, лесопарковая зона, спортивная площадка, стадион	наблюдение, самостоятельная работа
61.	февраль		по расписанию	беседа-рассказ, викторина	2	Спортивное ориентирование Повторение по темам: «Выбор тактики прохождения дистанции, порядок прохождения контрольных пунктов. Точность нанесения контрольных пунктов и погрешности. Понятие контрольного времени. Определение результатов».	учебный кабинет	самостоятельная работа, опрос, наблюдение
62.	февраль		по расписанию	беседа-презентация, викторина	2	Личная гигиена и доврачебная помощь Личная гигиена туриста в походе. Питьевой режим в походе. Источники для питья. Купание в походе. Способы обеззараживания воды Основные	учебный кабинет	наблюдение, самостоятельная работа

						простудные заболевания и их профилактика. Индивидуальный медицинский пакет туриста.		
63.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП Специальные упражнения: подтягивание, отжимание, скоростно-силовые упражнения, упражнения на мышцы живота, прыжковые, координационные. Подвижные игры.	стадион, спортивная площадка	наблюдение, самостоятельная работа
64.	февраль		по расписанию	беседа- презентация, викторина	2	Личная гигиена и доврачебная помощь Походная аптечка, её состав, хранение, упаковка и перенос в походе, когда и как применять. Самоконтроль туриста. Ядовитые растения, соблюдение правил гигиены при питании на природе. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав.	учебный кабинет	самостоятельная работа
65.	февраль		по расписанию	беседа- презентация	2	Личная гигиена и доврачебная помощь Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок.	учебный кабинет	тестирование, наблюдение, самостоятельная работа
66.	февраль		по расписанию	беседа- презентация, практическое занятие	2	Личная гигиена и доврачебная помощь Оказание первой доврачебной помощи при ранах и мозолях, вывихах, переломах, переохлаждении, потере сознания.	учебный кабинет	наблюдение, самостоятельная работа, тестирование
67.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	Личная гигиена и доврачебная помощь Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Как остановить кровотечение. Умение организовать транспортировку пострадавшего, заболевшего. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.	учебный кабинет	соревнование
68.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП Бег на местности с картой Подвижные игры.	лесопарковая зона	наблюдение, самостоятельная работа
69.	февраль		по расписанию	беседа- презентация, викторина	2	Краеведение Знакомство с картой Мурманской области. Территория и географическое расположение края. История края и районов путешествия, своего населенного пункта; памятные исторические места.	учебный кабинет	наблюдение, самостоятельная работа

70.	февраль		по расписанию	беседа- презентация	2	Краеведение Особенности природы края: климат, растительность, животный мир.	учебный кабинет, лесопарковая зона	блиц-опрос, самостоятельная работа
71.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП Тренировка с ускорениями в гору. Подвижные игры.	стадион, спортивная площадка, территория ЦВР	наблюдение, самостоятельная работа
72.	март		по расписанию	беседа- презентация	2	Краеведение Туристские возможности края и района. Полезные ископаемые.	учебный кабинет	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
73.	март		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП Комплекс упражнений для развития выносливости спины. Подвижные игры	стадион, спортивная площадка, территория ЦВР	наблюдение, самостоятельная работа
74.	март		по расписанию	беседа- презентация	2	Краеведение Определение границ края и района на карте, просмотр фото, видео материалов.	учебный кабинет	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
75.	март		по расписанию	практическое занятие	2	Краеведение Экскурсия по своему населенному пункту. Известные земляки.	учебный кабинет, территория г. Оленегорска	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
76.	март		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП Комплекс упражнений для формирования закрепления правильной осанки. Подвижные игры	стадион, спортивная площадка, территория ЦВР	наблюдение, самостоятельная работа
77.	март		по расписанию	беседа- презентация викторина	2	Краеведение Знакомство с геологией и минералогией Кольского полуострова. Естественные препятствия тундры	учебный кабинет	наблюдение, опрос
78.	март		по расписанию	практическое занятие	2	Краеведение Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.	учебный кабинет, территория ЦВР	опрос, самостоятельная работа

79.	март		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП Подвижные игры, комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника.	лесопарковая зона, территория ЦВР, учебный кабинет	наблюдение, самостоятельная работа
80.	март		по расписанию	беседа- презентация, практическое занятие	2	Краеведение Экология полуострова ее проблемы	учебный кабинет	опрос, наблюдение, беседа
81.	март		по расписанию	беседа- презентация	2	Техника пешеходного туризма Виды технических этапов. Класс дистанций. Возможные комбинации технических этапов для разного класса дистанций. Командные, личные и лично-командные соревнования по технике туризма.	учебный кабинет	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
82.	март		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП Бег с высокого старта. Подвижные игры.	лесопарковая зона, территория ЦВР	наблюдение, самостоятельная работа
83.	март		по расписанию	беседа- презентация, практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма Этап – подъём, траверс, спуск спортивным способом. Применение в условиях похода. Крепление перил, порядок прохождения, положение участника на склоне, самостраховка, техника безопасности, возможные штрафы	территория ЦВР, учебный кабинет	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
84.	март		по расписанию	практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма Этап – подъём, траверс, спуск спортивным способом. Применение в условиях похода. Крепление перил, порядок прохождения, положение участника на склоне, самостраховка, техника безопасности, возможные штрафы.	лесопарковая зона, территория ЦВР	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
85.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП Челночный бег Подвижные игры.	территория ЦВР, лесопарковая зона, спортивная площадка, стадион	наблюдение, самостоятельная работа

86.	апрель		по расписанию	беседа- презентация, практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма Этап – переправа по бревну с наведением горизонтальных перил. Порядок укладки бревна, выбор опор крепления горизонтальных перил, порядок прохождения, техника безопасности, возможные штрафы.	территория ЦВР, учебный кабинет	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
87.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма Этап – переправа по бревну с наведением горизонтальных перил. Порядок укладки бревна, выбор опор крепления горизонтальных перил, порядок прохождения, техника безопасности, возможные штрафы.	лесопарковая зона, территория ЦВР	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
88.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП Эстафеты Подвижные игры.	территория ЦВР, лесопарковая зона, спортивная площадка, стадион	наблюдение, самостоятельная работа
89.	апрель		по расписанию	беседа- презентация	2	Техника пешеходного туризма Этап – переправы вброд с наведением и без наведения горизонтальных перил. Переправы по кочкам и жердям. Способы переправ вброд без перил. Наведение горизонтальных перил, выбор опор, крепление верёвки. Порядок прохождения, техника безопасности, возможные штрафы. Применение в условиях похода.	территория ЦВР, учебный кабинет	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
90.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма Этап – переправы вброд с наведением и без наведения горизонтальных перил. Переправы по кочкам и жердям. Способы переправ вброд без перил. Наведение горизонтальных перил, выбор опор, крепление верёвки. Порядок прохождения, техника безопасности, возможные штрафы. Применение в условиях похода.	территория ЦВР, лесопарковая зона	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
91.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП Упражнения с сопротивлением. Подвижные игры.	парк, территория ЦВР, спортивная площадка,	наблюдение, самостоятельная работа

							стадион	
92.	апрель		по расписанию	беседа- презентация	2	Техника пешеходного туризма Командная страховка. Понятие командной страховки. Применение на технических этапах. Этап – переправа по параллельным перилам. Применение в условиях похода. Способы наведения. Крепление верёвок, порядок прохождения, техника безопасности, организация командной страховки, возможные штрафы.	территория ЦВР, лесопарковая зона, учебный кабинет	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
93.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма Этап – переправа по параллельным перилам. Применение в условиях похода. Способы наведения. Крепление верёвок, порядок прохождения, техника безопасности, организация командной страховки, возможные штрафы.	лесопарковая зона, территория ЦВР	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
94.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма Этап – навесная переправа. Применение в условиях похода. Способы наведения. Крепление верёвок, порядок прохождения, техника безопасности, организация командной страховки, возможные штрафы.	лесопарковая зона, территория ЦВР	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
95.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП Упражнения с предметами. Подвижные игры.	лесопарковая зона, территория ЦВР, стадион	наблюдение, самостоятельная работа
96.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма Преодоление препятствий в походе. Тренировки преодоления препятствий: бревно, маятник, спуск, подъём, узкий или низкий проход, кочки (в том числе с использованием страховки), параллельные перила, переправа по одной верёвке. Тренировки на время. Наведение переправы из одной верёвки.	лесопарковая зона, территория ЦВР	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
97.	май		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП Специальные упражнения: подтягивание, отжимание, скоростно-силовые упражнения Подвижные игры.	стадион, спортивная площадка, территория ЦВР	наблюдение, самостоятельная работа
98.	май		по расписанию	практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма	учебный кабинет,	наблюдение, опрос,

						Использование страховочной системы, карабина, уса. Вязание грудной обвязки.	лесопарковая зона. территория ЦВР	самостоятельная работа
99.	май		по расписанию	практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма Преодоление условного болота по кочкам, с помощью жердей.	лесопарковая зона, территория ЦВР	наблюдение, самостоятельная работа
100.	май		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП Упражнения на мышцы живота, прыжковые, координационные Подвижные игры.	стадион, спортивная площадка, территория ЦВР	наблюдение, самостоятельная работа
101.	май		по расписанию	практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма Преодоление оврагов, ручьев, рек с помощью маятника, по бревну, вброд. Вязание узлов, грудной обвязки.	лесопарковая зона, территория ЦВР	наблюдение, самостоятельная работа
102.	май		по расписанию	практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма Повторение по теме: «Виды технических этапов».	лесопарковая зона, территория ЦВР	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
103.	май		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП Прыжки с поворотом на 180и 360 градусов, через короткую скакалку 3-4 раза по 30 минут. Игры на выносливость Подвижные игры.	стадион, спортивная площадка, территория ЦВР	наблюдение, самостоятельная работа
104.	май		по расписанию	практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма Повторение по темам: «Командная страховка. Понятие командной страховки. Применение на технических этапах.	лесопарковая зона, территория ЦВР, учебный кабинет	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
105.	май		по расписанию	практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма Повторение по темам: «Использование страховочной системы, карабина, уса. Вязание грудной обвязки».	лесопарковая зона, территория ЦВР, учебный кабинет	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
106.	май		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП	лесопарковая зона	наблюдение,

						Преодоление препятствий в беге (канав, рвов, изгородей) Подвижные игры.		самостоятельная работа
107.	май		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП Игры с мячом. Эстафеты. Подвижные игры.	стадион, территория ЦВР, спортивная площадка	наблюдение, самостоятельная работа
108.	май		по расписанию	контрольное занятие	2	Заключительное занятие Подведение итогов работы за год. Диагностика.	учебный кабинет	тестирование
Итого:					216			

Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе туристско-краеведческой направленности «Юный турист»
(базовый уровень, на 216 часов)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь		по расписанию	беседа	2	Вводное занятие История возникновения и развития спортивного ориентирования в России	учебный кабинет	собеседование, тестирование
2.	сентябрь		по расписанию	беседа-презентация	2	Ориентирование и топография Первоначальные сведения о планах и картах местности	учебный кабинет, территория ЦВР	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
3.	сентябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Рисование плана учебного кабинета с оборудованием	учебный кабинет	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
4.	сентябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Рисование домашней комнаты с мебелью по памяти	учебный кабинет	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
5.	сентябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Рисование плана территории, прилегающей к образовательному учреждению	территория ЦВР, учебный кабинет	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
6.	сентябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Рисование схемы пути движения «дом-школа»	территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
7.	сентябрь		по расписанию	беседа-презентация	2	Ориентирование и топография Образцы спортивных, географических (топографических) карт. Их отличие друг от друга	учебный кабинет	беседа, самостоятельная работа
8.	сентябрь		по расписанию	беседа-презентация	2	Ориентирование и топография Условные знаки географических и спортивных карт. Их цвета	учебный кабинет	самостоятельные задания по карточкам
9.	сентябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Условные знаки географических и спортивных карт. Их цвета	учебный кабинет	консультация, зачёт

10.	сентябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Условные знаки географических и спортивных карт. Их цвета	учебный кабинет	опрос, наблюдение, самостоятельная работа
11.	сентябрь		по расписанию	беседа- презентация	2	Ориентирование и топография Численный и линейный масштаб	учебный кабинет	беседа, самостоятельная работа
12.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Численный и линейный масштаб	учебный кабинет	беседа, самостоятельная работа
13.	октябрь		по расписанию	беседа- презентация	2	Ориентирование и топография Рельеф местности, понятие о горизонталях. Изображение рельефа на картах	учебный кабинет	опрос, беседа, наблюдение
14.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Рельеф местности, понятие о горизонталях. Изображение рельефа на картах	учебный кабинет	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
15.	октябрь		по расписанию	беседа- презентация	2	Ориентирование и топография Компас и его устройство	учебный кабинет	беседа, самостоятельная работа, наблюдение
16.	октябрь		по расписанию	беседа- презентация, практическое занятие	2	Ориентирование и топография Определение сторон горизонта по компасу	учебный кабинет, территория ЦВР	устный опрос
17.	октябрь		по расписанию	беседа- презентация	2	Ориентирование и топография Определение сторон горизонта по местным предметам	учебный кабинет, территория ЦВР	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
18.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Определение сторон горизонта по местным предметам	учебный кабинет, территория ЦВР	устный опрос, наблюдение, беседа
19.	октябрь		по расписанию	беседа- презентация, практическое занятие	2	Ориентирование и топография Определение сторон горизонта по часам и солнцу	учебный кабинет	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
20.	октябрь		по расписанию	беседа- презентация	2	Ориентирование и топография Способы ориентирования карт	учебный кабинет	беседа, самостоятельная

								работа, наблюдение
21.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Способы ориентирования карт	учебный кабинет, территория ЦВР	беседа, самостоятельная работа, наблюдение
22.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Способы ориентирования карт	учебный кабинет, территория ЦВР	беседа, самостоятельная работа, наблюдение
23.	октябрь		по расписанию	беседа- презентация, викторина	2	Ориентирование и топография Способы определения точки своего стояния на карте	учебный кабинет	опрос, беседа, наблюдение
24.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Способы определения точки своего стояния на карте	учебный кабинет, территория ЦВР	консультация, тестирование
25.	ноябрь		по расписанию	беседа- презентация	2	Ориентирование и топография Выработка умения беглого чтения карты	учебный кабинет	опрос, беседа, наблюдение
26.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Выработка умения беглого чтения карты	учебный кабинет	опрос, беседа, наблюдение
27.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие, беседа	2	Ориентирование и топография Правила переноса контрольных пунктов (КП) с контрольной карты на рабочую	учебный кабинет	беседа, наблюдение, опрос
28.	ноябрь		по расписанию	беседа- презентация	2	Ориентирование и топография Правила переноса контрольных пунктов (КП) с контрольной карты на рабочую	учебный кабинет	беседа, наблюдение, опрос
29.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Правила переноса контрольных пунктов (КП) с контрольной карты на рабочую	учебный кабинет	беседа, наблюдение, опрос
30.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Правила переноса контрольных пунктов (КП) с контрольной карты на рабочую	учебный кабинет	беседа, опрос наблюдение, самостоятельная работа
31.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Правила переноса контрольных пунктов (КП) с контрольной карты на рабочую	учебный кабинет,	наблюдение, опрос, самостоятельная работа

32.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Правила переноса контрольных пунктов (КП) с контрольной карты на рабочую	учебный кабинет,	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
33.	ноябрь		по расписанию	беседа- презентация	2	Ориентирование и топография Выполнение топографических диктантов	учебный кабинет	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
34.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Выполнение топографических диктантов	учебный кабинет	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
35.	ноябрь		по расписанию	беседа- презентация викторина	2	Ориентирование и топография Определение расстояний на местности различными способами	учебный кабинет	наблюдение, тестирование
36.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие, практическое занятие	2	Ориентирование и топография Определение расстояний на местности различными способами	учебный кабинет, территория ЦВР	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
37.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Определение расстояний на местности различными способами	учебный кабинет, территория ЦВР	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
38.	декабрь		по расписанию	беседа- презентация, практическое занятие	2	Ориентирование и топография Определение расстояний на карте без масштаба глазомерно, линейкой и мерной нитью	учебный кабинет	краткий опрос
39.	декабрь		по расписанию	беседа- презентация, практическое занятие	2	Ориентирование и топография Определение действительных расстояний между ориентирами на карте с использованием линейного и числового масштабов	учебный кабинет	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
40.	декабрь		по расписанию	беседа- презентация, практическое занятие	2	Ориентирование и топография Определение азимута с помощью компаса в классе	учебный кабинет, территория ЦВР	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
41.	декабрь		по расписанию	беседа- презентация, практическое занятие	2	Ориентирование и топография Определение азимута на ориентиры с помощью компаса на местности	учебный кабинет, территория ЦВР	наблюдение, опрос, самостоятельная работа

42.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Определение азимута на ориентиры с помощью компаса на местности	учебный кабинет, территория ЦВР	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
43.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Определение азимута на ориентиры с помощью компаса на местности	учебный кабинет, территория ЦВР	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
44.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Определение азимута на ориентиры с помощью компаса на местности	учебный кабинет, территория ЦВР	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
45.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Определение азимута на ориентиры с помощью компаса на местности	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	соревнование
46.	декабрь		по расписанию	беседа- презентация	2	Ориентирование и топография Определение азимута на местности по карте и компасу	учебный кабинет	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
47.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Определение азимута на местности по карте и компасу	учебный кабинет, территория ЦВР	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
48.	декабрь		по расписанию	беседа- презентация, практическая работа	2	Ориентирование и топография Движение по азимуту на местности по карте без компаса	учебный кабинет, территория ЦВР	беседа, наблюдение
49.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Движение по азимуту на местности по карте без компаса	учебный кабинет, территория ЦВР	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
50.	декабрь		по расписанию	беседа- презентация	2	Ориентирование и топография Виды соревнований по спортивному ориентированию. Условия их проведения	учебный кабинет	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
51.	декабрь		по расписанию	беседа- презентация	2	Ориентирование и топография Права и обязанности участников и судей	учебный кабинет	зачёт

						соревнований		
52.	январь		по расписанию	беседа- презентация	2	Ориентирование и топография Выбор рационального пути движения при отыскивании контрольных пунктов (КП) на соревнованиях	учебный кабинет	зачёт
53.	январь		по расписанию	практическая часть	2	Ориентирование и топография Выбор рационального пути движения при отыскивании контрольных пунктов (КП) на соревнованиях	учебный кабинет, лесопарковая зона, территория ЦВР	беседа, наблюдение, самостоятельная работа, опрос
54.	январь		по расписанию	практическая часть	2	Ориентирование и топография Выбор рационального пути движения при отыскивании контрольных пунктов (КП) на соревнованиях	учебный кабинет, лесопарковая зона, территория ЦВР	наблюдение, самостоятельная работа
55.	январь		по расписанию	практическая часть	2	Ориентирование и топография Выбор рационального пути движения при отыскивании контрольных пунктов (КП) на соревнованиях	учебный кабинет, лесопарковая зона, территория ЦВР	самостоятельная работа, опрос, наблюдение
56.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Выбор рационального пути движения при отыскивании контрольных пунктов (КП) на соревнованиях	учебный кабинет, лесопарковая зона, территория ЦВР	самостоятельная работа, опрос, наблюдение
57.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Выбор рационального пути движения при отыскивании контрольных пунктов (КП) на соревнованиях	учебный кабинет, лесопарковая зона, территория ЦВР	наблюдение, самостоятельная работа
58.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Выбор рационального пути движения при отыскивании контрольных пунктов (КП) на соревнованиях	учебный кабинет, лесопарковая зона,	самостоятельная работа, опрос, наблюдение

							территория ЦВР	
59.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Выбор рационального пути движения при отыскивании контрольных пунктов (КП) на соревнованиях	учебный кабинет, лесопарковая зона, территория ЦВР	самостоятельная работа, опрос, наблюдение
60.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Выбор рационального пути движения при отыскивании контрольных пунктов (КП) на соревнованиях	учебный кабинет, лесопарковая зона, территория ЦВР	наблюдение, самостоятельная работа
61.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Выбор рационального пути движения при отыскивании контрольных пунктов (КП) на соревнованиях	учебный кабинет, лесопарковая зона, территория ЦВР	самостоятельная работа, опрос, наблюдение
62.	февраль		по расписанию	беседа-презентация, викторина	2	Ориентирование и топография Движение по азимуту с компасом и картой	учебный кабинет	наблюдение, самостоятельная работа
63.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Движение по азимуту с компасом и картой	учебный кабинет, лесопарковая зона, территория ЦВР	наблюдение, самостоятельная работа
64.	февраль		по расписанию	викторина, практическое занятие	2	Ориентирование и топография Движение по азимуту с компасом и картой	учебный кабинет, лесопарковая зона, территория ЦВР	самостоятельная работа
65.	февраль		по расписанию	практическое занятие, тестирование	2	Ориентирование и топография Движение по азимуту с компасом и картой	учебный кабинет, лесопарковая зона,	тестирование, наблюдение, самостоятельная работа

							территория ЦВР	
66.	февраль		по расписанию	практическое занятие, тестирование	2	Ориентирование и топография Движение по азимуту с компасом и картой	учебный кабинет, лесопарковая зона, территория ЦВР	наблюдение, самостоятельная работа, тестирование
67.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Движение по азимуту с компасом и картой	учебный кабинет, лесопарковая зона, территория ЦВР	соревнование
68.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Движение по азимуту с компасом и картой	учебный кабинет, лесопарковая зона, территория ЦВР	наблюдение, самостоятельная работа
69.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Движение по азимуту с компасом и картой	учебный кабинет, лесопарковая зона, территория ЦВР	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
70.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Движение по азимуту с компасом и картой	учебный кабинет, лесопарковая зона	блиц-опрос, самостоятельная работа
71.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Движение по азимуту с компасом и картой	учебный кабинет, лесопарковая зона, территория ЦВР	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
72.	март		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Движение по азимуту с компасом и картой	учебный кабинет, лесопарковая зона,	наблюдение, опрос, самостоятельная работа

							территория ЦВР	
73.	март		по расписанию	беседа-презентация	2	Ориентирование и топография Действия участника соревнований по нахождению КП. Соревновательный процесс	учебный кабинет	наблюдение, самостоятельная работа
74.	март		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Действия участника соревнований по нахождению КП. Соревновательный процесс	учебный кабинет, лесопарковая зона, территория ЦВР	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
75.	март		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Действия участника соревнований по нахождению КП. Соревновательный процесс	учебный кабинет, территория г. Оленегорска	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
76.	март		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Действия участника соревнований по нахождению КП. Соревновательный процесс	стадион, спортивная площадка, территория ЦВР	наблюдение, самостоятельная работа
77.	март		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Действия участника соревнований по нахождению КП. Соревновательный процесс	учебный кабинет, лесопарковая зона, территория ЦВР	наблюдение, опрос, викторина
78.	март		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Действия участника соревнований по нахождению КП. Соревновательный процесс	лесопарковая зона, территория ЦВР, учебный кабинет	опрос, самостоятельная работа
79.	март		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Действия участника соревнований по нахождению КП. Соревновательный процесс	лесопарковая зона, территория ЦВР, учебный кабинет	наблюдение, самостоятельная работа
80.	март		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Действия участника соревнований по нахождению КП. Соревновательный процесс	лесопарковая зона, территория	опрос, наблюдение, беседа

							ЦВР, учебный кабинет	
81.	март		по расписанию	беседа-презентация	2	Ориентирование и топография Особенности зимних спортивных карт	учебный кабинет	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
82.	март		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Особенности в действиях спортсмена-ориентировщика в зимних соревнованиях по ориентированию	лесопарковая зона, территория ЦВР	наблюдение, самостоятельная работа
83.	март		по расписанию	беседа-презентация	2	Ориентирование и топография Особенности в действиях спортсмена-ориентировщика в зимних соревнованиях по ориентированию	учебный кабинет	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
84.	март		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Особенности в действиях спортсмена-ориентировщика в зимних соревнованиях по ориентированию	лесопарковая зона, территория ЦВР	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
85.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Особенности в действиях спортсмена-ориентировщика в зимних соревнованиях по ориентированию	территория ЦВР, лесопарковая зона, спортивная площадка, стадион	наблюдение, самостоятельная работа
86.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	Ориентирование и топография Особенности в действиях спортсмена-ориентировщика в зимних соревнованиях по ориентированию	территория ЦВР, учебный кабинет	наблюдение, опрос, самостоятельная работа
87.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	Общефизическая подготовка Специальные упражнения: подтягивание, отжимание, скоростно-силовые упражнения, упражнения на мышцы живота, прыжковые, координационные. Подвижные игры	лесопарковая зона, территория ЦВР, спортивная площадка, стадион	наблюдение, самостоятельная работа
88.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	Общефизическая подготовка Упражнения на выносливость. Упражнения с сопротивлением Упражнения с предметами	территория ЦВР, лесопарковая зона,	наблюдение, самостоятельная работа

						Подвижные игры.	спортивная площадка, стадион	
89.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	Общезфизическая подготовка Бег на местности с картой Подвижные игры.	территория ЦВР, спортивная площадка, стадион	наблюдение, самостоятельная работа
90.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	Общезфизическая подготовка Упражнения с сопротивлением. Подвижные игры.	территория ЦВР, лесопарковая зона	наблюдение, самостоятельная работа
91.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	Общезфизическая подготовка Подвижные игры, комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника.	Парк, территория ЦВР, спортивная площадка, стадион	наблюдение, самостоятельная работа
92.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	Общезфизическая подготовка Специальные упражнения: подтягивание, отжимание, скоростно-силовые упражнения Подвижные игры.	территория ЦВР, лесопарковая зона,	наблюдение, самостоятельная работа
93.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	Общезфизическая подготовка Прыжки с поворотом на 180и 360 градусов, через короткую скакалку 3-4 раза по 30 минут. Игры на выносливость Подвижные игры	лесопарковая зона, территория ЦВР	наблюдение, самостоятельная работа
94.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	Общезфизическая подготовка Бег на местности с картой Подвижные игры.	лесопарковая зона, территория ЦВР	наблюдение, самостоятельная работа
95.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	Общезфизическая подготовка Упражнения на мышцы живота, прыжковые, координационные Подвижные игры.	лесопарковая зона, территория ЦВР, стадион	наблюдение, самостоятельная работа
96.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	Общезфизическая подготовка	лесопарковая зона,	наблюдение,

						Комплекс упражнений для формирования закрепления правильной осанки. Подвижные игры	территория ЦВР	самостоятельная работа
97.	май		по расписанию	практическое занятие	2	Общефизическая подготовка Преодоление препятствий в беге (канав, рвов, изгородей) Подвижные игры.	стадион, спортивная площадка, территория ЦВР	наблюдение, самостоятельная работа
98.	май		по расписанию	практическое занятие	2	Общефизическая подготовка Челночный бег. Бег с высокого старта. Подвижные игры	лесопарковая зона, территория ЦВР	наблюдение, самостоятельная работа
99.	май		по расписанию	практическое занятие	2	Общефизическая подготовка Специальные упражнения: подтягивание, отжимание, скоростно-силовые упражнения, упражнения на мышцы живота, прыжковые, координационные. Подвижные игры.	лесопарковая зона, территория ЦВР	наблюдение, самостоятельная работа
100.	май		по расписанию	практическое занятие	2	Общефизическая подготовка Подвижные игры, комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника.	стадион, спортивная площадка, территория ЦВР	наблюдение, самостоятельная работа
101.	май		по расписанию	практическое занятие	2	Общефизическая подготовка Специальные упражнения: подтягивание, отжимание, скоростно-силовые упражнения Подвижные игры.	лесопарковая зона, территория ЦВР	наблюдение, самостоятельная работа
102.	май		по расписанию	практическое занятие	2	Общефизическая подготовка Прыжки с поворотом на 180и 360 градусов, через короткую скакалку 3-4 раза по 30 минут. Игры на выносливость Подвижные игры	лесопарковая зона, территория ЦВР	наблюдение, самостоятельная работа
103.	май		по расписанию	практическое занятие	2	Общефизическая подготовка Бег на местности с картой Подвижные игры.	стадион, спортивная площадка, территория ЦВР	наблюдение, самостоятельная работа

104.	май		по расписанию	практическое занятие	2	Общефизическая подготовка Упражнения на мышцы живота, прыжковые, координационные Подвижные игры.	лесопарковая зона, территория ЦВР	наблюдение, самостоятельная работа
105.	май		по расписанию	практическое занятие	2	Общефизическая подготовка Комплекс упражнений для формирования закрепления правильной осанки. Подвижные игры	лесопарковая зона, территория ЦВР	наблюдение, самостоятельная работа
106.	май		по расписанию	практическое занятие	2	Общефизическая подготовка Преодоление препятствий в беге (канав, рвов, изгородей) Подвижные игры.	лесопарковая зона	наблюдение, самостоятельная работа
Заключительное занятие								
107.	май		по расписанию	контрольное занятие	2	Подведение итогов работы за год. Диагностика	учебный кабинет	тестирование
108.	май		по расписанию	контрольное занятие	2	Подведение итогов работы за год.	лесопарковая зона	проверка тур.навыков.
Итого:					216			