

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Шацкий Дом детского творчества»

Принята на заседании
Педагогического совета
от «18» мая 2023г.
Протокол №3
Председатель Педагогического совета
_____ Л.В. Ширенина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДО «ШДДТ»
_____ Л.В. Ширенина
Приказ №58
«18» мая 2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B8408FA9C47F022A66370525DF7295CC
Владелец: Ширенина Лидия Викторовна
Действителен: с 30.05.2023 до 22.08.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности

«Горизонт»

Возраст обучающихся – 10-17 лет

Срок реализации программы – 36 недель

Количество часов в год – 144

Автор-составитель программы:

Борябина Ольга Семеновна, педагог

дополнительного образования

МОУ ДО «ШДДТ»

г. Шацк, 2023 г.

Пояснительная записка

Роль и место программы в образовательной программе учреждения.

Дополнительная общеобразовательная программа «Горизонт» включена в образовательную программу учреждения, имеет туристско-краеведческую направленность.

Актуальность программы «Горизонт» обусловлена приоритетами, определяющими место туризма и краеведения в общей культуре современного общества. Занятия туризмом и краеведением – это комплексный вид воспитания здорового и закаленного человека, важнейшее средство патриотического воспитания, которое, благодаря своему разнообразию и универсальности, открывает широкие возможности для подготовки маленького гражданина к большой жизни, является школой воспитания коллективизма, дружеского и товарищеского отношения друг к другу, взаимопомощи, дисциплинированности, самостоятельности, инициативности, трудолюбия, оказывает положительное влияние на психофизиологические функции организма школьников, является возможностью воспитания толерантности в коллективе, расширяет кругозор, обогащает духовную жизнь, представляет собой прекрасное средство познания красоты природы родного края.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в рамках одной программы проводится работа по нескольким направлениям. Программа ориентирована на теоретическую и практическую подготовку к соревнованиям и походам разной сложности с использованием спортивного оборудования и предполагает общую физическую подготовку, специальную подготовку по спортивному туризму, ориентирование на местности, спасательные работы, организацию быта в полевых условиях, краеведение, участие в соревнованиях.

Структурная составляющая программы

Программа построена по модульному принципу, где все содержание разделено на 2 образовательных модуля - обособленные и логически завершенные части в зависимости от видов деятельности. Программа может быть использована как системный комплекс одной программы. Вместе с тем каждый модуль может использоваться автономно.

Адресат программы: Программа рассчитана детей и подростков в возрасте 10-17 лет, проявляющих интерес к занятиям туризмом и краеведением.

Условия набора. В объединение принимаются все желающие. Возможно зачисление на обучение детей с особыми образовательными потребностями, не нуждающихся в создании специальных условий обучения и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья совместно с другими обучающимися.

Условия формирования групп: группы одновозрастные и разновозрастные.

Отличительная особенность программы: программа является разноуровневой. Каждый уровень представляет собой законченный элемент.

Первый - стартовый уровень - предназначен для детей 10-13 лет, впервые начинающих обучение. Он предполагает организацию учебного процесса с заданиями минимальной сложности с условиями прохождения дистанций 1-2 класса лично, в связке, командного прохождения дистанций 1-го класса, оказания первой помощи пострадавшему, дает элементарные навыки ориентирования на местности, организации двухдневного похода и обучение проживанию в автономной среде. Также дети получают сведения по краеведению, истории, географии, о культурном наследии родного края. Кроме того, обучающиеся развиваются физически и приобретают соревновательный опыт.

Второй - базовый уровень - предназначен для детей 14-17 лет или детей, которые быстрее осваивают материал в виду того, что обладают более развитыми физическими возможностями. Для них предусмотрен более ускоренный и расширенный вариант. Он разработан также для детей, проходивших обучение по программе ранее и знакомых с начальными знаниями стартового уровня, или

детей, способных осваивать материал быстрее. На этом уровне изучению теоретического материала программы уделяется меньше времени, однако он служит повторением и совершенствованием технических приемов и навыков. Кроме того, на втором уровне предусматривается обучение детей совместной работе в связках и группах с наведением сопровождения и элементам самонаведения, транспортировке пострадавшего, более углубленное изучение основ спортивного ориентирования. Здесь предлагается организация трехдневного и более длительного похода, обучение сбору и разбору байдарки для водного похода, более углубленного изучения краеведения и знакомство с походной документацией. Дети учатся постановке дистанций, получают навыки судейства соревнований. Программа второго уровня служит для углубленной подготовки к соревнованиям и повышения спортивного мастерства. Предусматриваются занятия с детьми разного возраста, разной специальной подготовленности по принципу опережающего обучения.

Объем и срок освоения программы:

- общее количество учебных часов – 144,
- режим занятий – в неделю проводится 2 занятия, продолжительность 1 занятия - 2 часа с переменой 10 минут.

Форма обучения: очная.

Форма организации занятий: коллективная, групповая, индивидуальная.

Ведущей формой организации занятий является комбинированное занятие, проходящее в спортивном зале или на свежем воздухе (что является более предпочтительным) по методу учебной тренировки. Оно включает в себя организационный момент, разминку, повторение пройденного материала и обучение новому, закрепление обучающего компонента, релаксирующих упражнений, подведение итогов. Словесный метод – самый действенный в образовательном процессе. В ходе занятия используются беседы, рассказы, диспуты, обсуждения, позволяющие детям самим отыскивать решения, ставить цели.

На занятиях в аудитории (кабинете) применяются наглядные методы: обучающиеся изучают карты, макеты, рисунки, фотографии, схемы, выполняют тестовые задания, просматривают фильмы, изучают технические приемы вязания узлов.

Закрепление материала проводится в форме эстафетных игр с элементами пройденного материала. Отработка навыков и умений на быстроту выполнения включает соревновательный метод.

Кроме того, предусматривается изучение учебного материала в форме игровых программ, полигонов, соревнований, походов.

При реализации программы учитываются дидактические принципы педагогики (наглядность, доступность, повторение, систематичность, последовательность, связь теории с практикой, прочность усвоения знаний, умений и навыков в сочетании с опытом творческой деятельности и активности обучающихся).

Цель программы: обучение детей и подростков основам техники туризма, ориентирования и спасательных работ, вовлечение их в краеведческую работу.

Задачи программы:

обучающие:

- познакомить с основами техники пешеходного и водного туризма, ориентирования на местности и спортивного ориентирования, оказания первой доврачебной помощи, спасательных работ, транспортировки пострадавшего, поведения в экстремальных условиях, выживания в природной среде,
- сформировать навык организации быта в природных условиях, безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, спортивных туристских походов, соревнований,
- обучать технике страховки и самостраховки при выполнении технических приемов,

- расширить знания, полученные в школе в области географии, биологии, экологии, истории,
- познакомить с культурой, бытом, историческим наследием родного края,
- вовлекать обучающихся в краеведческую работу, в том числе поисковую и исследовательскую;

развивающие:

- развивать физическую активность,
- развивать мотивированный интерес к систематическим занятиям спортивным туризмом, спортивным ориентированием, спасательными работами, краеведением,
- развивать техническое мастерство, стремление к улучшению тактических действий,
- развивать стремление к здоровому образу жизни, расширению кругозора, познанию;

воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к культурно-историческому и природному наследию родного края, чувство патриотизма,
- воспитывать волевые качества, настойчивость, целеустремленность.

Чувство товарищества, коллективизма и взаимопомощи.

Планируемые результаты:

В результате освоения программы дети должны знать:

- Сведения по истории и развитию туризма в России. Виды туризма. Роль туризма в жизни каждого человека. Туристские законы, правила, нормы поведения.
- Виды туристских соревнований, основные правила.
- Характеристики естественных препятствий, правила организации переправ, технику безопасности при занятиях спортивным туризмом на улице, в спортивном зале, в условиях соревнований, в зависимости от сезонных изменений и времени года.
- Состав медицинской аптечки.

- Способы и правила оказания первой доврачебной помощи при ушибах, ожогах, тепловом ударе, обморожении, поражении электрическим током, оказание помощи утопающему.
- Способы транспортировки пострадавшего.
- Гигиенические требования, предъявляемые к занимающимся спортивным туризмом.
- Сведения о строении тела, о значении физических упражнений для укрепления здоровья, о роли закаливания, предупреждения травматизма.
- Правила поведения в природных условиях, в населенных пунктах, при передвижении к местам соревнований, при переездах.
- Состав личного и группового снаряжения, требования, предъявляемые к снаряжению.
- Требования, предъявляемые к месту привала, бивака, организации жизни в полевых условиях
- Виды костров, требования техники безопасности при заготовке дров, работе с открытым огнем, организации питания.
- Список продуктов для похода, требования по их хранению, состав меню.
- Распределение обязанностей в группе.
- Сведения об истории, культурном наследии, климате, флоре и фауне родного края, памятники истории, культуры и природы.
- Историю происхождения названия своего окрестных населенных пунктов и водоемов.
- Известных земляков.
- Топографические знаки, условные обозначения спортивных карт, понятие о масштабе, понятие о рельефе.
- Стороны горизонта, азимут, его определение, понятие «ориентир», компас и его устройство.
- Способы измерения расстояния и высоты по карте и на местности.
- Виды ориентирования, способы ориентирования по естественным ориентирам.

- Порядок действий в случае потери ориентиров.

Дети должны уметь:

- Надевать страховочную систему, использовать страховку и само страховку, специальное снаряжение при преодолении естественных препятствий по бревну, параллельным перилам, на навесной переправе, при спуске и подъеме.
- Вязать узлы: ткацкий, встречный, проводник «восьмерка», штык, булинь, прямой и др.
- Наводить сопровождение, восстанавливать перила.
- Бухтовать и транспортировать основную веревку.
- Пробегать в снаряжении расстояние, превышающее длину предполагаемой дистанции соревнований в полтора-два раза.
- Участвовать в соревнованиях по спортивному туризму в качестве участника.
- Подбирать состав аптечки.
- Оказывать необходимую доврачебную помощь, уметь обеззаразить воду, измерить пульс, температуру, наложить обеззараживающую повязку, жгут.
- Транспортировать пострадавшего через препятствия с помощью страховочной системы, используя транспортирующую веревку и веревку сопровождения.
- Правильно подобрать одежду и обувь для тренировок, соревнований, похода, в соответствии с обстоятельствами и погодными условиями.
- Применять приемы самоконтроля.
- Научиться основным способам передвижения: бег, прыжки, бег с преодолением различных препятствий.
- Выполнять контрольные нормативы общей физической подготовки.
- Укладывать рюкзак, ухаживать за личным и групповым снаряжением.
- Подобрать состав продуктов для перекусов, похода, поездки на соревнования.

- Выбрать место для бивака, обустроить ночлег, установить палатку, разложить вещи.
- Заготовить дрова, развести костер, вскипятить воду.
- Убрать бивак, оставляя место ночлега в первоначальном виде.
- Сбирать и разбирать байдарку под руководством преподавателя.
- Собрать и систематизировать краеведческий материал, фотографии.
- Определять масштаб по карте, ориентировать карту по компасу и сторонам горизонта, местности, читать карту.
- Измерять и строить азимуты.
- Измерять расстояния и высоты по карте и на местности.
- Находить ориентиры на местности.
- Определять направление аварийного выхода в случае потери местонахождения по местным и природным объектам.
- Пользоваться технической информацией на соревнованиях.
- Участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Способы определения результативности

Основной формой определения результативности изучения программы является итоговая аттестация, которая проводится в конце года в виде тестирования знаний, соревнований по ОФП и соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию, спасательным работам внутри группы. Обучающиеся объединения также могут принять участие в соревнованиях более высокого уровня в течение года. Тогда аттестация может учитываться по результатам соревнований. Участие в походе также может быть зачетной формой аттестации.

Учебный план

1-й уровень - стартовый

1-й модуль					
№	Раздел	Количество часов	Теория	Практическая работа	Форма контроля
1	Специальная подготовка по спортивному туризму	30	3	27	Выполнение упражнений на время
2	Спасательные работы	17	2	15	Тестирование
3	Общая физическая подготовка	20	4	16	Тестирование.
4	Участие в соревнованиях	5		5	Соревнования
	ИТОГО	72	9	63	
2-й модуль					
№	Раздел	Количество часов	Теория	Практическая работа	Форма контроля
1	Организация быта в полевых условиях	24	3	21	Игра-соревнование
2	Краеведение	8	4	4	Опрос
3	Ориентирование на местности	36	6	30	Выполнение упражнений на время. Тестирование.
4	Участие в соревнованиях	4		4	Соревнования
	ИТОГО	72	13	59	

2-й уровень - базовый

1-й модуль					
№	Раздел	Количество часов	Теория	Практическая работа	Форма контроля
1	Специальная подготовка по спортивному туризму	30	3	27	Выполнение упражнений на время
2	Спасательные работы	17	2	15	Тестирование
3	Общая физическая подготовка	20	4	16	Тестирование.
4	Участие в соревнованиях	5		5	Соревнования
	ИТОГО	72	9	63	
2-й модуль					
№	Раздел	Количество часов	Теория	Практическая работа	Форма контроля
1	Организация быта в полевых условиях	32	2	30	Игра-соревнование
2	Краеведение	8	4	4	Опрос
3	Ориентирование на местности	28	4	24	Выполнение упражнений на время. Тестирование.
4	Участие в соревнованиях	4		4	Соревнования
	ИТОГО	72	10	62	

Содержание учебного плана

1-й модуль

1. Специальная подготовка по спортивному туризму (30 часов)

1-й уровень стартовый.

Теория. Введение. ТБ на занятиях по спортивному туризму. Специальное личное снаряжение. Узлы, их назначение, виды узлов. Основные и вспомогательные веревки, перила, страховка и самостраховка. Виды переправ. Регламент по спортивному туризму.

Практическая работа. Работа с веревками и карабинами. Параллельная, навесная переправы. Переправа по бревну на самостраховке по перилам. Спуск и подъем по перилам со специальным снаряжением. Преодоление пропасти с помощью «маятника». Использование судейского сопровождения. Личное прохождение переправ. Командное прохождение переправ. Прохождение дистанции 1-го класса лично. Командное прохождение дистанции 1-го класса. Полигоны. Выполнение упражнений на время.

2-й уровень базовый.

Теория. Введение. ТБ на занятиях по спортивному туризму. Специальное личное снаряжение. Узлы, их назначение, виды узлов. Основные и вспомогательные веревки, перила, страховка и самостраховка. Регламент по спортивному туризму.

Практическая работа. Работа с веревками и карабинами. Виды переправ. Параллельная, навесная переправы. Переправа по бревну на самостраховке по перилам, Спуск и подъем по перилам со специальным снаряжением. Преодоление пропасти с помощью «маятника». Использование судейского сопровождения. Личное прохождение переправ. Командное прохождение переправ. Прохождение дистанции 2-го класса лично. Командное прохождение дистанции 2-го класса. Восстановление перил на бревне, наведение сопровождения. Наведение перил на спуске и подъеме. Организация и снятие перил на бревне, навесной, параллельной переправах. Полигоны. Выполнение упражнений на время.

2. Спасательные работы (17 часов)

1-й уровень стартовый.

Теория. Личная гигиена. Профилактика заболеваний. Походная аптечка и ее состав. Первая доврачебная помощь при ушибах, ожогах, тепловом ударе, обморожении, поражении электрическим током. Помощь утопающему.

Практическая работа. Обеззараживание воды, Приемы оказания первой доврачебной помощи при ушибах, ожогах, тепловом ударе, обморожении, поражении электрическим током, оказание помощи утопающему, измерение пульса, температуры, наложение обеззараживающей повязки, жгута. Сбор походной аптечки. Приемы транспортировки легко пострадавшего. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности. Переправа легко пострадавшего по бревну, навесной переправе, параллельным перилам, через пропасть по вертикальному маятнику. Приемы извлечения пострадавшего из завала. Тестирование.

2-й уровень базовый.

Теория. Личная гигиена. Профилактика заболеваний. Походная аптечка и ее состав. Первая доврачебная помощь при ушибах, ожогах, тепловом ударе, обморожении, поражении электрическим током. Помощь утопающему.

Практическая работа. Обеззараживание воды, измерение пульса, температуры, наложение обеззараживающей повязки, жгута. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, ожогах, тепловом ударе, обморожении, поражении электрическим током, оказание помощи утопающему. Транспортировка легко пострадавшего. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности. Изготовление носилок. Переправа легко пострадавшего по бревну, навесной переправе, параллельным перилам, через пропасть по вертикальному маятнику, организация перил для спуска и спуск легко пострадавшего с сопровождающим, организация перил для подъема и подъем легко пострадавшего с сопровождающим. Переправа пострадавшего на несущем по спуску, подъему и на бревне. Приемы извлечения пострадавшего из завала. Тестирование.

3. Общая физическая подготовка (20 часов)

1-й уровень стартовый.

Теория. Разминка и ее значение. Основные виды и правила разминки. Способы разминки, примеры разминочных упражнений. Тренировка и принципы ее проведения. Виды тренировочных программ. Значение систематических занятий спортом. Гигиенические требования, предъявляемые к занимающимся спортивным туризмом, гигиена тела, одежды, обуви. Роль закаливания. Строение человека, влияние физических упражнений на организм, значение физических упражнений для укрепления здоровья, предупреждения травматизма. Особенности физиологических изменений в организме человека при нагрузке. Способы восстановления, контроль и самоконтроль. Нормы физиологических показателей.

Практическая работа. Измерение пульса. Различные способы передвижения (бег, прыжки, бег с преодолением препятствий и т.д.). Кроссовая подготовка. Общеразвивающие, специальные беговые упражнения и специальные упражнения спортивного туризма. Спортивные, подвижные игры, эстафеты. Силовая подготовка. Тестирование.

2-й уровень базовый.

Теория. Разминка. Ее виды и правила. Значение систематических занятий спортом. Гигиенические требования, предъявляемые к занимающимся спортивным туризмом, гигиена тела, одежды, обуви. Роль закаливания. строение тела, влияние физических упражнений на организм, значение физических упражнений для укрепления здоровья, предупреждения травматизма. Особенности физиологических изменений в организме человека при нагрузке. Дыхание при нагрузке. Способы восстановления.

Практическая работа. Упражнения для восстановления физиологических функций. Самоконтроль. Нормы физиологических показателей. Измерение пульса. Различные способы передвижения (бег, прыжки, бег с преодолением препятствий и т.д.). Кроссовая подготовка в специальном снаряжении. Общеразвивающие, специальные беговые упражнения и специальные упражнения спортивного туризма. Преодоление препятствий в снаряжении. Силовая подготовка. Подтягивание, отжимание, упражнения на пресс, лазание по канату, вис на согнутых руках. Спортивные, подвижные игры, эстафеты. Тестирование.

4. Участие в соревнованиях (5 часов)

1-й уровень стартовый.

Практическая работа. Тестирование. Аттестация. Участие в соревнованиях 1-2 класса лично. Участие в командных соревнованиях 1-2 класса. Соревнования.

2-й уровень базовый.

Практическая работа. Тестирование. Аттестация. Участие в соревнованиях, приближенных ко 2 классу лично с восстановлением перил на бревне и наведением и снятием перил на спуске. Участие в командных соревнованиях, приближенных ко 2 классу с наведением и снятием перил на бревне, спуске и подъеме, наведением и снятием сопровождения на бревне, параллельной, навесной переправах. Соревнования.

2-й модуль

1. Организация туристского быта в полевых условиях (24 часа – 1 уровень, 32 часа – 2 уровень)

1-й уровень стартовый (24 часа).

Теория. Инструктаж по технике безопасности в походе. Одежда и обувь для похода. Виды и назначение палаток. Личное и групповое снаряжение. Виды костров. Виды и категории походов. Разряды по спортивному туризму.

Практическая работа. Подготовка к походу. Распределение обязанностей в группе. Обязанности участников похода. Упаковка рюкзака. Профилактика и предупреждение опасностей в походе. Движение в походе, привалы, перекусы. Питание в походе. Виды костровых принадлежностей, костровая посуда. Работа с топором, ножовкой. Заготовка дров. Разведение костра. Приготовление пищи на костре. Установка, снятие и упаковка палатки. Устройство бивака. Снятие бивака. Поведение в экстремальных условиях. Двухдневный пеший поход выходного дня. Игра-соревнование.

2-й уровень базовый (32 часа).

Теория. Инструктаж по технике безопасности в походе. Одежда и обувь в походе. Виды и назначение палаток. Личное и групповое снаряжение. Виды костров. Устройство бивака. Поведение в экстремальных условиях. Виды и категории походов. Разряды по спортивному туризму.

Практическая работа. Подготовка к походу. Распределение обязанностей в группе, обязанности участников похода. Упаковка рюкзака. Сборка, разборка и упаковка байдарок. Профилактика и предупреждение опасностей в походе. Подбор состава продуктов для перекусов, для похода, поездки на соревнования. Подбор состава препаратов для аптечки. Движение в походе, привалы, перекусы. Питание в походе. Виды костровых принадлежностей, костровая посуда. Работа с топором, ножовкой. Заготовка дров. Разведение костра. Приготовление пищи на костре. Установка, снятие и упаковка палатки. Выбор места для бивака, обустройство ночлега. Снятие бивака. Трехдневный водный поход. Документация похода. Игра-соревнование.

2. Краеведение (8 часов)

1-й уровень стартовый.

Теория. Достопримечательности родного края. История, культурное наследие, климат, флора и фауна родного края, памятники истории, культуры и природы. Известные земляки. История названия своего села, реки, соседних сел и водоемов. Известные земляки. Герои Великой отечественной войны.

Практическая работа. Экскурсии. Опрос.

2-й уровень базовый. Достопримечательности родного края. Сведения об истории, культурном наследии, климате, флоре и фауне родного края, памятники истории, культуры и природы. Известные земляки. История названия своего села, реки, соседних сел и водоемов. Известные земляки. Герои Великой отечественной войны.

Практическая работа. Экскурсии. Составление отчета об экскурсии. Сбор и систематизация краеведческого материала, фотографий. Подготовка и проведение беседы о результатах своего путешествия. Опрос.

3. Ориентирование на местности (36 часов – 1 уровень, 28 часов -2 уровень)

1-й уровень стартовый (36 часов).

Теория. Инструктаж по технике безопасности во время ориентирования на местности. Топографические знаки, условные знаки спортивных карт. Масштаб. Рельеф и его формы. Стороны горизонта. Азимут и его определение. Ориентир. Компас, его назначение и устройство. Виды компасов. Способы измерения расстояния и высоты по карте и на местности. Виды ориентирования, способы ориентирования по естественным ориентирам. Природные признаки определения сторон горизонта. Порядок действий в случае потери ориентиров. Спортивное ориентирование как вид спорта. Современное состояние ориентирования в России.

Практическая работа. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры). Определение вида карт, Чтение топографических, спортивных карт. Определение масштаба. Определение направления по карте. Цвета условных знаков, деление на группы: гидрография, рельеф, дорожная сеть и сооружения на ней, растительность, залесенные и открытые места, знаки обозначения дистанций. Масштабные и внесматштабные знаки, линейные, площадные и точечные условные знаки. Определение и

изображение рельефа и его форм. Изображение рельефа горизонталями. Определение сторон горизонта по компасу, его предназначения и устройства, Жидкостный компас, выполнение правил обращения с компасом. Определение сторон горизонта по природным признакам. Чтение карты. Ориентирование по карте, проверка номера КП, отметка на КП, контрольная карточка и легенды контрольных пунктов. Ориентирование карты на местности - “привязка” карты к местности, движение по простым линейным ориентирам (дороги, ручьи, поля, канавы, просеки и т.д.). Движение к КП по простым линейным ориентирам. Различные виды соревнований на простейших дистанциях: по выбору, в заданном направлении. Выполнение технических приемов во время соревнований. Тестирование.

2-й уровень базовый (28 часов).

Теория. Инструктаж по ТБ. Виды ориентирования, Спортивное ориентирование как вид спорта. Современное состояние ориентирования в России. способы ориентирования по естественным ориентирам. Топографические карты. Условные знаки спортивных карт. Масштаб. Рельеф местности. Стороны горизонта. Азимут. «Ориентир». Компас и его устройство. Способы измерения расстояния и высоты по карте и на местности. Порядок действий в случае потери ориентиров. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры).

Практическая работа. Чтение топографических знаков, условных знаков спортивных карт. Определение масштаба, рельефа местности, сторон горизонта по компасу и природным признакам, азимута, Определение видов карт, масштаба. Определение направления по карте. Цвета условных знаков, деление на группы: гидрография, рельеф, дорожная сеть и сооружения на ней, растительность, залесенные и открытые места, знаки обозначения дистанций. Масштабные и внесматштабные знаки, линейные, площадные и точечные условные знаки. Общие понятия о рельефе и его формах. Изображение рельефа горизонталями. Компас, его предназначение и устройство, виды компасов, жидкостный компас, правила

обращения с компасом. Определение сторон горизонта по природным признакам. чтение карты, ориентирование по карте, проверка номера КП, отметка на КП, контрольная карточка и легенды контрольных пунктов. Ориентирование по карте на местности - “привязка” карты к местности, движение по простым линейным ориентирам (дороги, ручьи, поля, канавы, просеки и т.д.). Движение к КП по простым линейным ориентирам. Различные виды соревнований на простейших дистанциях: по выбору, в заданном направлении. Изучение форм рельефа по моделям, рисункам и на местности; подбор графических изображений рельефа по словесным описаниям; отыскание профиля рельефа, соответствующего рисунку горизонталей; чтение карты, ориентирование карты, проверка номера КП, отметка на КП, контрольная карточка и легенды контрольных пунктов. Знакомство с топографическими и спортивными картами, их сходство и отличие. Определение расстояний по карте. масштабные и немасштабные, линейные и площадные. Деление условных знаков на группы: гидрография, рельеф, скалы и камни, искусственные сооружения, растительность, знаки обозначения дистанций. Изображение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина, впадина. Отдельные виды рельефа: пойменный, мелкосопочный, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения. Немасштабные условные знаки для изображения рельефа. Виды горизонталей. Высота сечения. Указатели направления скатов (бергштрихи). Азимут. Движение по азимуту. Выполнение технических приемов во время соревнований. Тестирование.

4. Участие в соревнованиях (4 часа)

1-й уровень стартовый.

Практическая работа. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Радиальный маршрут. «Выбор» по типу А.

2-й уровень базовый.

Практическая работа. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Заданный маршрут. «Выбор» по типу А, «Выбор» по типу В.

Календарный учебный график

1-й Модуль

1-й уровень стартовый, 2-й уровень базовый

№ занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения
сентябрь				
1	Беседа, учебная тренировка	2	Информация о работе объединения, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Анкетирование. Бег 1 км.,ОРУ. Одежда и обувь на занятиях. Страховочная система. Уход за личным снаряжением спортсмена. Подвижные игры	Спортивная площадка
2	Учебная тренировка, рассказ, беседа	2	Бег 2 км., ОРУ. Спортивный туризм как вид спорта. Техническое оснащение. Страховочная система. Обучение надевать страховочную систему. Усы, карабины, восьмерка, жумар, ролик. Назначение. Подвижные игры.	Спортивная площадка
3	Беседа. Учебная тренировка	2	Бег 2 км., ОРУ. Назначение основной и вспомогательной веревок, применение. Бухтование и маркировка веревки. Карабины, виды карабинов. Назначение и применение. Техника безопасности при работе на переправах. Преодоление переправ по наведенным перилам. Показ. Опробывание. Игры с применением изученного	Спортивная площадка
4	Учебная тренировка, опрос, работа в парах	2	Бег 2 км., ОРУ.. Преодоление параллельной переправы по наведенным перилам. Техника безопасности при работе на переправе. Игры с применением изученного	Спортивная площадка
5	Учебная тренировка	2	Бег 1 км., ОРУ. Преодоление навесной переправы по наведенным перилам. Техника безопасности при работе на переправе. ОФП. Подвижные	Спортивная площадка

			игры	
6	Учебная тренировка Соревновательная форма	2	Бег 1 км., ОРУ. Спуск и подъем по наведенным перилам. ОРУ. Эстафетные игры с элементами спортивного туризма	Спортивная площадка
7	Соревновательная форма, круговая тренировка	2	Бег 1 км., ОРУ. Отрабатывание тактических действий на навесной переправе, параллельных перилах, спуске, подъеме.	Спортивная площадка
8	Учебная тренировка	2	Бег 1 км., ОРУ. Преодоление условной пропасти на маятнике, переправа по бревну. Командная работа.	Спортивная площадка
Октябрь				
1(9)	Учебная тренировка. Рассказ.	2	Бег 1 км., ОРУ. Командные действия на параллельной переправе.	Спортивная площадка
2(10)	Учебная тренировка. Рассказ.	2	Бег 1 км., ОРУ. Командные действия на навесной переправе.	Спортивная площадка
3(11)	Учебная тренировка. Рассказ.	2	Бег 2 км., ОРУ. Вязание узлов, применение в практической деятельности. ОФП. Подвижные игры.	Чернослободский лес
4(12)	Рассказ, соревнование.	2	Работа с веревками и карабинами на быстроту. Бег 2 км., ОРУ. ОФП. Подвижные игры.	Спортивная площадка
5(13)	Рассказ, беседа. Урок-соревнование	2	Бег 1 км., ОРУ. Соревнования внутри группы по спортивному туризму. Дистанция пешеходная (лично) 6 переправ по наведенным перилам. ОФП по личному заданию. Подвижные игры.	Спортивная площадка
6(14)	Беседа, анкетирование. учебная тренировка	2	Проверка знаний изученного материала. Прохождение дистанции 1 класса по спортивному туризму (лично).	Спортивный зал
7(15)	Соревновательная форма Учебная тренировка	2	Бег 1 км., ОРУ . Прохождение изученных переправ на время.	Спортивная площадка
8(16)	Соревновательная форма, учебная тренировка	2	Бег 1 км., ОРУ . Прохождение изученных переправ командами по 4 человека на время.	Спортивная площадка
Ноябрь				
1(17)	Учебная тренировка. Рассказ.	2	Бег 2 км., ОРУ. Наведение сопровождения. Работа в парах. ОФП. Подвижные игры.	Спортивный зал

2(18)	Учебная тренировка, опрос, работа в парах	2	Бег 2 км., ОРУ. Наведение сопровождения на параллельной переправе, навесной переправе. Работа в парах. ОФП. Подвижные игры.	Спортивный зал
3(19)	Соревновательная форма, учебная тренировка	2	Бег 1 км., ОРУ. Соревнования внутри группы по спортивному туризму. Дистанция пешеходная. Лично. 6 переправ по наведенным перилам. ОФП по личному заданию. Подвижные игры.	Спортивный зал
4(20)	Рассказ, показ, опробование, работа в парах.	2	Обеззараживание раны. Обеззараживание воды. Наложение ватно-марлевой повязки, жгута, шины. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, компрессионном сдавливании, ожогах, тепловом ударе. Игры с применением изученного Узел штык. Восстановление перил на бревне.	Спортивный зал
5(21)	Рассказ, самостоятельная работа. Учебная тренировка	2	Изучение «пешеходного регламента». Чтение и объяснение Условий соревнований. Примеры различных условий. Бег 2 км. ОРУ. Скоростное выполнение технических этапов (лично). Слаломный бег с кувырками ,повторный бег в снаряжении.	Спортивный зал
6(22)	Беседа, учебная тренировка	2	Бег 2 км., ОРУ. Распределение обязанностей в группе. Требования по данной ему обязанности. Упражнения на координацию, силовую выносливость, повторный бег в снаряжении с вязанием заданных узлов во время отдыха.	Спортивный зал
7(23)	Учебная тренировка	2	Бег 2 км., ОРУ. Сквозное и командное прохождение. Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.	Спортивный зал
8(24)	Беседа, учебная тренировка	2	Командное прохождение параллельной переправы и навесной переправы. Наведение сопровождения. Работа с челноком на сопровождающей веревке.	Спортивный зал

Декабрь				
1(25)	Учебная тренировка. Рассказ.	2	Значение соблюдения личной гигиены. Роль закаливания. Профилактика потертостей и мозолей, перегрева, отравлений, простуды, солнечных ожогов. Состав походной аптечки, назначение лекарственных средств. Наложение давящей повязки при кровотечении. Оказание первой помощи при артериальном кровотечении. Бег 2 км., ОРУ Подвижные игры	Спортивный зал
2(26)	Учебная тренировка, опрос, работа в парах	2	Оказание первой медицинской помощи при: ожогах, отравлениях, обморожениях, простудных заболеваниях, переломах, вывихах. Практические действия в парах. Бег 2 км., ОРУ. Упражнения на скоростную и силовую выносливость, Эстафетные игры с элементами пройденного материала.	Спортивный зал
3(27)	Учебная тренировка	2	Оказание первой доврачебной помощи при тепловом ударе, поражении электрическим током, оказание помощи утопающему. Бег 2 км., ОРУ. Отработка скорости работы между техническими этапами. ОФП.	Спортивный зал
4(28)	Рассказ, показ, работа в парах.	2	Оказание первой медицинской помощи при потере сознания, травмы головы. Приемы транспортировки пострадавшего на носилках по пересеченной местности. Изготовление носилок.	Спортивный зал
5(29)	Учебная тренировка	2	Переправа легко пострадавшего по бревну, навесной переправе, параллельным перилам, через пропасть по вертикальному маятнику. Использование сопровождающей веревки в качестве страховочной при транспортировке пострадавшего.	Спортивный зал
6(30)	Беседа, учебная	2	Приемы извлечения	Спортивный зал

	тренировка		пострадавшего из завала. Бег 2 км., ОРУ.	
7(31)	Учебная тренировка	2	Переправа пострадавшего на несущем по бревну. Бег 2 км., ОРУ ОФП. Подвижные игры.	Спортивный зал
8(32)	Соревновательная форма, учебная тренировка	2	Бег 2 км., ОРУ. Командная работа на подъеме, спуске. Различные способы тактических командных действий. ОФП. Подвижные игры.	Спортивный зал
Январь				
1(33)	Учебная тренировка. Рассказ.	2	Бег 2 км., ОРУ. Взаимозаменяемость участников внутри группы. Прохождение дистанции на время с условиями взаимозаменяемости.	Спортивный зал
2(34)	Соревновательная форма, учебная тренировка	2	Участие в соревнованиях на пешеходных дистанциях на выезде.	Учебные полигоны
3(35)	Учебная тренировка, опрос, работа в парах	2	Бег 2 км., ОРУ. Командная работа на подъеме. Подъем легко пострадавшего с сопровождающим. Подъем пострадавшего на несущем. Способы тактики. Использование промежуточных петель страховки. ОФП. Подвижные игры.	Спортивный зал
4(36)	Учебная тренировка	2	Спуск легко пострадавшего с сопровождающим. Спуск пострадавшего на несущем. Организация и снятие перил. Различные способы организации перил. Командное прохождение спуска.	Спортивный зал

2-й Модуль

1-й уровень стартовый

№ занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения
январь				
5(37)	Рассказ, показ, беседа	2	Значение умения ориентироваться в пространстве. Спортивное ориентирование как вид спорта. Виды спортивного ориентирования. История возникновения и развитие	Спортивный зал

			спортивного ориентирования. Топография. Топографическая и спортивная карта. Сходство и различие условных и топографических знаков. Масштаб.	
6(38)	Рассказ, показ, беседа. Учебная тренировка	2	Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внесмасштабные, точечные, площадные). Выполнение заданий по карте. КП и отметка на КП. Скоростная отметка, упражнения на память Бег 2 км., ОРУ	Спортивный зал
7(39)	Беседа, анкетирование. учебная тренировка	2	Чтение карты. Воспроизведение карты и сличение с местностью. Группы спортивных знаков в спортивном ориентировании. Пробегание дистанций в заданном направлении. ОРУ. Эстафетные игры с элементами спортивного ориентирования.	Спортивный зал спортивная площадка
8(40)	Учебная тренировка	2	Работа с топографическими и спортивными картами различного масштаба. Определение расстояний. Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции Бег 2 км., ОРУ. Упражнения на ловкость, челночный бег, силовая подготовка. Эстафетные игры с элементами пройденного материала.	Спортивный зал
Февраль				
1(41)	Учебная тренировка. Рассказ.	2	Стороны горизонта, азимут, его определение, понятие «ориентир», компас и его устройство. Движение по легенде. Составление легенды пути по карте. Упражнения на скоростную и силовую выносливость. Лабиринт. Упражнения на внимание, зрительную память. Бег 2 км., ОРУ. Подвижные игры.	Спортивный зал
2(42)	Учебная тренировка,	2	Чтение карты. Воспроизведение карты и сличение с местностью. Определение расстояний по карте с учетом пересеченной	Спортивный зал

			местности. Бег 4-6 км. ОРУ. Различные спецбеговые упражнения.	
3(43)	Учебная тренировка	2	Бег 2 км., ОРУ. Виды ориентирования, способы ориентирования по естественным ориентирам. Порядок действий в случае потери ориентиров.	Спортивный зал
4(44)	Рассказ, показ, опробование, работа в группах.	2	Тактика спортивного ориентирования. Различение на местности форм рельефа, крутизны склонов. Бег 2 км., ОРУ. Упражнения на быстроту, скоростную выносливость. Эстафетные игры с элементами пройденного материала.	Спортивный зал
5(45)	Учебная тренировка, работа в парах.	2	Сочетания различных условных знаков. Чтение легенд. Постановка дистанции лабиринта в парах. Бег 2 км., ОРУ. Пробегание нескольких дистанций лабиринта.	Спортивный зал
6(46)	Беседа, анкетирование. учебная тренировка	2	Определение направления по карте. Цвета условных знаков, деление на группы: гидрография, рельеф, дорожная сеть и сооружения на ней, растительность, залесенные и открытые места, знаки обозначения дистанций. Бег 2 км., ОРУ.	Спортивный зал
7(47)	Рассказ, показ, опробование, работа в группах. Учебная тренировка	2	Масштабные и внесматштабные знаки, линейные, площадные и точечные условные знаки. Общие понятия о рельефе и его формах. Изображение рельефа горизонталями. Бег 2 км., ОРУ. Упражнения на быстроту, скоростную выносливость. Эстафетные игры с элементами пройденного материала.	Спортивный зал
8(48)	Соревновательная форма, учебная тренировка	2	Масштабные и внесматштабные знаки, линейные, площадные и точечные условные знаки. Общие понятия о рельефе и его формах. Изображение рельефа горизонталями. Эстафетные игры с элементами пройденного материала.	Спортивный зал
Март				

1(49)	Учебная тренировка. Рассказ.	2	Компас, его предназначение и устройство, виды компасов, жидкостный компас, правила обращения с компасом. Стороны горизонта. Признаки, существующие в природе, по которым можно определить стороны горизонта. Чтение карты, ориентирование карты. Бег 2 км., ОРУ. Упражнения на быстроту, скоростную выносливость.	Спортивный зал
2(50)	Учебная тренировка, опрос, работа в парах	2	Проверка номера КП, отметка на КП, контрольная карточка и легенды контрольных пунктов. Ориентирование карты на местности - "привязка" карты к местности, движение по простым линейным ориентирам (дороги, ручьи, поля, канавы, просеки и т.д.). Пробегание дистанции в заданном направлении по радиальному маршруту.	Спортивный зал
3(51)	Рассказ, показ, опробование, работа в группах. Учебная тренировка	2	Движение к КП по простым линейным ориентирам. Различные виды соревнований на простейших дистанциях: по выбору, в заданном направлении. Техническая информация на соревнованиях. Способы передвижения, СБУ. ОФП. Игры	Спортивный зал
4(52)	Соревновательная форма	2	Соревнования внутри объединения. Выбор по типу А.	Спортивный зал
5(53)	Рассказ, показ, беседа	2	Достопримечательности родного края. Краеведение, зачем нужно знать историю, географию родного края, достопримечательности, культурное наследие своей малой родины.	Спортивный зал
6(54)	Беседа, рассказ, показ фотографий	2	Сведения об истории, культурном наследии, климате, флоре и фауне родного края, памятники истории, культуры и природы. Известные земляки. История названия своего села, реки, соседних сел и водоемов. Известные земляки. Герои Великой отечественной войны.	Спортивный зал

7(55)	Экскурсия	2	Экскурсия в Шацкий историко-культурный центр.	Шацкий историко-культурный центр.
8(56)	Экскурсия	2	Экскурсия в Желанновский краеведческий музей.	Желанновский краеведческий музей.
Апрель				
1(57)	Учебная тренировка. Рассказ.	2	Бег 2 км., ОРУ. Виды и категории походов. Разряды по спортивному туризму. Подготовка к походу. Распределение должностей в группе, обязанности участников похода. Подвижные игры.	Спортивный зал
2(58)	Учебная тренировка, опрос, работа в парах	2	Бег 2 км., ОРУ. Безопасное поведение в походе. Одежда и обувь в походе. Упаковка рюкзака. Виды и назначение палаток. Личное и групповое снаряжение. Профилактика опасностей в походе. Движение в походе, привалы, перекусы. Питание в походе. Виды костров. Виды костровых принадлежностей, костровая посуда. Разведение костра, кипячение воды.	Спортивный зал, спортивная площадка
3(59)	Учебная тренировка	2	Бег 2 км., ОРУ. Личная гигиена, профилактика заболеваний, походная аптечка. Подвижные игры, ОФП.	Спортивный зал, спортивная площадка
4(60)	Рассказ, показ, опробование, работа в группах.	2	Работа с топором, ножовкой. Заготовка дров. Разведение костра. Приготовление пищи на костре. Установка, снятие и упаковка палатки. Возможные ошибки и нарушения, техники безопасности.	Спортивная площадка
5(61)	Учебная тренировка, работа в парах.	2	Бег 2 км., ОРУ. Обучение постановке дистанции, Игра в «Кзаки-разбойники» в парах.	Спортивный зал, спортивная площадка
6(62)	Учебная тренировка, работа над ошибками.	2	Постановка дистанций, пробегание дистанции по ориентированию в заданном направлении. Выбор пути. Разбор дистанции после пробега. Работа над ошибками.	Спортивный зал, спортивная площадка
7(63)	Соревновательная форма, учебная	2	Бег 1 км., ОРУ. Соревнования внутри группы по спортивному	Полигоны

	тренировка		ориентированию. Пробегание нескольких дистанций «Бабочка». ОФП по индивидуальным заданиям. Подвижные игры	
8(64)	Поход	2	Двухдневный поход выходного дня. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, при проживании в полевых условиях. Передвижение 10 км.	Шацк - Борки
Май				
1(65)	Поход	2	Двухдневный поход выходного дня. Устройство бивака. Приготовление пищи на костре. Игры на свежем воздухе.	Борки
2(66)	Поход	2	Двухдневный поход выходного дня. Снятие бивака, упаковка рюкзака, упаковка палаток.	Борки
3(67)	Поход	2	Двухдневный поход выходного дня. Передвижение 10 км.	Борки- Шацк
4(68)	Соревновательная форма	2	Участие в соревнованиях с проживанием в полевых условиях.	Д. Сажнево.
5(69)	Соревновательная форма	2	Участие в соревнованиях с проживанием в полевых условиях.	Д. Сажнево.
6(70)	Соревновательная форма	2	Участие в соревнованиях с проживанием в полевых условиях.	Д. Сажнево.
7(71)	Анкетирование. Игры.	2	Анкетирование, аттестация теоретических знаний. Игры на свежем воздухе.	Спортивная площадка
8(72)	Соревновательная форма	2	Бег 1 км. ОРУ. Тестирование общей физической подготовки	Спортивная площадка

2-й Модуль

2-й уровень базовый

№ занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения
январь				
5(37)	Рассказ, показ, беседа	2	Значение умения ориентироваться в пространстве. Спортивное ориентирование как вид спорта. Виды спортивного ориентирования. История возникновения и развитие спортивного ориентирования. Топография. Топографическая и спортивная карта. Сходство и различие условных и	Спортивный зал

			топографических знаков. Масштаб.	
6(38)	Рассказ, показ, беседа . Учебная тренировка	2	Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внесматштабные, точечные, площадные). Выполнение заданий по карте. КП и отметка на КП. Скоростная отметка, упражнения на память Бег 2 км., ОРУ	Спортивный зал
7(39)	Беседа, анкетирование. учебная тренировка	2	Чтение карты. Воспроизведение карты и сличение с местностью. Группы спортивных знаков в спортивном ориентировании. Пробегание дистанций в заданном направлении. ОРУ. Эстафетные игры с элементами спортивного ориентирования.	Спортивный зал спортивная площадка
8(40)	Учебная тренировка	2	Работа с топографическими и спортивными картами различного масштаба. Определение расстояний. Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции Бег 2 км., ОРУ. Упражнения на ловкость, челночный бег, силовая подготовка. Эстафетные игры с элементами пройденного материала.	Спортивный зал
Февраль				
1(41)	Учебная тренировка. Рассказ.	2	Стороны горизонта, азимут, его определение, понятие «ориентир», компас и его устройство. Движение по легенде. Составление легенды пути по карте. Упражнения на скоростную и силовую выносливость. Лабиринт. Упражнения на внимание, зрительную память. Бег 2 км., ОРУ. Подвижные игры.	Спортивный зал
2(42)	Учебная тренировка,	2	Деление условных знаков на группы: гидрография, рельеф, скалы и камни, искусственные сооружения, растительность, знаки обозначения дистанций. Изображение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина, впадина. Отдельные виды рельефа: пойменный, мелкосопочный, овражно-балочный. Определение расстояний по карте с учетом пересеченной местности. Движение к КП по простым линейным ориентирам. Изучение форм рельефа по моделям, рисункам и на местности; подбор графических изображений рельефа по словесным описаниям; отыскание профиля рельефа, соответствующего рисунку горизонталей. Бег 4-6 км. ОРУ. Различные специбеговые упражнения.	Спортивный зал
3(43)	Учебная тренировка	2	Бег 2 км., ОРУ. Виды ориентирования, способы ориентирования по естественным ориентирам. Порядок действий в случае потери ориентиров. Виды горизонталей. Высота сечения. Указатели направления скатов (бергштрихи). Азимут. Движение по азимуту.	Спортивный зал
4(44)	Рассказ, показ, опробование, работа в группах.	2	Тактика спортивного ориентирования. Различение на местности форм рельефа, крутизны склонов. Бег 2 км., ОРУ. Упражнения на быстроту, скоростную выносливость. Эстафетные	Спортивный зал

			игры с элементами пройденного материала.	
5(45)	Учебная тренировка, работа в парах.	2	Сочетания различных условных знаков. Чтение легенд. Постановка дистанции лабиринта в парах. Бег 2 км., ОРУ. Пробегание нескольких дистанций лабиринта. Определение направления по карте. Цвета условных знаков, деление на группы: гидрография, рельеф, дорожная сеть и сооружения на ней, растительность, залесённые и открытые места, знаки обозначения дистанций.	Спортивный зал
6(46)	Беседа, анкетирование. учебная тренировка	2	Масштабные и внесматштабные знаки, линейные, площадные и точечные условные знаки. Общие понятия о рельефе и его формах. Изображение рельефа горизонталями. Бег 2 км., ОРУ. Упражнения на быстроту, скоростную выносливость. Эстафетные игры с элементами пройденного материала.	Спортивный зал
7(47)	Рассказ, показ, опробование, работа в группах. Учебная тренировка	2	Компас, его предназначение и устройство, виды компасов, жидкостный компас, правила обращения с компасом. Стороны горизонта. Признаки, существующие в природе, по которым можно определить стороны горизонта. Чтение карты, ориентирование карты. Бег 2 км., ОРУ. Упражнения на быстроту, скоростную выносливость.	Спортивный зал
8(48)	Соревновательная форма, учебная тренировка	2	Проверка номера КП, отметка на КП, контрольная карточка и легенды контрольных пунктов. Ориентирование карты на местности - "привязка" карты к местности, движение по простым линейным ориентирам (дороги, ручьи, поля, канавы, просеки и т.д.). Пробегание дистанции в заданном направлении. Различные виды соревнований на простейших дистанциях: по выбору, в заданном направлении. Техническая информация на соревнованиях. Способы передвижения.	Спортивный зал
Март				
1(49)	Учебная тренировка. Беседа.	2	Постановка дистанций, пробегание дистанции по ориентированию в заданном направлении. Выбор пути. Разбор дистанции после пробегания. Работа над ошибками.	Спортивный зал
2(50)	Соревновательная форма, учебная тренировка	2	Бег 1 км., ОРУ. Соревнования внутри объединения. Выбор по типу А. ОФП по индивидуальным заданиям. Подвижные игры	Спортивный зал
3(51)	Рассказ, беседа	2	Достопримечательности родного края. Краеведение, зачем нужно знать историю, географию родного края, достопримечательности, культурное наследие своей малой родины.	Спортивный зал
4(52)	Беседа, рассказ, показ фотографий	2	Сведения об истории, культурном наследии, климате, флоре и фауне родного края, памятники истории, культуры и природы. Известные земляки. История названия своего села, реки, соседних сел и водоемов. Известные земляки. Герои Великой отечественной войны.	Спортивный зал

5(53)	Экскурсия	2	Экскурсия в Шацкий историко-культурный центр.	Шацкий историко-культурный центр.
6(54)	Экскурсия	2	Экскурсия в Желанновский краеведческий музей.	Желанновский краеведческий музей.
7(55)	Учебная тренировка. Рассказ.	2	Бег 2 км., ОРУ. Виды и категории походов. Разряды по спортивному туризму. Подготовка к походу. Распределение должностей в группе, обязанности участников похода. Подвижные игры.	Спортивный зал
8(56)	Учебная тренировка, опрос, работа в парах	2	Бег 2 км., ОРУ. Безопасное поведение в походе. Одежда и обувь в походе. Упаковка рюкзака. Виды и назначение палаток. Личное и групповое снаряжение. Профилактика опасностей в походе. Движение в походе, привалы, перекусы. Питание в походе. Виды костров. Виды костровых принадлежностей, костровая посуда. Разведение костра, кипячение воды.	Спортивный зал, спортивная площадка
Апрель				
1(57)	Учебная тренировка	2	Бег 2 км., ОРУ. Личная гигиена, профилактика заболеваний, походная аптечка. Подвижные игры, ОФП.	Спортивный зал, спортивная площадка
2(58)	Рассказ, показ, опробование, работа в группах.	2	Работа с топором, ножовкой. Заготовка дров. Разведение костра. Приготовление пищи на костре. Установка, снятие и упаковка палатки. Возможные ошибки и нарушения, техники безопасности.	Спортивная площадка
3(59)	Учебная тренировка, работа в парах.	2	Бег 2 км., ОРУ. Обучение постановке дистанции, Игра в «Казаки-разбойники» в парах.	Спортивный зал, спортивная площадка
4(60)	Поход	2	Трехдневный водный поход. Техника и правила поведения группы при переезде на транспорте, при проживании в полевых условиях. Сборка байдарки.	Кнобеево, берег реки
5(61)	Поход	2	Трехдневный водный поход. Обучение герметизации вещей, загрузка байдарки, посадка в байдарку, выход из байдарки. Обучение управлению байдаркой.	Кнобеево, берег реки
6(62)	Поход	2	Трехдневный водный поход. Передвижение по реке 10 км. Устройство бивака. Установка палатки.	Река Цна
7(63)	Поход	2	Трехдневный водный поход. Сборка и упаковка палатки, снятие бивака. Передвижение по реке – 10км. Перекусы в пути, обед в пути.	С. Выша, берег реки
8(64)	Поход	2	Трехдневный водный поход. Передвижение по реке – 10км. Заготовка дров, устройство бивака.	Река Цна
Май				
1(65)	Поход	2	Трехдневный водный поход. Передвижение по реке – 10км. Организация привалов. Исправление ошибок ТБ.	Река Цна
2(66)	Поход	2	Трехдневный водный поход. . Передвижение по реке – 10км. Устройство бивака. Установка палатки. Свертывание бивака	С.Ямбирно, берег реки
3(67)	Поход	2	Трехдневный водный поход. Разбор и упаковка байдарок. Погрузка вещей в транспорт.	С.Ямбирно, берег реки
4(68)	Соревновательная форма	2	Участие в соревнованиях с проживанием в полевых условиях.	Д. Сажнево.

5(69)	Соревновательная форма	2	Участие в соревнованиях с проживанием в полевых условиях.	Д. Сажнево.
6(70)	Соревновательная форма	2	Участие в соревнованиях с проживанием в полевых условиях.	Д. Сажнево.
7(71)	Анкетирование. Игры.	2	Анкетирование, аттестация теоретических знаний. Игры на свежем воздухе.	Спортивная площадка
8(72)	Соревновательная форма	2	Бег 1 км. ОРУ. Тестирование общей физической подготовки	Спортивная площадка

Материально-техническое обеспечение программы

Образовательный процесс программы могут осуществлять педагоги дополнительного образования, тренеры-преподаватели, преподаватели профильных классов, социальные педагоги общеобразовательных школ, имеющие необходимую педагогическую подготовку, опыт участия в соревнованиях туристско-спортивной направленности, участия в степенных и категорийных походах.

Программа обеспечена специальной литературой, наглядными схемами прохождения технических этапов, тактическими схемами и описаниями прохождения пешеходных дистанций спортивного туризма, отчётами водных, велосипедных, пешеходных походов разной степени и категории сложности. Предлагается использование имеющихся карт, планов местности, схем, спортивных карт различных местностей с изображенными КП и маршрутами, а также тестовых заданий по ориентированию, анкет, карточек с заданиями.

Учебно-методическая база

Учебно-материальная база основана на использовании в качестве мест проведения занятий учебных кабинетов, спортзала, оборудованного для наведения технических этапов, необходимого инвентаря и снаряжения для личного и группового использования. Имеются стенды, отображающие туристско-краеведческую тематику, библиотека с учебно-методической литературой по туризму и краеведению.

Перечень личного снаряжения: обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые), носки простые и шерстяные, теплое нижнее бельё, штормовой, ветрозащитный костюм, нейлоновый беговой костюм,

куртка тёплая, шапка тёплая, рукавички или перчатки тёплые, рукавицы брезентовые, перчатки для работы с верёвкой. свитер тёплый. накидка от дождя, набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож), рюкзак, страховочная система, индивидуальный пакет (спички, бинт, 2 таблетки обезболивающего в непромокаемом пакете), карабин с муфтой. блокировка д-10мм, 5м, кольцо репшнур д-6мм, каска. приспособление для спуска, по перилам (восьмёрка), приспособление для подъёма по перилам (жумар), устройство для преодоления навесной переправы (трек, каталка), фонарь электрический налобный, запасные батарейки, компас, лыжи беговые или туристские, ботинки, палки, спальник, туристический коврик. мешок непромокаемый для личных вещей.

Перечень группового снаряжения Котлы. Топор. Нож. Часы ручные механические. Свечи стеариновые. Сухой спирт. Фляга для воды 1,5-2 л. Палатка 3-5 местная с непромокаемым тентом. Блокнот, ручка, линейка. Верёвка основная диаметром 10мм, 40м. Верёвка основная д-10мм, 50 - 60м. Верёвка основная д-10мм, 20-25м. Верёвка основная д-10мм, 30 м. Верёвка вспомогательная (репшнур) д-6мм, 40м. Карабин с муфтой. Система для транспортировки пострадавшего. Блок ролики. Петли двойные, д-10мм, 3-5м. Полотно для изготовления носилок. Медицинская аптечка. Ремонтный набор. Костровые принадлежности. Фотоаппарат цифровой. Картографический материал. Курвиметр. Газовая горелка. Шант. Зажим жумар двойной. Средства для подъёма по вертикальным перилам (Pantin, фирма petzl). Пила двуручка или цепная. Тент непромокаемый, байдарки, костровые принадлежности в нужном количестве.

Информационные источники

Используемая литература

1. «Основы тренировки в ориентировании на местности» Методическое пособие. Смоленск. 1973 г.
2. «Туристская игротека» ЦДЮТиК минобр РФ. Москва 2003 г.
3. А.Г. Маслов. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». Москва. Гуманитарный издательский центр. 2000 г.
4. А.С. Лосев. «Тренировка ориентировщиков-разрядников». Москва. «Физкультура и спорт». 1984 г.
5. Боген М.М. «Обучение двигательным действиям» Москва. «ФиС». 1985
6. В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. «Топография и ориентирование в туристском путешествии». Москва. 2004 г.
7. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели 2004 г. Под ред. Ю.С. Константинова, автор И.И. Махов.
8. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.: Гуман. изд. центр ВЛАДОС, 2002. 352 с.
9. Елаховский С.Б. «Спортивное ориентирование на лыжах». Москва. «Физкультура и спорт» 1981 г.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Истомин П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
12. Квартальнов В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
13. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.: «ФиС», 1990.
14. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
15. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое

- пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.
- 16.Константинов Ю.С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
- 17.Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований, 2001 г.
- 18.Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе». Учебно-методическое пособие. Москва. 2011 г.
- 19.Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ,1997.
- 20.Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
- 21.Курилова В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Начальное военное обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
- 22.Натанзон Э.Ш. «Трудный школьник и педагогический коллектив» Москва. «Просвещение». 1984 г.
- 23.Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
- 24.Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
- 25.Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности», Москва ФЦДЮТиК, 2007 г.
- 26.Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы, 2007 г.
- 27.Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высших учебных заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
- 28.Сергеев В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
- 29.Симаков В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
- 30.Туристско-краеведческие кружки в школе: Методические указания для

- руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
- 31.Шальков Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.
- 32.Штюмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.
- 33.Э.н. Кодыш, ю.с. Константинов, ю.а. Кузнецов. «Туристские слеты и соревнования»Москва. Профиздат.1984 г.

Список литературы для детей и родителей

1. «1000+1 совет туристу. Школа выживания».Минск. Современный литератор. 2000 г.
2. «Быкова Гора - Подворье Свято-Успенского Вышенского монастыря». Издательский отдел Рязанской епархии. 2010 г.
3. «Год со святителем Феофаном Затворником». Москва. «Издательство Сретенского монастыря». 2009 г.
4. «Города и районы Рязанской области». Сост. Цуканова С.Д. «Московский рабочий». 1990 г.
5. «Чрезвычайные ситуации». Энциклопедия школьника под общей редакцией С.К. Шойгу. Москва. 2004 г.
6. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.
7. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ,1994.
8. Белко Н. «Мещера заповедная». Москва. «Логата». 2004 г.
9. В. Черновол. «Справочник туриста» Ростов-на-Дону. «Феникс».2001 г.
- 10.Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.- М.: «ФиС»,1987.
- 11.И. Грачева. «Касимов-город: Были и предания». 2004 г.
- 12.Иванов Е. «С компасом и картой».Москва. 1971 г.
- 13.Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак»,1996.

14. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат», 1987
15. Нурмиа В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС», 1967.
16. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
17. Светильник горящий и светящий» Под редакцией Издательского отдела Рязанской епархии. 2009 г.
18. Священник Александр (Курнасов). «Свято-Успенский Вышенский монастырь», 2008 г.
19. Штюмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.