

Управление образования Администрации города Новочеркаска
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом творчества»

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета
Протокол
от 13.05.2024 № 6



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДТ
Приказ № 54 от 13.05.2024
С.В. Петровска

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«КУРС»**

Подвид программы: модифицированная
Уровень программы: стартовый
Целевая группа (возраст): от 9 до 15 лет
Срок реализации: 1 год - 144 часа
Форма обучения: очная
Разработчик: методист Гиль
Светлана Владимировна

Новочеркасск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ	3
1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)	3
1.2. Цель и задачи программы.....	9
1.3. Содержание программы.....	10
Учебный план	10
Содержание учебного плана.....	11
1.4. Планируемые результаты	17
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	19
2.1. Календарный учебный график	19
2.2. Условия реализации программы	19
2.3. Методическое обеспечение.	21
2.4. Формы контроля и аттестации.	22
2.5. Диагностический инструментарий.....	22
2.6. Рабочая программа воспитания.....	23
Календарный план воспитательной работы.	23
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	30
ПРИЛОЖЕНИЯ	33
Приложение 1	33

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)

Нормативно-правовая база

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3.

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 30.11.2016 № 11.

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391

«Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

11. Приказ Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

Федерации».

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

18. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

19. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

20. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

21. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

22. Приказ министерства общего и профессионального образования

Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.

Направленность программы – рабочая программа «Курс» является программой туристско-краеведческой направленности и ориентирована на занятия на местности и в зале, которые дают детям возможность стать более собранными и уверенными в себе, приобрести навыки выживания в природных условиях.

Актуальность: актуальностью данной программы является её востребованность среди учащихся образовательных учреждений города и их родителей (доступность стадионов и парков для тренировок, а также достаточно небольшие финансовые вложения), возможность личностного роста обучающихся за счет участия в соревнованиях различного уровня, возможность физической активности для ребенка.

Данная программа помогает с помощью различных видов деятельности повысить уровень физической активности обучающихся. Туризм – это очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся, обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело. Учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества. Формирует навыки труда по самообслуживанию, способствует самостоятельности учащихся школьного возраста.

Занятия спортивным ориентированием вызывают огромный интерес у обучающихся. Способствует умственному и физическому развитию, укреплению здоровья. Происходит совершенствование умений ориентироваться на местности, работать с картой и условными обозначениями.

Программа связана с некоторыми основными школьными предметами: география, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности и даже

трудовое обучение. Необходимость практического применения знаний, умений и навыков усиливают интерес обучающихся.

Отличительной особенностью данной программы является объединение туризма и спортивного ориентирования в одной программе, что позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придаёт ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, и индивидуальных действий в условиях соревнований по спортивному ориентированию воспитывает как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умения принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в создании условий педагогического влияния на образ жизни учащегося и – при удачном стечении обстоятельств – вовлечение в совместную деятельность его семьи. Привлечение родителей делает программу нацеленной на семейный досуг.

Адресат программы

Программа рассчитана на всех желающих детей в возрасте от 9 до 15 лет и направлена на обеспечение дополнительной теоретической и практической спортивной подготовки.

Режим занятий.

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и устанавливается локальным нормативным актом организации дополнительного образования, реализующей дополнительные общеобразовательные программы и нормами СанПиН 2.4.3648-20.

Рекомендуемый режим занятий – два раза в неделю по два часа с продолжительностью одного часа занятия – 40 мин. (продолжительность занятий регламентируется методическими рекомендациями министерства образования и

науки РФ и локальным актом Центра) Занятия проводятся в специально оборудованном классе, с хорошим освещением, при температуре воздуха 18-24 градусов. Проветривание кабинета и влажная уборка производится 2 раза в день.

Овладение основными навыками и умениями предполагает групповую форму обучения:

– групповые занятия 2 часа по 40 минут два раза в неделю. Количество детей в группе от 12 до 15 учащихся в возрасте 9 -15 лет.

Приведённая нагрузка является оптимальной с учетом возрастных физических и психологических особенностей учащихся. По запросу нагрузка может изменяться, учитывая специфику детей, тематики года, учебного плана, нагрузки учащихся в школе. В этом случае в ежегодной рабочей программе отображаются запланированные изменения.

Сроки, объем и уровень реализации программы

Срок реализации: 1 год - 144 часа, стартовый (4 часа в неделю; 2 часа по 40 минут два раза в неделю).

Особенности организации образовательного процесса

Тип занятий

Практические - занятия проводятся в зале, а также на стадионе. В период осенних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в однодневных учебно-тренировочных походах, на соревнованиях и других спортивных мероприятиях.

Форма обучения

Овладение основными навыками и умениями предполагает очную форму обучения.

Форма занятий

Комбинированные (сочетают в себе теоретическое объяснение и практические упражнения на местности);

- практические занятия (физическое подготовка и соревновательный период);
- подготовка и проведение соревнований (наиболее подготовленные дети);

практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятий, времени года.

Стартовый уровень - занятия проводятся с обучающимися 9-15 летнего возраста, ранее не обучавшихся в объединениях данного профиля. На этом уровне даются первоначальные физкультурно-спортивные навыки и навыки ориентирования.

Наполняемость объединений - не более 14 человек. Режим занятий выбран в полном соответствии с типовыми документами в области дополнительного образования и позволяет решать поставленные задачи. Допуск к занятиям проводится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям.

Перечень форм подведения итогов: промежуточный и итоговый контроль.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием и туризмом в условиях современного общества.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- Овладение знаниями, умениями и навыками по туризму;
- Дать углублённые основы, элементы, приёмы и способы ориентирования.
- Научить навыкам соревновательного опыта.
- Изучить действия в основных тактических ситуациях.
- Обучить умению подводить итоги собственных достижений.
- Совершенствовать технику и тактику спортивного ориентирования.
- развивать навыки беглого чтения карты, «памяти карты»

Воспитательные (метапредметные):

- воспитывать умение прогнозировать и анализировать собственную деятельность.
- формировать основы самоконтроля и самодисциплины.

- воспитывать умение преодолевать трудности в тренировочном и соревновательном процессе, воспитание чувства ответственности за коллектив, укрепление межличностных отношений через уважительное, доброжелательное отношение друг к другу.

Развивающие (личностные):

- включение обучающихся в активную жизнь через освоение программы, возможность приобретения и накопления сенсорного, познавательного, интеллектуального, эмоционально-коммуникативного, социального опыта;
- формирование черт личности, обеспечивающих успешную адаптацию в социуме, любознательность, инициативность, самостоятельность;
- повышение функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной активности, укрепление физического здоровья обучающихся;
- развивать базовые качества ориентировщика: память, внимание, мышление.

Развивать технико-тактическое мастерство.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Таблица 1

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1. Спортивное ориентирование					
1.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании. Техника безопасности	4		4	Устный опрос
1.2.	Гигиена спортивной тренировки.	4		4	Устный опрос
1.3.	Топографическая подготовка	4	8	12	Зачет
1.4.	Условные знаки спортивных карт	4	8	12	Зачет
1.5.	Снаряжение ориентировщика.	4	4	8	Зачет
1.6.	Техническая подготовка ориентировщика	4	12	16	Зачет
1.7.	Тактическая подготовка	4	8	12	Зачет

	ориентировщика				
1.8.	Морально-волевая и физическая подготовка	4	4	8	Зачет
1.9.	Правила соревнований. Виды и характер соревнований	4		4	Письменный опрос
2.Туристская подготовка					
2.1.	Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему.	4	4	8	Зачет
2.2.	Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.	4	20	24	Устный опрос
2.3.	Техника туризма	8	16	24	Зачет
2.4.	Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры.	4		4	Устный опрос
2.5.	Зачетные мероприятия		4	4	зачет
	Итого	56	88	144	

Содержание учебного плана

1. Раздел.

1.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Техника безопасности.

Теоретические занятия: организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Виды соревнований в ориентировании. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии.

Правила дорожного движения: основные понятия и термины; обязанности пешеходов; обязанности пассажиров; сигналы светофора и регулировщика; пешеходные переходы и места остановок маршрутных транспортных средств; учебная езда; перевозка людей; дополнительные требования к движению велосипедистов и водителей мопедов; дорожная разметка и знаки дорожного движения.

Техника безопасности при проведении занятий на местности и во время соревнований. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

1.2. Гигиена спортивной тренировки.

Теоретические занятия: понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Закаливание. Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для спортсмена-ориентировщика. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием.

Практические занятия: выполнение правил личной гигиены. Поддержание чистоты тела, одежды. Закаливание, ежедневная зарядка.

1.3. Топографическая подготовка.

Теоретические занятия: карта для спортивного ориентирования и карта топографическая – их общность и различия. Создание топографической основы местности. Создание спортивной карты на топографической основе. Рисовка простейшей карты (необходимые умения, навыки, инструменты). Практические занятия. Знакомство с различными видами карт. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний. Создание спортивной карты на топографической основе.

Практические задания по рисовке крупномасштабной карты (небольшого кусочка территории двора, парка). Маршрутная съёмка в парке, в лесу

1.4. Условные знаки спортивных карт.

Теоретические занятия: спортивная карта, условные знаки, соотношение с легендами, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем. Практические занятия. Игры и упражнения,

направленные на закрепление материала данной темы.

Практические задания по рисовке простейших карт и схем.

1.5. **Снаряжение** ориентировщика.

Теоретические занятия: специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением. Планшеты и их устройство. Защита специального снаряжения при на местности. Размещение специального снаряжения на планшете. Компас. Виды компасов.

Практические занятия. Подгонка и отладка спортивного снаряжения ориентировщика.

1.6. **Техническая подготовка.**

Теоретические занятия: понятие о технике спортивного ориентирования. Держание карты. Обучение правилу «большого пальца». Держание компаса. Манипуляции с компасом. Подготовка карточки для отметки. Держание карточки. Пользование легендой. Компостирование карточки. Ориентирование по компасу. Использование электронной отметки. Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя.

Практические занятия. Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты по «большому пальцу». Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Знакомство с местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, используя толщину пальцев. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.

1.7. **Тактическая подготовка.**

Теоретические занятия: легенды контрольных пунктов. Общая

информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для туриста. Символьные знаки легенд. Их классификация. Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия. Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности. Отработка тактических действий с учётом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приёмов в ориентировании

1.8. Морально-волевая и физическая подготовка.

Теоретические занятия: планирование спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Виды упражнений, направленных на развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Знакомство с приёмами техники бега, по пересечённой местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями. Игры и упражнения. Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с

элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения и его реализации. Игры со спортивными картами различной сложности, соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе.

1.9. Правила соревнований. Виды и характер соревнований.

Теоретические занятия: воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и судей. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований. Практические занятия. Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.

2. Туристская подготовка.

2.1. Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему.

Теоретические занятия: взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Правила дорожного движения. Взаимоотношения с местным населением. Действия участника похода, отставшего от группы: на вокзале, в незнакомом населённом пункте, в лесу. Первая помощь пострадавшему. Походный травматизм. Заболевания в походе. Первое правило участника похода: «О любом ухудшении здоровья немедленно сообщи руководителю!». Профилактика заболеваний и травматизма. Различные виды травм причины, симптомы и оказание первой помощи: правила снятия одежды с пострадавшего. Потертости, мозоли, ушибы, ссадины. Колото-резаные раны. Виды кровотечений. Обработка ран. Правила наложения повязок и жгута. Тепловой и солнечный удар, переохлаждение и обморожение, кровотечение из носа. Профилактика укуса клещей. Укусы насекомых, змей, животных. Ожоги термические и химические. Определение степени ожога. Растяжение и разрывы связок. Переломы. Виды переломов. Правила наложения шин. Отравление,

попадание инородных тел в глаз, в ухо. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему без видимых признаков жизни. Проведение СЛР. Правила транспортировки пострадавшего при различных видах травм. Виды носилок.

Практические занятия: наложение различных видов повязок, наложение жгута, шин. Изготовление носилок из подручных средств, транспортировка «пострадавшего». Соблюдение техники безопасности и правил поведения при проведении занятий в помещении, на улице, при переездах группы на транспорте, при движении группы на маршруте, организации бивака, преодолении естественных препятствий.

2.2. Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.

Теоретические занятия: личное, групповое и специальное снаряжение для пеших походов. Требования к одежде и обуви. Питание в походе. Раскладка (меню). Подготовка к походу. Походные должности. Распределение продуктов и снаряжения между участниками. Проведение похода. Ходовой режим. Питьевой режим. Установка бивака. Бивачные работы. Снятие бивака. Уборка места бивака перед уходом группы. Соблюдение техники безопасности. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Техника безопасности при работе с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при разведении костра; обращении с огнём, приготовлении пищи на костре. Соблюдение природоохранных правил.

Практические занятия: составление списков группового и личного снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Получение и распределение снаряжения. Укладка рюкзака. Составление набора продуктов и раскладки на одно - двухдневный, трёхдневный и многодневный поход. Распределение и упаковка продуктов. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка и снятие бивака. Разведение костра. Приготовление пищи на костре. Соблюдение техники безопасности при проведении бивачных работ и приготовлении пищи.

2.3. Техника туризма

Теоретические занятия: виды спортивных соревнований по туризму:

личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы. Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде. Страховка и само-страховка.

Практические занятия: вязание узлов. Надевание страховочной системы. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности: по парку, через заросли кустарников, завалы, травянистым склонам. Отработка техники преодоления естественных препятствий на соревнованиях и на практических занятиях. Работа со специальным страховочным снаряжением. Участие в соревнованиях.

2.4. Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры.

Теоретические занятия: формы участия, занимающихся в охране природы. Воспитательное и эстетическое памятников истории и культуры. Пропаганда охраны природы. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

Практические занятия: походы по родному краю, экскурсии

2.5. Зачетные мероприятия. Выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях по ориентированию, туристским навыкам и технике пешеходного туризма.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- сформированность ответственного отношения к обучению;
- знание социальных норм, правил поведения;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- актуализация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

- сформированность основ экологической культуры.

Метапредметные результаты:

- умение организовывать учебное сотрудничество и коллективную деятельность;
- умение соотносить свою деятельность с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, познавательной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- овладеют основами топографической подготовки,
- основные технико-тактические приемы ориентирования (по линейным ориентирам, на коротких этапах с тормозными ориентирами, с использованием крупных форм рельефа, кратчайшие пути, срезки), тактический план в различных видах соревнований;
- основы личной гигиены, питания и режима спортсмена, восстановительные мероприятия после физических нагрузок;
- комплексы упражнений физической подготовки, контрольные упражнения;
- основы спортивного туризма и этапы соревнований по туристскому многоборью, технику преодоления естественных препятствий;
- читать карту и ориентироваться по ней, выбирать рациональные пути движения между КП, развивать «память карты», выполнять упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, читать и составлять легенды КП, анализировать дистанции;

- выполнять контрольные упражнения, преодолевать дистанции соревнований по различным видам ориентирования, выполнить норматив 3-го юношеского разряда по спортивному ориентированию;
- выбирать место бивака, разжигать костер и готовить пищу на костре, преодолевать дистанции соревнований по туристскому многоборью, преодолевать маршруты одно- двухдневных походов.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Курс» (приложение 1)

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение.

Все снаряжение, с помощью которого обеспечивается безопасность (веревки, страховочные системы, страховочное снаряжение для организации страховки, карабины, жумары и т. д.) должно быть обязательно сертифицировано (УИИАА или CE). Перед каждой тренировкой необходимо обязательно проверять все страховочное снаряжение на предмет износа и повреждения и если есть сомнения в его надежности, то его следует изымать из обращения. Обязательные требования к личному снаряжению и одежде:

1. Личное снаряжение:

- система страховочная;
- страховочное устройство «восьмерка»;
- карабин с муфтой;
- дневник тренировок;
- секундомер;
- спальный мешок;
- коврик «каремат»;
- рюкзак скальный;

- кроссовки, спортивная одежда.

2. Специальное снаряжение:

- тренажеры;
- зацепы с болтами и шайбами;
- веревки страховочные;
- карабины муфтованные;
- крючья скальные;
- средства для промежуточных точек страховки на скалах;
- оттяжки с карабинами;
- стационарное оборудование для верхней страховки;
- гимнастические маты;
- средства для подъема, спуска по веревке.

3. Бивуачное оборудование:

- палатки;
- набор котлов;
- костровое оборудование;
- газовая горелка с газовыми баллонами;
- тенты от дождя.

Все снаряжение должно иметь сертификат качества и результаты тестирования.

- Страховочную систему
- Страховочное устройство

Кадровое обеспечение

Основные задачи педагога дополнительного образования по спортивному ориентированию и туризму – спланировать, организовать и провести эффективные занятия по освоению теории и практики, привить любовь к туризму и подготовить спортсменов к соревнованиям.

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы «Курс» требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной

области, знающий специфику образовательной деятельности дополнительного образования, имеющий практические навыки в сфере организации туризма.

2.3. Методическое обеспечение.

Достижение поставленных программой целей и задач возможно только при строгом соблюдении общепринятых в педагогике педагогических принципов: наглядности, сознательности и активности, постепенного повышения требований, систематичности, доступности и индивидуализации, всесторонности развития. В основу программы положены современные образовательные технологии: здоровьесберегающие, личностно–ориентированное и дифференцированное обучение, информационно – коммуникационные технологии.

Основные теоретические формы организации образовательного процесса – лекции, открытые обсуждения, самостоятельное изучение необходимой литературы, правил, просмотр методических материалов и т.д.

Основные практические формы организации образовательного процесса – занятия спортивным туризмом и спортивным ориентированием, физкультурно-спортивные мероприятия, спортивные соревнования и дни здоровья, походы выходного дня, степенные, категорийные (пешеходные, водные), многодневные соревнования и слеты по ориентированию и туризму и т.п.

Основные методы проведения занятий – игровой метод с применением спортивных упражнений прикладного характера по методу круговой тренировки, а также соревновательный метод (использование упражнений-тренажеров в соревновательной форме).

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде тематической литературы, методических разработок занятий, публикаций в профильных изданиях, статей на профильных сайтах и др. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

Критерии оценки результатов:

- рост спортивно-технического мастерства (от участия в днях здоровья к участию в городских и областных соревнованиях, выполнение массовых спортивных разрядов);

- привлечение учащихся к участию в судействе соревнований на уровне учреждения.

2.4. Формы контроля и аттестации.

Основной формой оценки результативности данной программы является участие в соревнованиях различных уровней. Освоение образовательной программы, в том числе отдельной ее части, сопровождается текущим контролем, итоговой аттестацией в виде: тестовых занятий, теоретических заданий.

2.5. Диагностический инструментарий.

Мониторинг личностного развития в предметных и метапредметных результатах обучающихся, осуществляется на основе метода педагогического наблюдения и ситуационных заданий, анализа результатов работы на практических занятиях.

Оцениваемые параметры.

Проявление личностных качеств - оценивание проявления в поступках дисциплинированности, ответственности, силы воли, целеустремленности, трудолюбия дружелюбия, толерантности.

Проявление ценностного отношения к здоровью - выполнения физических упражнений, соблюдение режима дня, личной гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности, ведение дневника самоконтроля, отсутствие вредных привычек

Проявление экологического мышления - береженого отношения к природе во время походов и занятий в полевых условиях, убеждения в области охраны природы, наличие предложений по сохранению и охране природы

Сбалансированность действий: целеполагания, планирования контроля, коррекции, оценивание выполнения практических заданиях, совместной работы с

взрослым, работы по плану, нахождение, исправление и объяснение ошибок, недопущение ошибок в многократно повторенных действиях, умение самостоятельно оценить свои действия, способность контролировать свои импульсивные реакции.

Формирование умений: добывать новые знания, использовать средства для создания моделей и схем, анализировать объекты, делать выводы – оценка способности к самостоятельному и быстрому отбору необходимой информации, понимания инструкции, самостоятельного выделения существенных признаков сравниваемых объектов, способность при незначительной поддержке педагога сделать выводы по результатам работы. Формирование норм в общении с детьми и взрослыми, уметь работать в паре и группе, выполнять различные социальные роли в группе в соответствии с задачами – оценка знаний, способность следить за реализацией принятого замысла, в группе может одинаково успешно выполнять любую заданную роль.

2.6. Рабочая программа воспитания.

Календарный план воспитательной работы.

Рабочая программа воспитания для обучающихся по программе дополнительного образования «Курс» разработана педагогом дополнительного образования-руководителем детского объединения согласно требованиям следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р (ред. От 30.03.2020);

5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;

6. Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);

8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Программа воспитания МБУ ДО ДТ 2021-2025 г.г.;

Актуальность программы.

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

«Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев

Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304)

Адресат программы

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп, учащихся по общеобразовательной программе «Курс» (в возрасте 9-15 лет), а также их родителей (законных представителей). Данная программа воспитания рассчитана на один учебный год.

Воспитательная работа организуется на всех этапах тренировочного процесса учащихся. Решение воспитательных задач с учащимися различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Личностные и индивидуальные особенности у учащихся должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий педагога на сознание, чувства и поведение учащихся должна соответствовать их возрастным и индивидуальным особенностям.

Характеристика детского объединения

Деятельность объединения «Курс» имеет *туристско-краеведческую направленность*.

Формы работы с обучающимися и их родителями (законными представителями) - индивидуальные и групповые.

Цель: воспитание личностных качеств и формирование спортивного характера эффективно дополняют основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

Задачи:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья учащихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Планируемые результаты:

- развитие самосознания учащихся;
- формирование у них положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;
- развитие свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия.

Приоритетные направления воспитания:

- поддержка семейного воспитания;
- гражданское, патриотическое, духовное и нравственное воспитание детей;
- физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
- экологическое воспитание.

Формы и технологии проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности, методы воспитательного взаимодействия.

Работа с коллективом учащихся.

Работа с коллективом учащихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала учащихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;

- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями.

Работа с родителями учащихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);

- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Основной календарный план воспитательной работы.

Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в общем годовом плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 2

№ п/п	дата	Направление работы	Содержание деятельности	Целевая категория	Цель
1		Профориентационная деятельность			
1.1.	В течение года	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;	обучающиеся	- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей
1.2.	В течение	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:	обучающиеся	

	года		- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;		
2.		Здоровьесбережение			
2.1.	В течение года	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	обучающиеся и родители	
2.2.	В течение года	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся.	обучающиеся	формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания
3.		Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	В течение года	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия,	обучающиеся	

		ности перед Родиной,) уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	определяемые организацией.		
3.2.	В течение года	Практическая подготовка (участие в физических мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях.	обучающиеся	

4.		Развитие творческого мышления			
4.1.	В течение года	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Мастер-классы, показательные выступления для обучающихся.	обучающиеся	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, используемой при составлении программы

1. Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. Ежеквартальный научно-методический журнал. — М.: МОО МАДЮТиК.
2. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. /Учебное пособие - М: Физкультура и спорт,1988. – 70с
3. Глаголева О.Л. «Методика обучения: уроки ориентирования 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО» - М: Юрайт, 2017 -332 с
4. Зеленский К.Г., Абрамов А.В., Безлепкин Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие- Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2018.— 132 с.
5. Константинов Ю.С. Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.): монография. – М.: АНО «ЦНПРО», 2013. – 680 с.
6. Курченков, А. А. Суханов В. М. Спортивное ориентирование/ Учеб. пособие; Воронеж. гос. ун-т инж. технол., 2016- 241 с
7. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учебно-методическое пособие - М: Советский спорт, 2008-92 с
8. Родионов А.Н. Туризм и спортивное ориентирование (6-е изд., стер.)/ Учебник- М: Academia, 2016- 224 с 10. Чешихина В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании- М: Советский спорт, 2017-232 с

9. ФСО г. Ростова на Дону (Федерация спортивного ориентирования РО)
10. Спортивный Лабиринт <http://sportlabyrinth.com/publ/> Для родителей и детей
1. Лаппо Н.В. и др. Ориентирование - спорт для всех- Минск: Конкурс, 2014. — 64 с.
11. Куприн Алексей. Занимательно об ориентировании - М.: Просвещение, 1980. — 96 с.:
12. Карпельсон А.А. Ориентирование. Первые шаги. Учебник по ориентированию для детей 7-11 лет- СПб: Питер -2018
13. Зубович С. Ф. Первые шаги в ориентировании: В помощь начинающим спортсменам- Мн.: Полымя, 2016/ 4-е изд., перераб. и доп.- 142 с
14. Константинов Ю.С. Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963—2013 гг.): монография. — ЦНПРО, 2013
15. Аппенинский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
16. Бернштейн НА. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.
17. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 2019.
18. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
19. Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2011.
20. Гоголан М.Ф. Законы здоровья. - М.: Советский спорт, 1998.
21. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 2011.

**Литература для учащихся и родителей
(законных представителей несовершеннолетних учащихся)**

1. Филин В.П., Фомин В.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.
2. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. - М.: ФиС, 1980.
3. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 1990.

4. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М.: СААМ, 1995.

5. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ. - М.: Дрофа, 2000.

6. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарный учебный график

Таблица 3

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
1	03.09	Краткие сведения о спортивном ориентировании. Техника безопасности	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	устный опрос
2	04.09	Краткие сведения о спортивном ориентировании. Техника безопасности	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	устный опрос
3	06.09	Краткие сведения о спортивном ориентировании. Техника безопасности	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	устный опрос
4	10.09	Гигиена спортивной тренировки.	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	устный опрос
5	11.09	Гигиена спортивной тренировки.	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	устный опрос
6	13.09	Гигиена спортивной тренировки.	1	16.05-16.45			
7	17.09.	Топографическая подготовка. Понимание карты (условные знаки). Масштаб.	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	письменный опрос
8	18.09	Топографическая подготовка. Понимание карты (условные знаки). Масштаб.	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	письменный опрос
9	20.09	Топографическая подготовка. Понимание карты (условные знаки). Масштаб.	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	письменный опрос
10	24.09	Компас. Ориентирование карты. Азимут.	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	наблюдение
11	25.09	Компас. Ориентирование карты. Азимут.	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	наблюдение
12	27.09	Компас. Ориентирование карты. Азимут.	1	16.05-16.45			
13	01.10	Понимание карты (условные знаки). Масштаб.	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	беседа
14	02.10	Понимание карты (условные знаки). Масштаб.	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	беседа
	04.10	Понимание карты (условные знаки). Масштаб.	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	беседа
15	08.10	Понимание карты (условные знаки). Масштаб.	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	тестирование
16	09.10	Понимание карты (условные знаки). Масштаб.	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	беседа
17	11.10	Понимание карты (условные знаки). Масштаб.	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	беседа

18	15.10	Выбор пути движения между КП	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	опрос
19	16.10	Выбор пути движения между КП	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	опрос
20	18.10	Выбор пути движения между КП	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	опрос
21	22.10	Упражнения-тренажеры	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	письменный опрос
22	23.10	Упражнения-тренажеры	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	письменный опрос
23	25.10	Упражнения-тренажеры	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	письменный опрос
24	29.10	Снаряжение ориентировщика	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	наблюдение
25	30.10	Снаряжение ориентировщика	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	наблюдение
26	01.11	Снаряжение ориентировщика	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	наблюдение
27	05.11	Снаряжение ориентировщика	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	наблюдение
28	06.11	Снаряжение ориентировщика	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	наблюдение
29	08.11	Снаряжение ориентировщика	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	наблюдение
30	12.11	Ориентирование вдоль линейных ориентиров	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	беседа
31	13.11	Ориентирование вдоль линейных ориентиров	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	беседа
32	15.11	Ориентирование вдоль линейных ориентиров	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	беседа
33	19.11	Тренировочная дистанция	1	15.40-16.20	соревнования	спортивный зал	наблюдение
34	20.11	Тренировочная дистанция	2	15.00-16.30	соревнования	спортивный зал	наблюдение
35	22.11	Тренировочная дистанция	1	16.05-16.45	соревнования	спортивный зал	наблюдение
36	26.11	Ориентирование по цепочке ориентиров	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	наблюдение
37	27.11	Ориентирование по цепочке ориентиров	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	наблюдение
38	29.11	Ориентирование по цепочке ориентиров	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	наблюдение
39	03.12	Выбор пути движения между КП	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	беседа
40	04.12	Выбор пути движения между КП	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	беседа
41	06.12	Выбор пути движения между КП	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	беседа
42	10.12	Порядок действий на старте, финише, КП.	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	опрос
43	11.12	Порядок действий на старте, финише, КП.	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	опрос
44	13.12	Порядок действий на старте, финише, КП.	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	опрос

45	17.12	Правила соревнований.	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	устный опрос
46	18.12	Правила соревнований.	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	устный опрос
47	20.12	Правила соревнований.	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	устный опрос
48	24.12	Выбор пути движения между КП	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	наблюдение
49	25.12	Выбор пути движения между КП	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	наблюдение
50	27.12	Выбор пути движения между КП	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	наблюдение
51	10.01	ОФП. Психологическая подготовка	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	беседа
52	14.01	ОФП. Психологическая подготовка	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	беседа
53	15.01	ОФП. Психологическая подготовка	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	беседа
54	17.01	Участие в тренировочном выезде. Отработка навыков.	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	наблюдение
55	21.01	Участие в тренировочном выезде. Отработка навыков.	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	наблюдение
56	22.01	Участие в тренировочном выезде. Отработка навыков.	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	наблюдение
57	24.01	Разбор правил соревнований. Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	беседа
58	28.01	Разбор правил соревнований. Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	беседа
59	29.01	Разбор правил соревнований. Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	беседа
60	31.01	Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему.	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	письменный опрос
61	04.02	Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему.	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	письменный опрос
62	05.02	Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему.	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	письменный опрос
63	07.02	Оказание первой помощи. Транспортировка пострадавшего.	1	16.05-16.45	соревнования	спортивный зал	наблюдение

64	11.02	Оказание первой помощи. Транспортировка пострадавшего.	1	15.40-16.20	соревнования	спортивный зал	наблюдение
65	12.02	Оказание первой помощи. Транспортировка пострадавшего.	2	15.00-16.30	соревнования	спортивный зал	наблюдение
66	14.02	Походный быт, подготовка к походу.	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	беседа
67	18.02	Походный быт, подготовка к походу.	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	беседа
68	19.02	Походный быт, подготовка к походу.	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	беседа
69	21.02	Виды снаряжения для пеших походов.	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	опрос
70	25.02	Виды снаряжения для пеших походов.	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	опрос
71	26.02	Виды снаряжения для пеших походов.	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	опрос
72	28.02	Питание в походе. Раскладка (меню). Походные должности. Питьевой режим	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	тестирование
73	04.03	Питание в походе. Раскладка (меню). Походные должности. Питьевой режим	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	тестирование
74	05.03	Питание в походе. Раскладка (меню). Походные должности. Питьевой режим	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	тестирование
75	07.03	Разбивка лагеря. Меры безопасности.	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	наблюдение
76	11.03	Разбивка лагеря. Меры безопасности.	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	наблюдение
77	12.03	Разбивка лагеря. Меры безопасности.	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	наблюдение
78	14.03	Основы турподготовки. ОФП	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	наблюдение
79	18.03	Основы турподготовки. ОФП	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	наблюдение
80	19.03	Основы турподготовки. ОФП	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	наблюдение
81	21.03	Основы турподготовки. ОФП	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	наблюдение
82	25.03	Основы турподготовки. ОФП	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	наблюдение
83	26.03	Основы турподготовки. ОФП	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	наблюдение
84	28.03	Знакомство с соревнованиями по спортивному туризму. Положения, условия соревнований.	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	Письменный опрос
85	01.04	Знакомство с соревнованиями по спортивному туризму. Положения, условия соревнований.	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	Письменный опрос

86	02.04	Знакомство с соревнованиями по спортивному туризму. Положения, условия соревнований.	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	Письменный опрос
87	04.04	Техническая и тактическая подготовка на этапах.	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	наблюдение
88	08.04	Техническая и тактическая подготовка на этапах.	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	наблюдение
89	09.04	Техническая и тактическая подготовка на этапах.	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	наблюдение
90	11.04	Технические этапы 1 класса дистанции.	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	тестирование
91	15.04	Технические этапы 1 класса дистанции.	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	тестирование
92	16.04	Технические этапы 1 класса дистанции.	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	тестирование
93	18.04	Технические этапы 2 класса дистанции.	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	беседа
94	22.04	Технические этапы 2 класса дистанции.	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	беседа
95	23.04	Технические этапы 2 класса дистанции.	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	беседа
96	25.04	Техническая и тактическая подготовка на этапах.	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	наблюдение
97	29.04	Техническая и тактическая подготовка на этапах.	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	наблюдение
98	30.04	Техническая и тактическая подготовка на этапах.	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	наблюдение
99	02.05	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму.	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	наблюдение
100	06.05	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму.	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	наблюдение
101	07.05	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму.	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	наблюдение
102	13.05	Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры.	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	беседа
103	14.05	Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры.	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	беседа
104	16.05	Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры.	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	беседа
105	20.05	Зачетные мероприятия.	1	15.40-16.20	тренировка	спортивный зал	наблюдение
106	21.05	Зачетные мероприятия.	2	15.00-16.30	тренировка	спортивный зал	наблюдение
107	23.05	Зачетные мероприятия.	1	16.05-16.45	тренировка	спортивный зал	наблюдение
		Итого	144				
108	27.05	Воспитательные мероприятия	1	15.40-16.20		спортивный зал	наблюдение

109	28.05	Воспитательные мероприятия	2	15.00-16.30		спортивный зал	наблюдение
110	30.05	Воспитательные мероприятия	1	16.05-16.45		спортивный зал	наблюдение
		Всего	148				