

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя школа с.Еделево

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 28.08.2024.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СШ с.Еделево
_____ Пугачева О.Н.
Приказ №47 о/д от 28.08.2024.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
*«Юный турист»***

Возраст обучающихся: *12-17 лет*
Срок реализации: *4 года*
Уровень программы: *разноуровневая*

Разработчик программы:
*Педагог дополнительного образования
Николай Николаевич Вдовин*

с.Еделево, 2024 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА "Юный турист" разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МОУ СШ с.Еделево;

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МОУ СШ с.Еделево;

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МОУ СШ с.Еделево.

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме МОУ СШ с.Еделево;

Договор о сетевой форме реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Положение о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), дополнительных образовательных программ в других образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МОУ СШ с.Еделево;

Направленность (профиль): туристско-краеведческая

Актуальность программы:

Актуальность данной программы выражается в очевидной ее эффективности, доступности, безграничных возможностей в привлечении детей любого возраста. Обучение по программе интегрировано со школьным курсом, опираясь на знания, полученные в школе, расширяет и дополняет изучаемые предметы: основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура, география, трудовое обучение, информатика. Необходимость практического применения знаний, умений и навыков усиливает интерес учащихся к углубленному изучению данных предметов. Программа, постоянно уточняется и дорабатывается с учетом появления новых форм образовательной деятельности, новых конкурсов и соревнований, нового опыта, накапливаемого в процессе реализации программы, или предъявляемого специальной литературой.

Отличительные особенности программы:

- дает детям туристические знания, умения и навыки;
- помогает в познании окружающего мира через путешествия;
- готовит детей к самостоятельной жизни;
- учит разумной организации свободного времени;
- способствует формированию настойчивости, терпения, силы воли, умения добиваться поставленной цели.
- формирует дружный коллектив через совместную деятельность;
- способствует формированию навыков здорового образа жизни.

Новизна программы:

Новизна программы заключается, во-первых, в представлении широкого спектра образовательной деятельности: туризм, спортивное ориентирование, туристское многоборье, лёгкая атлетика, лыжные спорт, спортивные игры. Всё это создаёт условия для определения сферы наибольших притязаний (туристско-краеведческая или физкультурно-спортивная направленность деятельности) и осознанного выбора индивидуального образовательного маршрута обучающимся. Во-вторых, подготавливает к успешному освоению основной (учебно-тренировочной) программы. В-третьих, в данной программе учитывается региональный компонент, т.к. занятия туризмом и спортивным ориентированием невозможны без учёта краеведческого У детей этого возраста компонента: истории, географии родного края, культуры и традиций населения.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 12-17 лет.

заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным. Контроль результатов обучения в группе первого года обучения осуществляется на зачетных соревнованиях по туризму и ориентированию. В объединении «Спортивное ориентирование и туризм» могут записаться все желающие, как правило, это учащиеся среднего школьного возраста. Желательный состав - учащиеся одной параллели или смежных классов. Численность группы первого года обучения - 15 человек. Учащиеся должны иметь допуск врача к занятиям и участию в соревнованиях. Медицинский осмотр проводится так же перед отправлением на соревнования по спортивному ориентированию и туризму.

Уровень освоения программы: разноуровневая

Наполняемость группы: 15 человек

Объем программы: 216 часа

Срок освоения программы: 4 года

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Форма(ы) обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

Обучение по программе ведется в форме очного обучения с веб-поддержкой. Очное обучение: лекции,

практические и семинарские занятия, лабораторные работы, круглые столы, мастер-классы, конкурсы, викторины, экскурсии. До 30% времени при реализации дополнительной общеразвивающей программы отводится для работы в электронной среде. Электронная среда используется в дополнение к основному традиционному учебному процессу для организации самостоятельной работы обучающихся (электронные материалы для самоподготовки и подготовка к лабораторным работам с использованием виртуальных лабораторных комплексов, самотестирование и т.д.); проведение консультаций с использованием форумов и вебинаров, организации текущего и итогового контроля, организации проектной и исследовательской работы в электронной среде.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Цель программы: создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей и их физического развития, формирование навыков здорового образа жизни через организацию и внедрение элементарных форм детского туризма. Главная задача заключается в том, чтобы довести до сознания детей, родителей то, что детский туризм является одним из источников крепкого здоровья. Но, исходя из цели и концептуальных положений, были определены, как приоритетные, следующие задачи: - формировать у детей привычки думать и заботиться о своём здоровье; - совершенствовать движения в естественных природных условиях, обогащать двигательный опыт детей; обучать детей первоначальным туристическим навыкам; воспитывать в детях нравственные качества: взаимопомощь, коллективизм, доброту, бережное отношение к природе; обогатить представление детей о природе родного края.

Задачи программы:

Образовательные:

Совершенствование знаний, умений и навыков в области спортивного туризма;
изучение техники и тактики преодоления естественных препятствий, правил организации страховки;
углубление знаний в области краеведения;
получение знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию;
обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
получение знаний по обеспечению безопасности спортивных туристских походов и соревнований;
повышение технического и тактического мастерства по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам.

Развивающие:

Расширение и углубление знаний обучающихся по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке, истории родного края и области.

Воспитательные:

- формировать необходимость в здоровом образе жизни;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности и систематическим занятиям спортивным туризмом;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной и бытовой деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению заданий;
- способствовать развитию творческих способностей и творческой самореализации детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

1.3. Планируемые результаты освоения программы**Предметные образовательные результаты:**

- формировать представление о краеведении, как о предмете исторического и культурного развития общества;
- формировать специальные знания по вопросам топографии и ориентирования;
- формировать необходимые знания и навыки по ориентированию на местности.
- учить навыкам пользования туристическим снаряжением;
- формировать специальные знания по доврачебной медицинской помощи;
- формировать знания о личной гигиене туриста;

Метапредметные результаты:

- познавательный интерес к туризму и краеведению;
- туристское и спортивное мастерство;
- физические качества;
- коммуникативные способности обучающихся;
- интерес обучающихся к туристической деятельности и краеведческому исследованию;
- сформированы умения и навыки информационно-поисковой деятельности;
- сформированы организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- сформировано чувство ответственности за свои действия; дисциплинированность, взаимопомощь;
- развиты наставнические умения и навыки.

Личностные результаты:

- вести здоровый образ жизни;
- владеть культурой поведения в обществе;
- в рамках комфортной эмоциональной среды: «ситуации успеха» и развивающего общения, развить личностные качества, такие как сотрудничество,

сопереживание,
общительность,

толерантность;

- в ходе реализации наставничества применять технологии демократического сотрудничества (наставник не притесняет наставляемого);
- должны стать патриотами родного края.

Виды занятий

Т	тестирование
Тр	тренировка
ПР	практическая работа
СКН	сдача контрольных нормативов
Л	лекция
Сор	соревнования
З	зачёт
УИ	учебная игра
СР	самостоятельная работа
П	поход
УТЗ	учебно-тренировочное занятие

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график 1 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая	Дата фактическая	Причины изменения даты
1	Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности и правилам дорожного движения.	2	Л	УТЗ			
2	Гигиена спортсмена, подготовка к тренировкам, профилактика заболеваний и травм.	2	Л	УТЗ			
3	Подвижные игры. Кросс.	2	Тр	УТЗ			
4	Виды туризма. Ульяновская область.	2	Л	УТЗ			
5	Подвижные игры (футбол).	2	Тр	УТЗ			
6	Личное и групповое туристское снаряжение.	2	ПР	УТЗ			
7	Челночный бег.	2	Тр	СКН			
8	Спортивное ориентирование: история появления, требования, предъявляемые к спортсмену.	2	Л	УТЗ			
9	Понятие «карта», «схема». Определение сторон горизонта по компасу и по народным приметам.	2	ПР	УТЗ			
10	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.	2	ПР	УТЗ			
11	Футбол.	2	Тр	УТЗ			
12	Понятие «маршрут», техника и тактика прохождения дистанций.	2	Тр	УТЗ			

13	Походная медицинская аптечка Приёмы оказания первой доврачебной помощи.	2	Л	УТЗ			
14	Тренировка на местности: кросс.	2	Тр	УТЗ			
15	Работа с картой на местности.	2	Тр	СКН			
16	Подвижные игры.	2	Тр	УТЗ			
17	Работа с компасом и картой.	2	Тр	УТЗ			
18	Работа с компасом и картой.	2	Тр	УТЗ			
19	Работа с картой: понятие «нитка».	2	Тр	УТЗ			
20	Экипировка для пешеходного туризма.	2	ПР	УТЗ			
21	Тесты на внимание, память, координацию движений.	2	УИ	Т			
22	Тренировка на местности.	2	Тр	Сор			
23	Общая физическая подготовка.	2	Тр	СКН			
24	Подвижные игры: пионербол.	2	Тр	УТЗ			
25	Преодоление препятствий: завалы.	2	Тр	УТЗ			
26	Топографические знаки.	2	УИ	Т			
27	Работа с картой: масштаб.	2	ПР	Т			
28	Спортивная эстафета.	2	Тр	Сор			
29	Этапы спортивных соревнований по туризму.	2	Тр	УТЗ			
30	Тренировка на местности.	2	Тр	УТЗ			
31	Топографические знаки: закрепление.	2	УИ	Т			
32	Тесты: пазлы карт.	2	УИ	Т			
33	Саморегуляция и самоконтроль на тренировках. Правила оказания первой доврачебной помощи при ожогах и обморожениях.	2	Л	Т			
34	Подбор зимнего инвентаря.	2	Л	УТЗ			

35	Экипировка для пешеходного туризма.	2	Л	УТЗ			
36	Тренировка в парке, лыжная подготовка.	2	Тр	УТЗ			
37	Лыжная подготовка (одновременный ход), спуски.	2	Тр	УТЗ			
38	Лыжная подготовка (одновременный ход), спуски.	2	Тр	СКН			
39	Лыжная подготовка (скольжение).	2	Тр	УТЗ			
40	Тренировка в парке, лыжная подготовка.	2	Тр	УТЗ			
41	Общая физическая подготовка.	2	Тр	СКН			
42	Лыжная подготовка (скольжение).	2	Тр	СКН			
43	Походная медицинская аптечка.	2	Л	УТЗ			
44	Лыжная подготовка (одновременный ход).	2	Тр	УТЗ			
45	Лыжная подготовка (одновременный ход).	2	Тр	СКН			
46	Лыжная подготовка (коньковый ход без палок).	2	Тр	УТЗ			
47	Личное и командное снаряжение, распределение в группе. Укладка рюкзака.	2	УИ	УТЗ			
48	Лыжная подготовка (скользящий шаг).	2	Тр	УТЗ			
49	Топографические и условные обозначения туристских карт (закрепление).	2	Л	Т			
50	Лыжная подготовка (попеременные ходы).	2	Тр	З			
51	Работа с картой. Понятие «нитка».	2	Тр	Т			
52	Лыжная подготовка. Стойки.	2	Тр	З			
53	Общая физическая подготовка.	2	Тр	СКН			
54	Тренировка в парке. Спуски с горки (стойки).	2	Тр	З			
55	Техника прохождения этапов ТЛТ.	2	Тр	СКН			
56	Лыжная подготовка (повороты).	2	ТР	УТЗ			

57	Тесты на внимание, координацию движений.	2	УИ	Т			
58	Инструктаж по технике безопасности и правилам дорожного движения.	2	Л	УТЗ			
59	Лыжная подготовка (тренировка в парке).	2	Тр	Сор			
60	Знакомство с правилами проведения соревнований.	2	Л	УТЗ			
61	Лыжная подготовка. Дистанция на время.	2	Тр	СКН			
62	Маркировка трассы. Контрольные пункты.	2	Тр	УТЗ			
63	Лыжные соревнования внутри объединения.	2	Тр	Сор			
64	Анализ результатов соревнования.	2	Л	УТЗ			
65	Практическая тренировка на местности.	2	Тр	Т			
66	Общая физическая подготовка.	2	Тр	СКН			
67	Тест: глазомер.	2	УИ	УТЗ			
68	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи при кровотечениях.	2	УИ	УТЗ			
69	Распределение обязанностей в походе.	2	УИ	УТЗ			
70	Этапы туристских соревнований.	2	Тр	УТЗ			
71	Разбивка бивака.	2	УИ	УТЗ			
72	Подвижные игры: пионербол.	2	Тр	Сор			
73	Кросс.	2	Тр	СКН			
74	Практическая тренировка на местности.	2	Тр	УТЗ			
75	Общая физическая подготовка.	2	Тр	СКН			
76	Особенности проведения соревнований по спортивному ориентированию на местности и в помещениях.	2	Л	УТЗ			
77	Практическая работа по ориентированию в помещении.	2	ПР	З			
78	Футбол.	2	Тр	СКН			

79	Подбор (ремонт) личного и командного снаряжения для похода выходного дня.	2	УИ	УТЗ			
80	Подбор (ремонт) личного и командного снаряжения для похода выходного дня.	2	Л	УТЗ			
81	Подвижные игры.	2	Тр	УТЗ			
82	Узлы: назначение, особенности использования.	2	ПР	З			
83	Общая физическая подготовка.	2	Тр	СКН			
84	Работа с картой и компасом.	2	Тр	УТЗ			
85	Составление меню и расчёт продуктов на туристскую группу.	2	Л	УТЗ			
86	Кросс.	2	Тр	З			
87	Экипировка, личное и командное снаряжение туриста.	2	УИ	УТЗ			
88	Экипировка, личное и командное снаряжение туриста.	2	УИ	УТЗ			
89	Общая физическая подготовка.	2	Тр	СКН			
90	Соревнования по пешеходному ТСМ среди кружковцев.	2	Тр	Сор			
91	Подведение итогов соревнований.	2	Л	З			
92	Подвижные игры.	2	Тр	УТЗ			
93	Подвижные игры.	2	Тр	УТЗ			
94	Работа с картой и компасом.	2	Тр	УТЗ			
95	Знакомство с правилами проведения соревнования внутри клуба по спортивному ориентированию.	2	Л	УТЗ			
96	Соревнования внутри объединения по спортивному ориентированию.	2	Сор	Сор			

97	Анализ соревнования.	2	СР	УТЗ			
98	Общая физическая подготовка.	2	Тр	СКН			
99	Узлы: назначение, особенности использования.	2	ПР	3			
100	Подвижные игры.	2	Тр	УТЗ			
101	Туризм и спортивное ориентирование. История, становление, сетка областных и всероссийских соревнований.	2	Л	УТЗ			
102	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи при переломах, вывихах, растяжениях.	2	ПР	3			
103	Спортивная эстафета.	2	Тр	Сор			
104	Туристские маршруты на территории Ульяновской области.	2	Л	УТЗ			
105	Подвижные игры.	2	Тр	УТЗ			
106	Требования к спортивным разрядам по туризму и спортивному ориентированию по всероссийской единой квалификации.	2	Л	УТЗ			
107	Подвижные игры.	2	Тр	СКН			
108	Итоговое занятие.	2	Л	УТЗ			
108		216					

Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количе ство часов	Форма заняти я	Форма контро ля	Дата планир уемая	Дата фактич еская	Причины изменения даты
1	История туризма. Туристское многоборье и его виды. Развитие туризма в Ульяновской области. Инструктаж по технике безопасности и правилам дорожного движения.	2	Л	УТЗ			
2	Врачебный контроль, самоконтроль.	2	Л	УТЗ			
3	Понятие «поход». Цели и задачи похода выходного дня (ПВД). Выбор места и маршрута похода выходного дня. Поиск карт, схем.	2	Л	УТЗ			
4	Знакомство с картой. Виды карт.	2	ПР	УТЗ			
5	Подвижные игры и эстафеты.	2	Тр	Сор			
6	Спортивная карта, и условные знаки. Задания по ориентированию.	2	УИ	Т			
7	Понятие о личном, групповом и специальном снаряжении. Общая физическая подготовка. Футбол.	2	Л, Тр	СКН			
8	Техника спортивного ориентирования: игры и упражнения на запоминание условные знаков (тест №1-4).	2	УИ	Т			
9	Укладка рюкзака. Подбор и подгонка снаряжения. Установка палатки.	2	УИ	Т			
10	Общая физическая подготовка. Упражнения с партнёром. Эстафеты.	2	Тр	Сор			

11	Техника спортивного ориентирования: классификация объектов, работа с картой на местности. Тесты №5-9.	2	УИ, ПР	Т			
12	Общая физическая подготовка. Кросс по пересечённой местности.	2	Тр	З			
13	Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром, основными верёвками. Их применение. Правила использования.	2	ПР	УТЗ			
14	Туристский быт. Выбор места для бивака. Заготовка дров, выбор места для костровища, оборудование костровища, разведение костра.	2	ПР	Т			
15	Знакомство с компасом. Определение сторон света. Определение азимута по карте и на местности. Тесты №15-18.	2	ПР, Тр	Т			
16	Топографическая карта, ее масштаб, условные знаки. Измерение расстояний. Упражнения на определение масштаба, измерения расстояний.	2	ПР, Тр	Т			
17	Знакомство с узлами. Виды узлов, их применение (узлы для страховки и самостраховки: простой проводник, проводник восьмёрка, двойной проводник, срединный проводник).	2	ПР, СР	З			
18	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.	2	Тр	СКН			

19	Измерение расстояний по спортивной карте и на местности. Счёт шагов при движении шагов, бегом, на местности различной проходимости. Глазомер. Тесты №22-24.	2	СР, Тр	Т			
20	История школы. Знакомство с микрорайоном, его достопримечательности. Краткая история города.	2	Л	УТЗ			
21	Узлы для привязывания верёвки к опоре (штык, булинь, удавка, стремя). Повтор узлов изученных ранее.	2	ПР	З			
22	Личная гигиена спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках и соревнованиях. Профилактика различных заболеваний. Медосмотр в физкультурном диспансере.	2	Л, ПР	УТЗ			
23	Участие в соревнованиях по туристско-спортивному многоборью среди кружковцев.	2	Тр	Сор			
24	Подвижные игры. ОФП.	2	Тр	УТЗ			
25	Специальная физическая подготовка. Бег в гору, упражнения для развития гибкости.	2	Тр	СКН			
26	Изображение рельефа на топографических картах Ульяновской области. Тесты № 29,30, 31,33.	2	УИ	Т			
27	Рельеф. Изображение рельефа на спортивных картах. Тесты №25-28.	2	УИ	Т			
28	Анализ и разбор соревнований.	2	Л	УТЗ			
29	Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при	2	Л, СР	З			

	различных видах травм. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.						
30	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	2	Тр	СКН			
31	Определение расстояний по карте, определение расстояний на глаз. Тесты №22-24 (повторение).	2	УИ	Т			
32	Общая физическая подготовка. Упражнения в парах. Игры с элементами сопротивления.	2	Тр	3			
33	Узлы. Связывание веревок разного и одинакового диаметра. Одевание и блокировка страховочной системы. Отработка различных тактических вариантов прохождения дистанций по тур многоборью в зависимости от условий.	2	ПР, СР, Тр	3			
34	Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Многократное пробегание различных отрезков. Эстафета с элементами ориентирования.	2	Тр	3			
35	Скалолазание, способы лазания. особенности учебно-тренировочных занятий на искусственном рельефе.	2	Тр	3			
36	Общая физическая подготовка. Упражнение на развитие силы.	2	Тр	3			
37	Снаряжение для лыжных туристских соревнований. Инвентарь для спортивного	2	Л, ПР	УТЗ			

	ориентирования на лыжах. Подготовка и подбор лыжного инвентаря.						
38	Виды соревнований по ориентированию. Правила соревнований. Снаряжение спортсмена-ориентировщика. Подготовка к соревнованиям. Тесты №10-13.	2	Л, ПР, УИ	Т			
39	Подготовка к ориент-шоу: лабиринт. Тест №14.	2	Тр, УИ	Т			
40	Отработка техники передвижения на лыжах: ступающий шаг, скользящий шаг (без палок).	2	Тр	З			
41	Спортивное ориентирование в условиях спортивного зала.	2	Тр	Сор			
42	Лыжная подготовка. Техника преодоления спусков и подъёмов. Повороты на месте и в движении.	2	Тр	З			
43	Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему при ушибах, растяжениях, вывихах, ожогах и обморожениях.	2	ПР, СР	Т			
44	Закрепление техники преодоления спусков и подъёмов, поворотов на месте и в движении.	2	Тр	Т			
45	Работа с компасом и картой. Упражнение с использованием спортивных карт. Тест на пространственное восприятие, тесты №19-21.	2	Л, ПР	Т			
46	Общая физическая подготовка. Упражнение на развитие скорости и расслабление мышц.	2	Тр	СКН			

47	Лыжная подготовка: ходьба на лыжах от 3 до 5 км.	2	Тр	3			
48	Лыжная подготовка: изучение попеременного двухшажного хода.	2	Тр	3			
49	Общая физическая подготовка. Упражнение на развитие силы.	2	Тр	СКН			
50	Лыжная подготовка: отработка попеременного двухшажного хода.	2	Тр	УТЗ			
51	Упражнения на развитие памяти.	2	УИ	Т			
52	Лыжная подготовка: ходьба на лыжах.	2	Тр	УТЗ			
53	Подвижные игры. ОФП.	2	Тр	УТЗ			
54	Лыжная подготовка: отработка ходьбы на лыжах в гору, с горы, катание с гор.	2	Тр	3			
55	Преодоление препятствий на лыжах: скоростной спуск, спуск с поворотами, спуск с торможением.	2	Тр	УТЗ			
56	Оказание первой доврачебной помощи при ожогах и обморожениях.	2	ПР	3			
57	Лыжная подготовка: бесшажный ход.	2	Тр	3			
58	Значение внимание в ориентировании. Тесты на распределение, концентрацию и переключение внимания.	2	Л, УИ	Т			
59	Лыжная подготовка: отработка бесшажного хода.	2	Тр	УТЗ			
60	Комбинированные соревнования по туризму и спортивному ориентированию.	2	Тр	Сор			
61	Практическое занятие по спортивному ориентированию в условиях спортивного	2	Тр	3			

	зала (ориент-шоу).						
62	Лыжная подготовка: закрепление попеременно-двухшажного хода.	2	Тр	3			
63	Инструктаж по технике безопасности правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах города).	2	Л	УТЗ			
64	Лыжная подготовка. Тренировка в парке. Приготовление чая на костре.	2	Тр	3			
65	Подвижные игры. ОФП.	2	Тр	УТЗ			
66	Лыжная подготовка (попеременные ходы).	2	Тр	3			
67	Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.	2	Л, СР	УТЗ			
68	Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель, ориентир маяк. Необходимость непрерывного чтения карты.	2	Л, УИ	УТЗ			
69	Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.	2	Л	УТЗ			
70	Упражнения по определению расстояния «на глаз». Определение расстояния по карте.	2	ПР	Т			
71	Спуски и подъемы на склонах различной крутизны.	2	Тр	3			
72	Лыжная подготовка. Этапы – серпантин,	2	Тр	3			

	тропление лыжни.						
73	Закрепление техники преодоления спусков и подъёмов, поворотов на месте и в движении.	2	Тр	СКН			
74	Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм.	2	Л, СР	УТЗ			
75	Ремонт и подготовка к хранению лыжного инвентаря.	2	Тр	УТЗ			
76	Подвижные игры. ОФП.	2	Тр	УТЗ			
77	Диктант на понимание сторон света. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.).	2	УИ, ПР	З			
78	Одевание и блокировка страховочной системы. Маркировка веревки. Подготовка снаряжения к тренировкам и соревнованиям.	2	ПР	УТЗ			
79	Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров.	2	ПР, Тр	УТЗ			
80	Раскладка сил на дистанции. Действия спортсмена при преодолении препятствия в зависимости от уровня технической и физической подготовки.	2	ПР	УТЗ			
81	Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель, ориентир маяк.	2	ПР, УИ	УТЗ			

	Необходимость непрерывного чтения карты.						
82	Повторение изученных узлов.	2	СР	3			
83	Эстафеты встречные и круговые. Подвижные игры.	2	Тр	Сор			
84	Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности. Определение точки стояния. Движение с картой на местности, движение по легенде.	2	Тр	Т			
85	Понятие о транспортировке пострадавшего. Правила транспортировки. Изготовление носилок при помощи жердей и штормовок. Транспортировка пострадавшего на носилках, на руках.	2	ПР, УИ	УТЗ			
86	Знакомство с растительным и животным миром окрестностей: города, леса, водоема. Ядовитые растения. Определение растений по внешнему виду.	2	Л, УИ	УТЗ			
87	Работа с картой Ульяновской области. Выбор района для предполагаемого похода. Основные улицы, памятники. Экскурсии городу, микрорайону.	2	Л, ПР	УТЗ			
88	Правила движения на улицах города. Подвижные игры. Упражнения на гибкость.	2	Л	УТЗ			
89	Обязанности в группе. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для ПВД. Комплектование и подготовка снаряжение к походу. Уход за снаряжением.	2	Л, ПР	УТЗ			
90	Изучение Положений о соревнованиях.	2	Л	УТЗ			

91	Соревнования по спортивному ориентированию.	2	Тр	Сор			
92	Анализ соревнований.	2	Л	УТЗ			
93	Подвижные игры. ОФП.	2	Тр	УТЗ			
94	Анализ похода выходного дня. Игры на внимание, сообразительность, координацию.	2	Л	УТЗ			
95	Определение расстояния по карте. Измерение длины шага. Упражнение по отработке автоматизма при счете шагов. Измерение различных отрезков на местности шагом.	2	Тр, УИ	Т			
96	Бег по пересеченной местности с преодолением естественных различных и искусственных препятствий.	2	Тр	З			
97	Соревнования по спортивному ориентированию.	2	Тр	Сор			
98	Анализ соревнований.	2	Л	УТЗ			
99	Подвижные игры. ОФП.	2	Тр	УТЗ			
100	Изучение Положений о соревнованиях.	2	Л	УТЗ			
101	Соревнования по спортивному ориентированию.	2	Тр	Сор			
102	Анализ соревнований.	2	Л	УТЗ			
103	Подвижные игры. ОФП.	2	Тр	УТЗ			
104	Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, бег «в гору». Преодоление навесных переправ на скорость.	2	Тр	З			
105	Изучение Положений о соревнованиях.	2	Л	УТЗ			

106	Соревнования и анализ результатов.	2	Л, СР	Сор			
107	Подвижные игры. ОФП.	2	Тр	УТЗ			
108	Итоговое занятие.	2	Л	УТЗ			
108		216					

Календарный учебный график 3 года обучения

№ п\п	Тема занятия	Количе ство часов	Форма заняти я	Форма контро ля	Дата планир уемая	Дата фактич еская	Причины изменения даты
1	Знаменитые русские путешественники, история освоения России. История развития туризма в России, в Ульяновске. Традиционные виды туризма, получившие развитие в Ульяновской области. Инструктаж по технике безопасности и правилам дорожного движения.	2	Л	УТЗ			
2	Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.	2	СР	УТЗ			
3	Игры на внимание, сообразительность, координацию. Спортивные и подвижные игры.	2	Тр	Сор			
4	Распределение обязанностей в группе. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов.	2	ПР	З			
5	Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с	2	СР	Т			

	местностью. Определение расстояния по карте.						
6	Установка различных видов палаток. Уход за снаряжением. Ремонт снаряжения.	2	ПР	3			
7	Общая физическая подготовка. Футбол.	2	Тр	УТЗ			
8	Определение азимута по карте и на местности. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.	2	ПР	3			
9	Общая физическая подготовка. Упражнения с партнёром. Эстафеты.	2	Тр	УТЗ			
10	Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, через контрольные ориентиры.	2	ПР	3			
11	Совершенствование техники вязки узлов: прямой, встречный, восьмерка, простой проводник, булинь	2	ПР	3			
12	Ориентирование карты относительности местности и компаса. Способы определения точки стояния на карте.	2	ПР	3			
13	Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры.	2	Тр	УТЗ			
14	Специальная физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по различному грунту. Упражнения на развитие выносливости.	2	Тр	УТЗ			
15	Измерение длины шага. Упражнение по отработке автоматизма при счете шагов. Измерение различных отрезков на местности	2	ПР	3			

	шагом.						
16	Знакомство с узлами. штык, стремя, академический, брамшкотовый, грепвайн, ткацкий.	2	ПР	3			
17	Распределение обязанностей в группе. Распределение группового и специального снаряжения.	2	Л	3			
18	Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.	2	Тр	УТЗ			
19	История Ульяновской области. Современное административное деление.	2	Л	3			
20	Организация питания в 2-х дневном походе. Набор продуктов зависимости от характера похода и времени года. Составление меню. Фасовка, упаковка и переноска продуктов. Питьевой режим на маршруте.	2	Л	3			
21	Виды травм и заболеваний и меры по оказанию первой доврачебной помощи. Понятия о лангете, шине, изготовление их из подручных средств.	2	Л	Т			
22	Тактика командного прохождения дистанции. Понятие о «сквозном» прохождении дистанции.	2	ПР	УТЗ			
23	Добывание пищи и разведение костра. Устройство простейших укрытий и навесов.	2	ПР	3			
24	Упражнение по отработке автоматизма при счете шагов. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по	2	ПР	3			

	определению расстояния до недоступного предмета.						
25	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	2	Тр	УТЗ			
26	Организация командных перил на подъеме по склону, при спуске по склону и траверсе, при переправе через бревно.	2	ПР	3			
27	Эстафеты встречные и круговые.	2	Тр	УТЗ			
28	Отработка переправы вброд, по кочкам, гатям из жердей, маятник, навесная переправа.	2	ПР	Сор			
29	Скалолазание, Техника свободного лазания.	2	Тр	УТЗ			
30	Правила составления отчёта о походе.	2	Л	3			
31	Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Многократное пробегание различных отрезков. Эстафета с элементами ориентирования	2	Тр	УТЗ			
32	Техника преодоления препятствий. Этапы: подъём, траверс, спуск. Работа со специальным туристским снаряжением.	2	Тр	3			
33	Правила пользования печкой. Разведение костра в зимнем походе и оборудование места для приема пищи. Приготовление пищи на костре и на печке.	2	Л	3			
34	Общая физическая подготовка. Упражнения на снарядах: шведская лестница, скамейка.	2	Тр	УТЗ			
35	Движение через промежуточные ориентиры.	2	СР	Т			

	Приемы обхода препятствий.						
36	Отработка техники передвижения на лыжах.	2	Тр	УТЗ			
37	Препятствия, встречающиеся на дистанциях II класса соревнований по туристскому многоборью.	2	ПР	3			
38	Отработка техники передвижения на лыжах: ступающий шаг, скользящий шаг (без палок).	2	Тр	УТЗ			
39	Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.	2	Тр	УТЗ			
40	Техническая информация о дистанции. Отметка на КП.	2	ПР	Т			
41	Преодоление препятствий на лыжах: по бугристому склону, спуск с торможением.	2	Тр	УТЗ			
42	Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах.	2	Тр	УТЗ			
43	Общая физическая подготовка. Упражнение на развитие скорости и расслабление мышц.	2	Тр	СКН			
44	Лыжная подготовка: изучение попеременного двухшажного хода.	2	Тр	УТЗ			
45	Подъем елочкой, лесенкой, зигзагом, траверс склона.	2	Тр	УТЗ			
46	Лыжная подготовка: отработка попеременного двухшажного хода.	2	Тр	3			
47	Лыжная подготовка: отработка ходьбы на лыжах в гору, с горы, катание с гор.	2	Тр	УТЗ			
48	Преодоление лавиноопасного участка, участка тонкого льда, Тропление лыжни.	2	ПР	3			

49	Пищевые отравления. Антисептическая обработка ран, наложение повязок, жгута.	2	Л	Т			
50	Моделирование аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.	2	СР	Т			
51	Спортивная дистанция на лыжах.	2	Тр	Сор			
52	Повторение изученных узлов. Работа с репшнуром и карабинами.	2	ПР	З			
53	Анализ и разбор соревнований. Подведение итогов. Обсуждение и исправление ошибок. Моделирование соревновательных моментов.	2	Л	УТЗ			
54	Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения.	2	УИ	Сор			
55	Инструктаж по технике безопасности правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах города.	2	Л	З			
56	Лыжная подготовка. Тренировка в парке.	2	Тр	УТЗ			
57	Природные условия Ульяновской области, их влияние на возможности занятием туризмом.	2	Л	З			
58	Упражнения с сопротивлением Катание с гор.	2	Тр	УТЗ			
59	Лыжная подготовка. Ложные падения.	2	Тр	УТЗ			

60	Совершенствование техники вязки узлов. Работа с верёвками и репшнурами	2	Ср	3			
61	Границы Ульяновской области. Работа с различными видами карт.	2	Л	3			
62	Лыжная подготовка. Тренировка в парке.	2	Тр	УТЗ			
63	Лыжная подготовка. Этапы – серпантин, тропление лыжни.	2	ПР	3			
64	Закрепление техники преодоления спусков и подъёмов, поворотов на месте и в движении.	2	Тр	УТЗ			
65	Отработка техники передвижения на лыжах. Тропление лыжни.	2	Тр	УТЗ			
66	Преодоление препятствий на лыжах: скоростной спуск, спуск с поворотами, по бугристому склону, спуск с торможением, подъем елочкой, лесенкой, зигзагом, траверс склона.	2	Тр	3			
67	Транспортировка на веревке, волокушах. Изготовление волокуш из лыж. Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.	2	СР	3			
68	Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.	2	ПР	3			
69	Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка.	2	Тр	СКН			
70	Ориентирование карты относительности местности и компаса. Способы определения точки стояния на карте. Движение по	2	ПР	3			

	легенде.						
71	Преодоление препятствий на лыжах: скоростной спуск, спуск с поворотами, по бугристому склону, спуск с торможением, подъем елочкой, лесенкой, зигзагом, траверс склона.	2	Тр	УТЗ			
72	Спуски и подъемы на склонах различной крутизны.	2	Тр	УТЗ			
73	Работа с картой. Тесты по ориентированию.	2	СР	Т			
74	Закрепление техники преодоления спусков и подъёмов, поворотов на месте и в движении.	2	ПР	3			
75	Отработка техники передвижения на лыжах. Тропление лыжни.	2	ПР	3			
76	Работа с картой, «нитка» в парке.	2	СР	3			
77	Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета.	2	ПР	3			
78	Одевание и блокировка страховочной системы. Маркировка веревки. Подготовка снаряжения к тренировкам и соревнованиям.	2	СР	3			
79	Виды ориентиров: точечный, линейный, площадной. Необходимость непрерывного чтения карты.	2	СР	Т			
80	Повторение изученных узлов.	2	ПР	3			
81	Подвижные игры. Упражнения на гибкость.	2	УИ	УТЗ			
82	Движение с картой на местности, движение по легенде.	2	Тр	УТЗ			
83	Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.	2	Л	3			

84	Составление меню в зависимости от характера похода и времени года. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.	2	Л	Т			
85	Техническая информация о дистанции. Отметка на КП. Выход на КП с различных привязок. Уход с КП.	2	Л	З			
86	Особо охраняемые территории Ульяновской области	2	Л	З			
87	Определение расстояния по карте. Измерение длины шага. Упражнение по отработке автоматизма при счете шагов. Измерение различных отрезков на местности шагом.	2	ПР	З			
88	Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, бег «в гору». Преодоление навесной переправы на скорость.	2	Тр	УТЗ			
89	Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях.	2	Л	З			
90	Отработка различных тактических вариантов прохождения дистанций по тур многоборью в зависимости от условий.	2	ПР	З			
91	Подготовка к соревнованиям.	2	Л	З			
92	Соревнования по туристскому многоборью среди кружковцев.	2	Тр	Сор			
93	Анализ соревнований.	2	Л	УТЗ			

94	Спортивные и подвижные игры.	2	Тр	УТЗ			
95	Изучение Положений о соревнованиях.	2	Л	УТЗ			
96	Соревнования по спортивному ориентированию.	2	Тр	Сор			
97	Анализ соревнований.	2	Л	УТЗ			
98	Изучение Положений о соревнованиях.	2	Л	УТЗ			
99	Игры на внимание, сообразительность, координацию. Тренировка в парке.	2	УИ	Сор			
100	Соревнования по спортивному ориентированию.	2	Тр	Сор			
101	Анализ соревнований.	2	Л	УТЗ			
102	Спортивные и подвижные игры.	2	Тр	УТЗ			
103	Бег по пересеченной местности с преодолением естественных различных и искусственных препятствий.	2	Тр	СКН			
104	Изучение Положений о соревнованиях.	2	Л	УТЗ			
105	Соревнования по спортивному ориентированию.	2	Тр	Сор			
106	Анализ соревнований.	2	Л	УТЗ			
107	Спортивные и подвижные игры.	2	Тр	УТЗ			
108	Итоговое занятие.	2	Л	УТЗ			
108		216					

Календарный учебный график 4 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая	Дата фактическая	Причины изменения даты
1	Виды туризма, включенные в Единую Всероссийскую спортивную классификацию: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный и т.д. Инструктаж по технике безопасности и правилам дорожного движения.	2	Л	УТЗ			
2	Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.	2	СР	УТЗ			
3	Особенности личного и группового снаряжения в различных видах туризма. Основные требования к снаряжению.	2	Л	УТЗ			
4	Спортивные игры.	2	Тр	УТЗ			
5	Установка, сборка и разборка группового туристского снаряжения, используемого в различных видах туризма.	2	ПР	З			
6	Блоки и полиспасты, зажимы, спусковые устройства, ролики, каски. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.	2	СР	УТЗ			
7	Игры и упражнения с использованием спортивных карт.	2	Тр	Т			
8	Общая физическая подготовка. Кросс по пересечённой местности с преодолением	2	Тр	УТЗ			

	естественных препятствий.						
9	Общая физическая подготовка. Упражнения с партнёром. Эстафеты.	2	Тр	УТЗ			
10	Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности.	2	Тр	3			
11	Определение расстояния до недоступного предмета. Движение по легенде.	2	ПР	Т			
12	Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, пере - тренировке. Меры предупреждения переутомления.	2	Л	3			
13	Повторение и закрепление узлов изученных ранее.	2	ПР	3			
14	Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры.	2	Тр	УТЗ			
15	Специальная физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по различному грунту. Упражнения на развитие выносливости.	2	Тр	УТЗ			
16	Совершенствование тактико-технических приемов и способов ориентирования.	2	Тр	3			
17	Совершенствование техники вязки узлов. Маркировка веревки. Организация полиспаста, карабинного тормоза.	2	ПР	3			
18	Специальная физическая подготовка.	2	Тр	УТЗ			

	Подвижные игры с элементами ориентирования.						
19	Организация бивачных работ в зависимости от погоды, времени суток и состояния участников.	2	Л	З			
20	Эстафеты, упражнения со скакалкой.	2	Тр	УТЗ			
21	Выбор и описание по карте оптимального пути. Определение характера местности по карте.	2	Тр	Т			
22	Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, ног. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	2	Тр	УТЗ			
23	Элементы акробатики: кувырки, перекуты, перевороты.	2	Тр	УТЗ			
24	Первая медицинская помощь при: переломах, ранах, кровотечениях. Освоение и отработка способов наложения жгута и шин.	2	Л	З			
25	Отработка техники преодоления заболоченного участка по жердям, кочкам.	2	Тр	З			
26	Различные техники бега. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий.	2	Тр	СКН			
27	Достопримечательности Ульяновской области: исторические памятники.	2	Л	Т			
28	Развитие навыков чтения, запоминание и	2	СР	З			

	привязки к местности картографического материала. Ориентирование в лесной местности.						
29	Элементы акробатики. Эстафеты встречные и круговые. Игры на внимание, сообразительность, координацию.	2	Тр	Сор			
30	Первая медицинская помощь при: простудных и желудочно-кишечных заболеваниях, заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	2	Л	Т			
31	Приемы искусственного дыхания и закрытого массажа сердца. Измерение пульса и артериального давления.	2	Л	З			
32	Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.	2	Тр	УТЗ			
33	Укладка бревна и организация переправы по нему. Переправа по бревну способом «горизонтальный маятник».	2	ТР	З			
34	Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Многократное пробегание различных отрезков. Эстафета с элементами ориентирования.	2	Тр	СКН			
35	Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Подвижные игры.	2	Тр	СКН			

36	Расчет калорийности дневного рациона и составление меню, списка продуктов на день, на весь поход в различных вариантах.	2	Л	3			
37	Лыжная подготовка. Снаряжение для лыжных туристских соревнований. Инвентарь для спортивного ориентирования на лыжах. Подготовка и подбор лыжного инвентаря.	2	Тр	УТЗ			
38	Совершенствование тактико-технических приемов и способов ориентирования.	2	Тр	Сор			
39	Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, ног. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	2	Тр	УТЗ			
40	Отработка техники передвижения на лыжах.	2	Тр	УТЗ			
41	Общая физическая подготовка. Упражнение на развитие силы.	2	Тр	УТЗ			
42	Общая физическая подготовка. Упражнение на развитие силы.	2	Тр	УТЗ			
43	Моделирование соревновательных ситуаций.	2	Л	3			
44	Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.	2	Л	3			
45	Техническая информация о дистанции. Отметка на КП.	2	ПР	3			
46	Совершенствование техники движения на	2	Тр	УТЗ			

	лыжах, преодоление спусков и подъемов, повороты и торможения на лыжах.						
47	Расчет калорийности дневного рациона и составление меню, списка продуктов на день, на весь поход в различных вариантах.	2	Л	Т			
48	Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.	2	Тр	УТЗ			
49	Выбор и сохранение дальнейшего направления движения при отсутствии карты и компаса. Использование промежуточных ориентиров для сохранения направления движения.	2	ПР	З			
50	Закрепление: выход на КП с различных привязок, уход с КП.	2	ПР	З			
51	Общая физическая подготовка. Упражнение на развитие силы.	2	Тр	УТЗ			
52	Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.	2	Тр	УТЗ			
53	Лыжная подготовка: отработка попеременного двухшажного хода.	2	Тр	УТЗ			
54	Лыжная подготовка: отработка ходьбы на лыжах в гору, с горы, катание с гор.	2	Тр	УТЗ			
55	Основные причины возникновения экстремальных ситуаций. Возможные экстремальные ситуации и их характеристика.	2	Л	З			

56	Преодоление лавиноопасного участка, участка тонкого льда, Тропление лыжни.	2	Тр	3			
57	Игры и упражнения с использованием спортивных карт.	2	УИ	Сор			
58	Оценка общего состояния, места и характера повреждения. Приемы искусственного дыхания и закрытого массажа сердца. Измерение пульса и артериального давления.	2	Л	Т			
59	Первая медицинская помощь при: удушье, сотрясении мозга, обмороке, шоковом состоянии, переутомлении, обморожении и переохлаждении.	2	ПР	3			
60	Способы транспортировки пострадавшего через различные препятствия.	2	Тр	3			
61	Выбор оптимального пути, анализ пути движения.	2	Л	3			
62	Упражнение по отработке автоматизма при счете шагов. Измерение различных отрезков на местности шагом.	2	ПР	УТЗ			
63	Анализ и разбор соревнований. Подведение итогов. Обсуждение и исправление ошибок. Моделирование соревновательных моментов.	2	Л	УТЗ			
64	Инструктаж по технике безопасности правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом	2	Л	3			

	эвакуации. Правила движения на улицах города).						
65	Совершенствование техники движения на лыжах.	2	Тр	УТЗ			
66	Упражнение по отработке автоматизма при счете шагов. Измерение различных отрезков на местности шагом.	2	ПР	3			
67	Лыжная подготовка. Тренировка в парке	2	Тр	УТЗ			
68	Место и роль туристского многоборья в развитие спортивного туризма. Дневник самоконтроля.	2	Л	3			
69	Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности.	2	СР	Т			
70	Совершенствование техники вязки узлов. Работа с верёвками и репшнурами.	2	ПР	3			
71	Спуски и подъемы на склонах различной крутизны.	2	Тр	УТЗ			
72	Моделирование соревновательных ситуаций.	2	УИ	УТЗ			
73	Лыжная подготовка. Этапы – серпантин, тропление лыжни.	2	Тр	3			
74	Отработка техники передвижения на лыжах. Тропление лыжни.	2	Тр	УТЗ			
75	Участие в подготовке турполосы.	2	Тр	УТЗ			
76	Судейство соревнований по тур. многоборью, работа в различных бригадах.	2	ПР	3			
77	Работа с картой, «нитка» в парке.	2	Тр	УТЗ			
78	Положение пострадавшего при	2	ПР	3			

	транспортировке. Изготовление транспортировочных средств из подручных материалов.						
79	Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.	2	Тр	УТЗ			
80	Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.	2	Тр	З			
81	Техника судейства. Судейская документация.	2	Л	Т			
82	Тактика преодоления препятствий командой, лично спортсменом в зависимости от условий соревнований. Действия первого и замыкающего.	2	УИ	УТЗ			
83	Игры на внимание, сообразительность, координацию.	2	ПР	Т			
84	Одевание и блокировка страховочной системы. Маркировка веревки. Подготовка снаряжения к тренировкам и соревнованиям.	2	ПР	З			
85	Раскладка сил на дистанции. Действия спортсмена при преодолении препятствия в зависимости от уровня технической и физической подготовки.	2	Л	УТЗ			
86	Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель, ориентир маяк. Необходимость непрерывного чтения карты.	2	УИ	Т			
87	Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности.	2	ПР	З			

	Определение точки стояния. Движение с картой на местности, движение по легенде.						
88	Спортивные и подвижные игры. Упражнения на гибкость.	2	Тр	УТЗ			
89	Глубокие и рваные раны, повреждения кровеносных сосудов, внутренние кровотечения. Обработка раны и остановка кровотечения.	2	Л	З			
90	Непредусмотренные правилами ситуации и действия судьи.	2	Л	УТЗ			
91	Игры на внимание, сообразительность, координацию. Тренировка в парке.	2	Тр	Сор			
92	Соревнования по спортивному ориентированию.	2	Тр	Сор			
93	Анализ соревнований.	2	Л	УТЗ			
94	Спортивные и подвижные игры. Упражнения на гибкость.	2	Тр	УТЗ			
95	Приемы искусственного дыхания и закрытого массажа сердца. Измерение пульса и артериального давления.	2	Л	Т			
96	Отработка различных тактических вариантов прохождения дистанций по тур многоборью в зависимости от условий.	2	Тр	З			
97	Техническая информация о дистанции. Отметка на КП. Выход на КП с различных привязок. Уход с КП.	2	Л	З			
98	Тренировка в парке. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3	2	Тр	СКН			

	– 5 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий.						
99	Изучение Положений о соревнованиях. Разбор дистанций.	2	Л	3			
100	Участие в подготовке турполосы.	2	ПР	3			
101	Судейство соревнований по турмногоборью, работа в различных бригадах.	2	Тр	Сор			
102	Соревнования по туристскому многоборью среди кружковцев.	2	Тр	Сор			
103	Спортивные и подвижные игры. Упражнения на гибкость.	2	Тр	УТЗ			
104	Анализ соревнований.	2	Л	УТЗ			
105	Изучение Положений о соревнованиях. Разбор дистанций.	2	Л	3			
106	Соревнования по спортивному ориентированию.	2	Тр	Сор			
107	Анализ соревнований.	2	Л	УТЗ			
108	Итоговое занятие.	2	Л	УТЗ			
		216					