

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение, реализующее дополнительные
образовательные программы, Центр детского творчества
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской
области средней общеобразовательной школы №1 имени Героя Советского
Союза И.М. Кузнецова с. Большая Черниговка м.р. Большечерниговский
Самарской области

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 5 от 31.05.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом СП Центр
детского творчества
№ 92 од-с1 от 01.06.2023 г.
Р.Х. Трубарова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
секции «Компас»**

физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации – 1 год
Возраст обучающихся 7-12 лет

Разработчик:
Эргашев Р.К. – педагог
дополнительного образования
СП Центр детского творчества

с. Большая Черниговка, 2023 г.

Краткая аннотация программы

По программе «Компас» могут обучаться школьники, которые в доступной форме познакомятся с элементами спортивного ориентирования, техникой пешеходного туризма и получат общую физическую подготовку. Обучающиеся будут укреплять физические и духовные силы, совершенствовать технико-тактическое туристское мастерство, приобретут навыки самостоятельной деятельности, инициативность и способность к коллективной деятельности. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению организма. Обучение по данной программе служит хорошей пропедевтикой для всех форм последующего обучения школьников старшего и среднего возраста в объединениях физкультурно-спортивной направленности.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Компас» **физкультурно-спортивная.**

Актуальность 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 остается педагогически целесообразной.

Основополагающим для разработки программы стали следующие нормативные документы:

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

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 мая 2019 г. № 996-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Дополнительная образовательная программа «Компас» состоит из 3 модулей: «Физическая подготовка», «Спортивное ориентирование», «Основы туризма».

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей, в том числе использование в краеведческой программе при освоении материала техник декоративно-прикладного творчества.

Педагогическая целесообразность заключается в применяемом на занятиях деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки. Необходимость практического применения остается педагогически целесообразной.

Структура занятий состоит из заседаний кружка (теоретической подготовки) и практической части (походов, экскурсий, мероприятий). Теоретическая подготовка представляет собой лекции, беседы или семинарские занятия, которые проводятся руководителем кружка в помещении школы или в местах проведения экскурсий. Теоретическая подготовка дает представление об истории, целях и задачах деятельности кружка; знакомит с историей своей школы и населенного пункта, историческими, культурными и природными особенностями своего региона или места путешествия; дает основы необходимой туристской подготовки. Уровень освоения программы ознакомительный.

Основные цели и задачи программы:

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и обеспечение адаптации к жизни в обществе.

Задачи программы:

Образовательные:

- сформировать представления о правилах поведения на природе, во время походов, прогулок, экскурсий;
- дать знания, умения и навыки по основам туристско – спортивной деятельности (навыки подбора личного и группового снаряжения, организация привалов и ночлегов, укладки рюкзака, техники преодоления естественных препятствий, ориентирование на местности и т.п.);

Развивающие:

- развить инициативу и индивидуальные способности воспитанников;
- развить интерес к занятиям спортом и туризмом как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- развивать умение сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- учить преобразовывать познавательную задачу в практическую;

Воспитательные:

- способствовать развитию коллектива в группе, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворению потребности детей в общении;
- воспитывать положительное отношение к процессу учения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;
- воспитывать бережное отношение к материальным и духовным ценностям,
- воспитание безопасного, здорового образа жизни;

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 7-12 лет

Дети этого возраста очень активны, вместе с тем, не умеют долго концентрировать свое внимание на чем-либо, поэтому важна смена деятельности.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 140 часа (3,5 модуля по 36 часов каждый).

Формы обучения:

- практические занятия;
- беседы;
- игровые программы;
- проведение праздников;
- занятия-исследования;
- викторины;

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю: по 2 часа и 1.5. Одно занятие длится 40 минут.

Наполняемость учебных групп: составляет 15 человек.

Планируемые результаты

Личностные:

- готовность к созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворению потребности в общении;
- желание положительно относиться к процессу учения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;
- умение бережно относиться к материальным и духовным ценностям,
- готовность вести безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные:

- развитие инициативы и индивидуальных способностей воспитанников;
- развитие интереса к занятиям спортом и туризмом как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- сотрудничество со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умение преобразовывать познавательную задачу в практическую;

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле

Учебный план ДОП «Компас»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Физическая подготовка»	35	1,5	33,5
2.	«Спортивное ориентирование»	59,5	15,5	44
3.	«Основы туризма»	45,5	10,5	35
	ИТОГО	140	27,5	112,5

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, анкетирование, выполнение отдельных творческих заданий, тестирование, участие в конкурсах, викторинах.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством викторины, интеллектуальной игры или интерактивного занятия.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результатив-

ности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет анализировать литературные источники, применять полученную информацию на практике.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование,
- наблюдение,
- интерактивное занятие;
- анкетирование,
- выполнение творческих заданий,
- тестирование,
- участие в соревнованиях, викторинах в течение года.

1.Модуль «Физическая подготовка»

Цель модуля: Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание социально-активной личности через обучение игре.

Для достижения цели определены следующие воспитательные и образовательные задачи:

- формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков;
- обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладение основами игры;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях;
-
- овладение практическими навыками физкультурно-спортивной деятельности

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- практические навыки физкультурно-спортивной деятельности;
- основы игры;
- комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами.

Обучающийся должен уметь:

- соблюдать правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований
- правильно использовать спортивное оборудование и инвентарь на занятиях
- развивать физические качества (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- уметь применять знания, умения и навыки, необходимые для участия в соревнованиях;

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения коллективных действий, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу

Учебно – тематический план модуля «Физическая подготовка»

п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Тео- рия	Практи- ка	
1.	Бег.	6		6	Практика
2.	Прыжки.	6		6	Практика
3.	Лыжная подготовка.	7,5	1,5	6	Практика
4.	Кросс- поход.	4,5		4,5	Практика
5.	Упражнения на ловкость, выносливость и силу.	11		11	Практика
	Итого:	35	1,5	33,5	

Содержание занятий

Занятие 1-6. Высокий старт от 30 до 40 м; Бег 60 м; *Общеразвивающие упражнения (ОРУ)*

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа, во время ходьбы)
- сгибание и разгибание рук
- вращения
- махи
- отведение и приведение
- рывки одновременно двумя руками

Упражнения для ног:

- на укрепление стопы
- сгибание ног в тазобедренных суставах
- приседания
- отведения
- приведения
- махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях
- выпады
- прыжки со скакалкой
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.д.)
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах
- прыжки (на одной, на двух ногах, в длину)

Занятие 7-12. Прыжки в длину с разбега

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Упражнения для ног:

- на укрепление стопы
- сгибание ног в тазобедренных суставах
- приседания
- отведения
- приведения
- махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях
- выпады
- прыжки со скакалкой
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.д.)
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах
- прыжки (на одной, на двух ногах, в длину)

Упражнения для шеи и туловища:

- наклоны
- вращения

- повороты
- круговые движения туловищем
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз
- различные сочетания этих движений
- Строение и функции организма человека:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Занятие 13-19,5.

Техника бега по пересеченной местности; Особенности общефизической подготовки туриста, специальные

упражнения туристов – лыжников; правильное распределение нагрузок в походе; выносливость – основное

качество туриста. Ее тренировка и воспитание. Скользящий шаг без палок и с палками

Попеременный двухшажный ход

Повороты переступанием в движении

Подъем в гору скользящим шагом

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)

Подъем «полуелочкой»

Коньковый ход

Торможение и поворот упором

Преодоление бугров и впадин при спуске с горы

Одновременные ходы

"Техника и тактика лыжного туризма". Лыжная беговая подготовка туриста; техника передвижения на лыжах под рюкзаком; подъем и спуск траверсами, способы их выполнения; решение ситуативных задач по тактике лыжного туризма; переправы по льду с применением мер техники безопасности. **Формы и методы работы** – тренировки, практические занятия на местности.

Занятие 20-24,5.Кросс-поход

Проведение кросс-похода

Занятия 24,5-35. Упражнения на ловкость, выносливость и силу.

1. Упражнения на развитие силы:

И.п. Стоя лицом к стенке на расстоянии до 0.5 метров, руки произвольно. Сгибать и разгибать руки в упоре толчком о стену. Тоже стоя на расстоянии от стены от 0.5 метров; стоя на коленях; с хлопком за спиной.

2.«Тянем-потянем»

Цель игры: развить у детей мышечную силу. Игра прекрасно укрепляет мышцы рук и ног.

Необходимое оборудование: металлический спортивный обруч.

Ход игры (минимальное количество игроков — двое, максимальное — шестеро). Игроки делятся на две равные команды. Обруч кладется посередине помещения или площадки. С противоположных сторон на расстоянии 1,5 м от обруча проводятся две черты. Команды игроков отходят на равное расстояние от обруча. По команде ведущего (старшего) обе команды бегут к обручу и хватаются за него с противоположных сторон. Задача игроков — тянуть обруч на себя и не дать другой команде возможности перетащить обруч за противоположную черту. Выигрывает та команда, которая смогла перетащить обруч на свою половину.

Примечание. Перетягивать можно и обычный канат или прыгалку.

Упражнение « Лошадки»

И.п. Стоя боком, правая нога на скамейке. Выполнять продвижение с наступанием на скамейку, с последующим выталкиванием вверх и полным выпрямлением толчковой ноги. То же в руках утяжелители до 200 гр.

Упражнение « Лягушата»

И.п. Стоя лицом к скамейке, темповые прыжки на скамейку и со скамейки. Тоже спрыгивая поворотом; с утяжелителями до 200 гр.

«Прыжковая эстафета»

Играющие встают в колонны и продвигаются вперед различными прыжками: с одной ноги на другую, на двух ногах с набивными мячами в руках, боком. Можно также комбинировать задания, прыгая в одну сторону на правой ноге, а в другую – на левой. В конце продвижения дать задание – выпрыгнув вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, подвешенного мяча.

«Кто сильнее»

Два резиновых бинта, сложенных вдвое или втрое, укрепляют к гимнастической стенке или столбу. Оба конца эластичных бинтов должны быть свободны. На полу (земле) делается ряд отметок (линий) с цифрами. Чем дальше от гимнастической стенки находится линия, тем больше цифра. Например, 2 м — 6 очков, 2 м 10 см — 7 очков, 2 м 20 см — 8 очков и т. д.

Команды выстраиваются двумя колоннами перед своим «контрольным пунктом». По сигналу первые игроки бегут к стенке и, взяв в каждую руку конец бинта, отходят от стенки, стараясь натянуть бинт и наступить ногой на возможно дальнюю отметку. Это удается тому, у кого более сильная мускулатура плеч и рук. Судья записывает цифру и громко ее объявляет. После этого игрок делает два шага назад, отпускает бинты и бежит к своей команде, касаясь рукой следующего игрока. Тот повторяет упражнение. Когда все участники побывают на контрольном пункте, объявляется сумма очков, набранная каждой командой. За быстрое окончание эстафеты прибавляется 4 очка.

Перед игрой определяют, каким способом натягивать эластичный бинт (его можно заменить другим амортизатором, шнуром, эспандером). За ручку эспандера можно браться одной или двумя руками, тянуть его, удерживая руки у плеч, сзади, наверху. Все игроки должны выполнять упражнение одинаково. При повторении игры команды меняются контрольными пунктами.

Приседания с выпрыгиванием.

Прыжки на скакалке.

Подтягивания на турнике

Стойка на локтях (планка)

Лазание по канату без ног

Поднимание туловища, лёжа на спине

Отжимание

Приседания с мячом

Данное упражнение выполняется на мяче и разрабатывает одновременно верхние и нижние мышцы тела.

Подъем на носках

Мышц икр важны при прыжках, а подъемы на носках способствуют их развитию

Передвижение по перекладине

Махи ногами

Бег прыжками вперед, пытаясь добиться максимальной длины шага

Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема

2.Модуль «Спортивное ориентирование»

Цель модуля: овладение практическими навыками туристско-спортивной деятельности и спортивного ориентирования.

Задачи модуля:

- Достичь на основе полученных теоретических знаний, практических умений и навыков максимально возможные лично-командные спортивные результаты посредством участия в походах, соревнованиях, туристских слётах;
- Совершенствовать прохождение похода (I категории сложности);
- Воспитать ценностные ориентации на ведение здорового образа жизни и формирование потребности в этом, превращение её в каждодневную привычку
- Воспитать характер, волю, чувство ответственности, целеустремлённость, самостоятельность в процессе преодоления трудностей
- Воспитать трудолюбие посредством организации своего быта в походных условиях
- Развивать коммуникативные навыки, умения ответственно и самостоятельно принимать решения в любых жизненных ситуациях посредством активного привлечения к планированию коллективных дел, и маршрутов походов, тактики прохождения дистанции на соревнованиях или естественных препятствий в походе.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- практические навыки туристско-спортивной деятельности и спортивного ориентирования;
- условные топографические знаки и виды карт, устройство компаса;
- тактику прохождения дистанции на соревнованиях или естественных препятствий в походе;

Обучающийся должен уметь:

- проходить поход (I категории сложности);
- проходить дистанции на соревнованиях или естественные препятствия в походе;
- определять стороны горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам, ориентироваться по карте;
- практически применять теоретические знания в походах, соревнованиях, туристских слётах;

Обучающийся должен приобрести навык:

- навыки туристско-спортивной деятельности и спортивного ориентирования.

Учебно – тематический план модуля «Спортивное ориентирование»

п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Виды карт. История возникновения карты и её значение в жизни. Условные топографические знаки.	6	1.5	4.5	Входящая диагностика, наблюдение, анкетирование
2.	Условные топографические знаки. Численный и линейный масштаб карты.	6	1.5	4.5	Наблюдение, беседа
3.	Однодневный поход (Сличение карты с местностью)	6	1.5	4.5	Наблюдение, беседа
4.	Устройство компаса. Стороны горизонта. Ориентирование спортивной карты. Азимут на объект.	6	1.5	4.5	Наблюдение, беседа
5.	Закрепление темы «Топо-	3.5	1.5	2	Наблюдение,

	знаки и масштаб карты» (топографический диктант, упражнения на превращение числового масштаба в натуральный).				беседа
6.	Однодневный поход «Золотая осень» (Спортивное ориентирование на местности)	6	1.5	4.5	Выставка и презентация работ
7.	Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам	6	1.5	4.5	
8.	Измерение расстояний по карте. Устройство и работа с курвиметром.	3.5		3.5	
9.	Соревнования по спортивному ориентированию среди кружковцев.	4	2	2	
10.	Спортивное ориентирование на местности. (Движение по азимуту)	3.5	1.5	2	
11.	Зимнее спортивное ориентирование на лыжах.	9	1.5	7.5	
	ИТОГО:	59.5	15.5	44	

Содержание занятий

Занятие 1-6. Виды карт. История возникновения карты и её значение в жизни. Условные топографические знаки. Особенности топографической подготовки ориентировщика.

Занятие 7-12. Условные топографические знаки. Численный и линейный масштаб карты. Местность и ее классификация. Спортивные карты. Условные знаки. Рельеф и его изображение на карте. Практические занятия: Чтение условных знаков, рельефа спортивной карты различной сложности (1-2 год обучения). Корректировка карт на местности (2-3 год обучения). Составление карт (3 год обучения). Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы. Практическое занятие: работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Знакомство с различными формами рельефа на местности. Топографический диктант. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Определение азимута транспортиром. Ориентирование по местным признакам и предметам.

Занятие 13 -18. Однодневный поход (Сличение карты с местностью)

Методы работы с картой. Способы определения точки стояния. Азимут, измерение расстояния на карте и местности. Выбор пути движения на карте КП по карте и реализация его на местности. Способы взятия КП. (3 год обучения). Тактические действия спортсмена до старта, на старте пункте выдачи карт, на дистанции и КП. Составление тактического плана прохождения дистанции и распределение сил. Тактические действия в индивидуальных и командных соревнованиях. Практические занятия: Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований Анализ ошибок спортсмена Игры и упражнения на закрепление тактических приемов. Определение расстояния, движения по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов Игры и упражнения на обработку этих приемов.

Занятие 19-24. Устройство компаса. Стороны горизонта. Ориентирование спортивной карты. Азимут на объект. Азимут, измерение расстояния на карте и местности (1-2 год обучения). Выбор пути движения на карте КП по карте и реализация его на местности (2-3 год обучения). Определение топографии. Топографические карты, их значение для народного хозяйства и для туристов. Масштаб. Виды масштабов.

Условные знаки: понятие, типы. Изучение топонимов по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение.

Стороны горизонта: С., Ю., З., В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта их градусное значение.

Определение азимута. Его отличие от простого угла. Измерение и построение углов на карте.

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практическое занятие: работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Знакомство с различными формами рельефа на местности. Топографический диктант. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Определение азимута транспортиром. Ориентирование по местным признакам и предметам.

Занятие 25- 27,5. Закрепление темы «Топонимы и масштаб карты» (топографический диктант, упражнения на превращение числового масштаба в натуральный). Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.

Занятие 28- 33. Однодневный поход «Золотая осень» (Спортивное ориентирование на местности)

Занятие 34 – 39. Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам. Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов

Занятие 40- 42,5. Измерение расстояний по карте. Устройство и работа с курвиметром. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Определение термина «ориентирование». Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде.

Занятие 43-46. Соревнования по спортивному ориентированию среди кружковцев. Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Занятие 47 -49,5. Спортивное ориентирование на местности. (Движение по азимуту) Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приё-

мы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.

Занятие 50- 59,5. Зимнее спортивное ориентирование на лыжах.

3.Модуль «Основы туризма»

Цель модуля: обучение, воспитание, развитие и оздоровление обучающихся в процессе занятий спортивным туризмом, формирование устойчивого интереса к туризму.

Задачи модуля:

- формирование необходимого комплекса туристских знаний, умений и навыков для безопасного и успешного выступления на соревнованиях, организации походов;
- воспитание морально-волевых качеств, межличностных отношений;
- укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Учащийся должен знать:

- комплекс туристских знаний, умений и навыков для безопасного и успешного выступления на соревнованиях, организации походов;
- технику пешеходного туризма;
- технику вязания и применения туристских узлов

Учащийся должен уметь:

- укреплять здоровье, вести здоровый образ жизни;
- применять туристские узлы;
- организовывать туристский быт, привал и ночлег

Учащийся должен иметь навык проведения однодневного похода.

Учебно – тематический план модуля «Основы туризма»

№ /п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника пешеходного туризма: движение по ровной и сильно пересечённой местности, по лесу и по дорогам, по склонам различной крутизны. Страхование при преодолении препятствий	7,5	1.5	6	Входящая диагностика-наблюдение, анкетирование
2.	Техника вязания туристских узлов: прямой, академический, брамшкотовый, булинь и их назначение.	3.5		3.5	Наблюдение, беседа
3.	Техника вязания и применение туристских узлов: проводник, проводник – восьмёрка, схватывающий, ткацкий, стремя, встречный	4.5		4.5	Викторина
4.	Однодневный поход.		1.5		Познавательная

		4,5		3	игра
5.	Практическое занятие по теме «Техника пешеходного туризма» (полоса препятствий).	7,5	1.5	6	Наблюдение, беседа
6.	Организация туристского быта, привалы и ночлег.	3	1.5	1.5	Наблюдение, беседа
7.	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках	3	1.5	1,5	Тестирование
8.	Техника и тактика пешего туризма	7.5	1.5	6	Практика
9.	Велотуризм.	4,5	1.5	3	Практика
Итого:		45,5	10,5	35	

Содержание программы

Занятие 60- 67,5. Техника пешеходного туризма: движение по ровной и сильно пересечённой местности, по лесу и по дорогам, по склонам различной крутизны. Страховка при преодолении препятствий.

Занятие 67,5 -71.Техника вязания туристских узлов: прямой, академический, брамшкотовый, булинь и их назначение.

Занятие 71-75,5.Техника вязания и применение туристских узлов: проводник, проводник – восьмёрка, схватывающий, ткацкий, стремя, встречный. Туристские узлы, грудная обвязка, беседка, карабины и их применение.

Занятие 75,5- 80. Однодневный поход.

Занятие 80- 87,5. Практическое занятие по теме «Техника пешеходного туризма» (полоса препятствий).

Занятие 87,5- 90,5. Организация туристского быта, привалы и ночлег.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф, физическое состояние участников).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря, определение мест забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практическое занятие: определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развешивание и свертывание лагеря, разжигание костра.

Занятие 90,5- 93,5. Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевое отравление и желудочные заболевания. Промывание желудка. Транспортировка пострадавшего. Правила наложения жгута, тугой повязки. Обработка ран.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

Страховка. Веревки, ледоруб, страховочная система, карабины, крючья. Применение данного снаряжения при страховке и само страховке. Приемы страховки и само страховки. Применение веревки для страховки на опасных участках. Организация точек крепления. Требования к страхующим и месту страховки. Правила поведения страхующих.

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний.

Практические занятия: формирование мед. аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой медицинской помощи. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего. Применение средств личной гигиены в походах, во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок. Уход за одеждой и обувью.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям.

Занятие 93,5- 101. Техника и тактика пешего туризма.

Понятие о технике и тактике пешеходного туризма. Ритм движения, величина переходов. Роль смены направляющих и замыкающих. Организация разведки, связь с ней. Подробная характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешем походе: лесные и кустарниковые заросли, бурелом, крутые склоны, заболоченная местность, водные преграды. Техника движения в различных условиях.

Движение по тропам и травянистым склонам. Принципы экономии сил. Рациональная техника ходьбы. Приемы преодоления невысоких препятствий, приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта.

Движение группы по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа. Взаимопомощь. Оказание помощи увязшему в болоте. Устройство приспособлений для перехода через болото.

Движение по лесным чащам. Приемы преодоления лесных завалов, ям, канав.

Занятие 101 - 105,5. Велотуризм.

Проведение инструктажа ТБ. Велотуризм.

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

Методы работы:

- *словесные методы:* рассказ, беседа, сообщения – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации;
- *наглядные методы:* презентации, демонстрации рисунков, плакатов, коллекций, иллюстраций. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей);

- *практические методы*: соревнования, походы. Данные методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей.
- Сочетание словесного и наглядного методов учебно-воспитательной деятельности, воплощённых в форме рассказа, беседы, творческого задания, позволяют психологически адаптировать ребёнка к восприятию материала, направить его потенциал на расширение кругозора.

Занятие состоит из следующих *структурных компонентов*:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;
8. Уборка рабочего места.

Материально-техническое оснащение программы

Для проведения теоретических занятий необходимы:

- учебный кабинет;
- компьютер;
- проектор.

Список литературы:

1. Нормативная:

- 1.1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТурМО РФ, 1995г.
- 1.2. В.И. Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.
- 1.3. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.

2. Туризм:

- 2.1. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.
- 2.2. Ю.С. Константинов «Туристская игротка». - М.: Владос, 2000г.

3. Топография и ориентирование. Туристская техника:

- 3.1. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.
- 3.2. А.М. Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.

4. Подготовка и проведение похода:

- 4.1. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.
- 4.2. А.Ю. Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.

5. Медицина:

- 7.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.

К разделу "Туристические навыки. Основы пешеходного туризма, техника и тактика пешеходного туризма".

1. Богоявленский В.Е. Обеспечение безопасности при проведении туристических походов со школьниками. - Кишинев, 1983
2. Вашлаки К. Г. Методические рекомендации по составлению отчетов о категорийном туристском походе со школьниками. • Кишинев, 1989.
3. Дрогов НА. Подготовка спортсменов-разрядников по туризму ЦРИБ. М.: Турист, 1990.
4. Верба И.А., Голицын СМ. Туризм в школе(книга руководителя путешествия). - М.: Фис, 1983.

5. Веретенников Е.И., Дрогов И.А. Общественный туристический актив. Подготовка, обучение, воспитание. - М/ Профиздат, 1990.
6. Гонопольский В.И. Начальная туристическая и судейская подготовка в туристической акции коллектива физкультуры - М.: ЦРИБ Турист, 1985.
7. Гонопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. - М.:Фис, 1987
8. Кодыш Э.Н. Судейство соревнования по пешеходному туризму. - М.: ЦРИБ Турист, 1983.
9. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С. Туристические слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
10. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов, Пешеходный туризм - М.: Фис, 1990.
11. Куликов В.М. Походная туристическая игротека. Сборник №1. -М.: ЦРИБ Турист, 1991.
12. Куликов В.М. Походная туристическая игротека Сборник № 2. - М.: ЦРИБ Турист, 1994.
13. Лупандин С.А, Пеуков Л.П. Планирование и организация туристических маршрутов. - М.: ЦРИБ Турист. 1976.
14. Минделевич С. В. Туризм для всех - М.: Знание, 1988.
15. Поломис К. Дети на охоте. - М.: Культура и традиции. 1995.
16. Расторгуев М.В, Ситников С.М. Карабинные узлы. - М.; 1995.
17. Скрягин Л.Н. Морские узлы. - М.: ЦРИБ Транспорт, 1994.
18. Строганов В.А. Методические рекомендации по эксплуатации, ремонту и хранению туристического снаряжения. - М.: ЦРИБ Турист, 1981.
19. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста. -М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
20. Уваров В.А., Козлов А.А. В поход пешком. - М.: Советский спорт, 1988.
21. Штюмер Ю.П. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.

К разделу "Физическая подготовка".

1. Алабин В.Г., Зверник В.Я. Мсловский Е.А. Учись бегать, прыгать, плавать. - Минск, 1974
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ Турист, 1989.
3. Барышева Н.В, Минияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры старшеклассника. - Самара, 1994.
4. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М.Г., Попова Н.Б. Физическая культура. - Самара, 1995.
5. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. - М.: Фис, 1982.
6. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - Минск: Высшая школа, 1980.
7. Козлова Т. В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. - М. 1989.
- 8 Михайлов В.А. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ Турист, 1985
9. Остапенко Л.А, Шубов В.М. Атлетическая гимнастика. - М: Знание, 1986.
10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Фис, 1986.
11. Собенко П.Т. Физическая подготовка альпинистов и горных туристов. - Киев: Здоровье, 1986.
12. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. Энциклопедический словарь юного спортсмена. - М.: Педагогика, 1979.
13. Эрбах Гюнтер, Борман Гюнтер Физкультура и спорт. Малая энциклопедия Перевод с немецкого. Глейберг И.Л , Гусевой Г.В. - М: Радуга, 1982.

К разделу по топографии и спортивному ориентированию.

1. Алешин В.М., Калиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию. - М.: Фис, 1974.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Фис, 1983.
3. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование - М.: Военное издательство, 1982.
4. Беляков Л. В., Ганюшин А.Д., Моисеенков А.Л. Основы тренировки в ориентировании на местности. - Смоленск, 1973.

5. Грановский Е.Б., Иванов С.И. Правила соревнований по спортивному ориентированию на местности - М.: ЦРИБ Турист, 1978.
6. Елоховский С.Б. Бег к невидимой цели. - М.: Фис. 1973.
7. Иванов Е.И. С компасом и картой. - М.: ДОСААФ, 1971.
8. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. -М.: Фис, 1978.
9. Исаков К.Ф. По карте, следам, приметам (военно-спортивная игра учащихся) - Минск: Народная света, 1979.
10. Изап Э.В. Игровой метод при обучении ориентированию на местности. - Таллинн, 1975
11. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Фис, 1985.
12. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ПО. - М.: Фис, 1983
13. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1990.

К разделу "Медицинская подготовка".

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. -М.: Просвещение, 1986.
2. Велитченко В.К. Физкультура без травм. -М.: Просвещение, 1993.
3. Воропай А.В. Вредные привычки и здоровье. -М.: Просвещение, 1985.
4. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. -М.: Фис, 1981.
5. Иванченко В.А. Тайны русского закала. -М.: Молодая гвардия, 1985.
6. Лаптев А.П. Гигиена физкультурника. -М.: Знание, 1989
7. Лаптев А.П. Гигиена физической культуры и спорта. - М.: Фис, 1979.
8. Петерсон Л., Ренстрем П. Травмы в спорте - М: Фис, 1981.
9. Сердюковская Г.Н. Социальные условия и состояние здоровья школьников. -М.: Медицина, 1979.
10. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. - М.: Просвещение, 1978.
11. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников. - М.: Просвещение, 1985.
12. Шляхтина С.Э. Режим дня школьника. - М.: Просвещение, 1974.
13. Шубин В.М., Левин М.Я. Иммунологическая реактивность юных спортсменов. - М.: Фис, 1982.

К разделу по выживанию в экстремальной ситуации.

1. Агоджян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма - М.: Знание, 1982.
2. Баленко С.В. Школа выживания /из опыта войск спецназначения/. Часть 2. - М., 1994
3. Волович В.Т. Человек в экстремальной ситуации /советы туристу/. -М.: Знание, 1989.
4. Кузнецов В.В. Проблемы резервных возможностей человека. - М., 1982.
5. Мурахов И.В. Возможности организма человека. - М.: Знание, 1988
6. Недельков А. Опасные тропы натуралиста -М.: Мысль, 1970.
7. Несбит П. и др. Один на один с природой. - М.: Воениздат, 1970.
8. Репин А.Б. Затерявшиеся в тайге. - М.: Мысль, 1979.
9. Русских Р.Д. Лесные Робинзоны. - Ижевск: Удмуртия.
10. Сенкевич Ю.А. Выживание в экстремальных условиях. -М.: ИПЦ, Русский раритет, 1993.
11. Формозов А.Н. Спутник следопыта. - М.: Детская литература, 1974
12. Хлостик С.Я. Я иду по лесу. - М.: Лесная промышленность, 1973.
13. Щербаков Н.Н. "Мы плывем под парусами". - М.: Просвещение, 1987.

**Приложение
Календарно-тематический план**

Модуль 1. «Физическая подготовка»			
1	Тема1. Бег.	6	Высокий старт от 30 до 40 м; Бег 60 м; <i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</i> <i>Упражнения для рук и плечевого пояса:</i> - из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа, во время ходьбы)

			<ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук - вращения - махи - отведение и приведение - рывки одновременно двумя руками <p><i>Упражнения для ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - на укрепление стопы - сгибание ног в тазобедренных суставах - приседания - отведения - приведения - махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях - выпады - прыжки со скакалкой - подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.д.) - сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах - прыжки (на одной, на двух ногах, в длину)
2.	Тема 2. Прыжки	6	<p>Прыжки в длину с разбега</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</i></p> <p><i>Упражнения для ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - на укрепление стопы - сгибание ног в тазобедренных суставах - приседания - отведения - приведения - махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях - выпады - прыжки со скакалкой - подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.д.) - сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах - прыжки (на одной, на двух ногах, в длину) <p><i>Упражнения для шеи и туловища:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны - вращения - повороты - круговые движения туловищем - смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз - различные сочетания этих движений - Строение и функции организма человека: <p>Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной</p>

			<p>системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.</p> <p>Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.</p> <p>Занятие 13-19,5.</p> <p>Техника бега по пересеченной местности; Особенности общефизической подготовки туриста, специальные упражнения туристов – лыжников; правильное распределение нагрузок в походе; выносливость – основное качество туриста. Ее тренировка и воспитание.</p> <p>Скользкий шаг без палок и с палками Попеременный двухшажный ход Повороты переступанием в движении Подъем в гору скользким шагом Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Подъем «полуелочкой» Коньковый ход Торможение и поворот упором Преодоление бугров и впадин при спуске с горы Одновременные ходы</p> <p>"Техника и тактика лыжного туризма". Лыжная беговая подготовка туриста; техника передвижения на лыжах под рюкзаком; подъем и спуск траверсами, способы их выполнения; решение ситуативных задач по тактике лыжного туризма; переправы по льду с применением мер техники безопасности.</p> <p>Формы и методы работы – тренировки, практические занятия на местности.</p>
3.	Тема 3. Лыжная подготовка.	7,5	<p>Техника бега по пересеченной местности; Особенности общефизической подготовки туриста, специальные упражнения туристов – лыжников; правильное распределение нагрузок в походе; выносливость – основное качество туриста. Ее тренировка и воспитание.</p> <p>Скользкий шаг без палок и с палками Попеременный двухшажный ход Повороты переступанием в движении Подъем в гору скользким шагом</p>

			<p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Подъем «полуелочкой» Коньковый ход Торможение и поворот упором Преодоление бугров и впадин при спуске с горы Одновременные ходы "Техника и тактика лыжного туризма". Лыжная беговая подготовка туриста; техника передвижения на лыжах под рюкзаком; подъем и спуск траверсами, способы их выполнения; решение ситуативных задач по тактике лыжного туризма; переправы по льду с применением мер техники безопасности. Формы и методы работы – тренировки, практические занятия на местности.</p>
4.	Тема 4.Кросс- поход.	4,5	Проведение кросс-похода
5.	Тема 5.Упражнения на ловкость, выносливость и силу.	11	<p>1. Упражнения на развитие силы: И.п. Стоя лицом к стенке на расстоянии до 0.5 метров, руки произвольно. Сгибать и разгибать руки в упоре толчком о стену. Тоже стоя на расстоянии от стены от 0.5 метров; стоя на коленях; с хлопком за спиной.</p> <p>2.«Тянем-потянем» Цель игры: развить у детей мышечную силу. Игра прекрасно укрепляет мышцы рук и ног. Необходимое оборудование: металлический спортивный обруч. Ход игры (минимальное количество игроков — двое, максимальное — шестеро). Игроки делятся на две равные команды. Обруч кладется посередине помещения или площадки. С противоположных сторон на расстоянии 1,5 м от обруча проводятся две черты. Команды игроков отходят на равное расстояние от обруча. По команде ведущего (старшего) обе команды бегут к обручу и хватаются за него с противоположных сторон. Задача игроков — тянуть обруч на себя и не дать другой команде возможности перетащить обруч за противоположную черту. Выигрывает та команда, которая смогла перетащить обруч на свою половину. Примечание. Перетягивать можно и обычный канат или прыгалку.</p> <p>Упражнение « Лошадки» И.п. Стоя боком, правая нога на скамейке. Выполнять продвижение с наступанием на скамейку, с последующим выталкиванием вверх и полным выпрямлением толчковой ноги. То же в руках утяжелители до 200 гр.</p>

		<p>Упражнение «Лягушата» И.п. Стоя лицом к скамейке, темповые прыжки на скамейку и со скамейки. Тоже спрыгивая поворотом; с утяжелителями до 200 гр.</p> <p>«Прыжковая эстафета» Играющие встают в колонны и продвигаются вперед различными прыжками: с одной ноги на другую, на двух ногах с набивными мячами в руках, боком. Можно также комбинировать задания, прыгая в одну сторону на правой ноге, а в другую – на левой. В конце продвижения дать задание – выпрыгнув вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, подвешенного мяча.</p> <p>«Кто сильнее» Два резиновых бинта, сложенных вдвое или втрое, укрепляют к гимнастической стенке или столбу. Оба конца эластичных бинтов должны быть свободны. На полу (земле) делается ряд отметок (линий) с цифрами. Чем дальше от гимнастической стенки находится линия, тем больше цифра. Например, 2 м — 6 очков, 2 м 10 см — 7 очков, 2 м 20 см — 8 очков и т. д.</p> <p>Команды выстраиваются двумя колоннами перед своим «контрольным пунктом». По сигналу первые игроки бегут к стенке и, взяв в каждую руку конец бинта, отходят от стенки, стараясь натянуть бинт и наступить ногой на возможно дальнюю отметку. Это удается тому, у кого более сильная мускулатура плеч и рук. Судья записывает цифру и громко ее объявляет. После этого игрок делает два шага назад, отпускает бинты и бежит к своей команде, касаясь рукой следующего игрока. Тот повторяет упражнение. Когда все участники побывают на контрольном пункте, объявляется сумма очков, набранная каждой командой. За быстрое окончание эстафеты прибавляется 4 очка.</p> <p>Перед игрой определяют, каким способом натягивать эластичный бинт (его можно заменить другим амортизатором, шнуром, эспандером). За ручку эспандера можно брать одной или двумя руками, тянуть его, удерживая руки у плеч, сзади, наверху. Все игроки должны выполнять упражнение одинаково. При повторении игры команды меняются контрольными пунктами.</p> <p>Приседания с выпрыгиванием. Прыжки на скакалке. Подтягивания на турнике Стояка на локтях (планка) Лазание по канату без ног Поднимание туловища, лёжа на спине Отжимание Приседания с мячом</p>
--	--	---

			<p>Данное упражнение выполняется на мяче и разрабатывает одновременно верхние и нижние мышцы тела.</p> <p>Подъем на носках</p> <p>Мышц икр важны при прыжках, а подъемы на носках способствуют их развитию</p> <p>Передвижение по перекладине</p> <p>Махи ногами</p> <p>Бег прыжками вперед, пытаясь добиться максимальной длины шага</p> <p>Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема.</p>
Модуль 2 «Спортивное ориентирование»			
1	Тема 1. Виды карт. История возникновения карты и её значение в жизни. Условные топографические знаки.	6	Виды карт. История возникновения карты и её значение в жизни. Условные топографические знаки. Особенности топографической подготовки ориентировщика.
2	Тема 2. Условные топографические знаки. Численный и линейный масштаб карты.	6	Условные топографические знаки. Численный и линейный масштаб карты. Местность и ее классификация. Спортивные карты. Условные знаки. Рельеф и его изображение на карте. <i>Практические занятия:</i> Чтение условных знаков, рельефа спортивной карты различной сложности (1-2 год обучения). Корректировка карт на местности (2-3 год обучения). Составление карт (3 год обучения). Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы. <i>Практическое занятие:</i> работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Знакомство с различными формами рельефа на местности. Топографический диктант. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Определение азимута транспортиром. Ориентирование по местным признакам и предметам.
3	Тема 3. Однодневный поход (Сличение карты с местностью)	6	Методы работы с картой. Способы определения точки стояния. Азимут, измерение расстояния на карте и местности. Выбор пути движения на карте КП по карте и реализация его на местности. Способы взятия КП. (3 год обучения). Тактические действия спортсмена до старта, на старте пункте выдачи карт, на дистанции и КП. Составление тактического плана прохождения дистанции и распределение сил. Тактические действия в индивидуальных и командных соревнованиях. <i>Практические занятия:</i> Разбор и анализ учебных трасс и

			<p>трасс соревнований Анализ ошибок спортсмена Игры и упражнения на закрепление тактических приемов. Определение расстояния, движения по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов Игры и упражнения на обработку этих приемов.</p>
4	<p>Тема 4. Устройство компаса. Стороны горизонта. Ориентирование спортивной карты. Азимут на объект.</p>		<p>Устройство компаса. Стороны горизонта. Ориентирование спортивной карты. Азимут на объект. Азимут, измерение расстояния на карте и местности (1-2 год обучения). Выбор пути движения на карте КП по карте и реализация его на местности (2-3 год обучения). Определение топографии. Топографические карты, их значение для народного хозяйства и для туристов. Масштаб. Виды масштабов.</p> <p>Условные знаки: понятие, типы. Изучение топознаков по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение.</p> <p>Стороны горизонта: С., Ю., З., В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта их градусное значение.</p> <p>Определение азимута. Его отличие от простого угла. Измерение и построение углов на карте.</p> <p>Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.</p> <p>Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.</p> <p><i>Практическое занятие:</i> работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Знакомство с различными формами рельефа на местности. Топографический диктант. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Определение азимута транспортом. Ориентирование по местным признакам и предметам.</p>
5.	<p>Тема 5. Закрепление темы «Топознаки и масштаб карты» (топографический диктант, упражнения на превращение числового масштаба в натуральный).</p>	3.5	<p>Закрепление темы «Топознаки и масштаб карты» (топографический диктант, упражнения на превращение числового масштаба в натуральный). Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Зна-</p>

			комство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.
6.	Тема 6.Однодневный поход «Золотая осень» (Спортивное ориентирование на местности)	6	Однодневный поход «Золотая осень» (Спортивное ориентирование на местности)
7.	Тема 7.Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам	6	Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам. Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов
8.	Тема 8.Измерение расстояний по карте. Устройство и работа с курвиметром.	3.5	Измерение расстояний по карте. Устройство и работа с курвиметром. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Определение термина «ориентирование». Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде.
9.	Тема 9.Соревнования по спортивному ориентированию среди кружковцев.	4	Соревнования по спортивному ориентированию среди кружковцев. Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.
10.	Тема 10.Спортивное ориентирование на местности. (Движение по азимуту)	3.5	Спортивное ориентирование на местности. (Движение по азимуту) Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.
11.	Тема 11.Зимнее спортивное ориентирование на лыжах.	9	Зимнее спортивное ориентирование на лыжах.
Модуль 3. «Основы туризма»			

1.	Тема 1.Техника пешеходного туриста: движение по ровной и сильно пересечённой местности, по лесу и по дорогам, по склонам различной крутизны. Страхование при преодолении препятствий	7,5	Техника пешеходного туризма: движение по ровной и сильно пересечённой местности, по лесу и по дорогам, по склонам различной крутизны. Страхование при преодолении препятствий
2.	Тема 2.Техника вязания туристских узлов: прямой, академический, брамшкотовый, булинь и их назначение.	3.5	Техника вязания туристских узлов: прямой, академический, брамшкотовый, булинь и их назначение.
3.	Тема 3.Техника вязания и применение туристских узлов: проводник, проводник – восьмёрка, схватывающий, ткацкий, стремя, встречный	4.5	Техника вязания и применение туристских узлов: проводник, проводник – восьмёрка, схватывающий, ткацкий, стремя, встречный. Туристские узлы, грудная обвязка, беседка, карабины и их применение.
4.	Тема 4.Однодневный поход.	4,5	Однодневный поход.
5.	Тема 5.Практическое занятие по теме «Техника пешеходного туризма» (полоса препятствий).	7,5	Практическое занятие по теме «Техника пешеходного туризма» (полоса препятствий).
6.	Тема 6.Организация туристского быта, привалы и ночлег.	3	Организация туристского быта, привалы и ночлег. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф, физическое состояние участников). Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря, определение мест забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. <i>Практическое занятие:</i> определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развешивание и свертывание лагеря, разжигание костра.
7.	Тема 7.Обеспечение без-	3	Обеспечение безопасности в туристском походе и

	<p>опасности в туристском походе и на тренировках</p>		<p>на тренировках. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевое отравление и желудочные заболевания. Промывание желудка. Транспортировка пострадавшего. Правила наложения жгута, тугой повязки. Обработка ран. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Страховка. Веревки, ледоруб, страховочная система, карабины, крючья. Применение данного снаряжения при страховке и само страховке. Приемы страховки и само страховки. Применение веревки для страховки на опасных участках. Организация точек крепления. Требования к страхующим и месту страховки. Правила поведения страхующих. Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. <i>Практические занятия:</i> формирование мед. аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой медицинской помощи. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего. Применение средств личной гигиены в походах, во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок. Уход за одеждой и обувью. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям.</p>
8.	Тема 8.Техника и тактика пешего туризма	7.5	<p>Техника и тактика пешего туризма. Понятие о технике и тактике пешеходного туризма. Ритм движения, величина переходов. Роль смены направляющих и замыкающих. Организация разведки, связь с ней. Подробная характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешем походе: лесные и кустарниковые заросли, бурелом, крутые склоны, заболоченная местность, водные преграды. Техника движения в различных</p>

			<p>условиях.</p> <p>Движение по тропам и травянистым склонам. Принципы экономии сил. Рациональная техника ходьбы. Приемы преодоления невысоких препятствий, приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта.</p> <p>Движение группы по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа. Взаимопомощь. Оказание помощи увязшему в болоте. Устройство приспособлений для перехода через болото.</p> <p>Движение по лесным чащам. Приемы преодоления лесных завалов, ям, канав.</p>
9.	Тема 9. Велотуризм.	4,5	Велотуризм.

Приложение

**Календарный учебный график
программы «Компас»**

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль «Физическая подготовка»							
1	5.09.23	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Бег.	Тренировка	Спортивная площадка	Беседа/опрос
2	8.09.23	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Бег.	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение и контроль
3	12.09.23	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Бег	Контрольные испытания	Спортивная площадка	Сдача контрольных нормативов
4	15.09.23	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Прыжки. Бег	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	19.09.23	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Прыжки	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение и контроль
6	22.09.23	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Прыжки	Контрольные испытания	Спортивная площадка	Сдача контрольных нормативов
7	26.09.23	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Прыжки.	Тренировка	Спортивная площадка	Беседа/опрос
8	29.09.23	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Кросс- поход.	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль

						щадка	умений и навыков, наблюдение
9	3.10.23	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Кросс- поход.	Тренировка	Спортивная площадка	Беседа/ опрос
10	6.10.23	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Кросс- поход. Упражнения на ловкость, выносливость и силу.	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение и контроль
11	10.10.23	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Упражнения на ловкость, выносливость и силу.	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение и контроль
12	13.10.23	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Упражнения на ловкость, выносливость и силу.	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение и контроль
13	17.10.23	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Упражнения на ловкость, выносливость и силу	Контрольные испытания	Спортивная площадка	Сдача контрольных нормативов
14	20.10.23	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Упражнения на ловкость, выносливость и силу	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	24.10.23	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Упражнения на ловкость, выносливость и силу	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	27.10.23	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Упражнения на ловкость, выносливость и силу	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	31.10.23	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Лыжная подготовка	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	3.11.23	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Лыжная подготовка	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	7.11.23	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Лыжная подготовка	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	10.11.23	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Лыжная подготовка	Контрольные испытания	Спортивная площадка	Сдача контрольных нормативов
	Итого: 35 часов						
Модуль «Спортивное ориентирование».							

1	14.11.23	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Вводное занятие. Требования техники безопасности. Виды карт. История возникновения карты и её значение в жизни. Условные топографические знаки.	Лекция	кабинет	Беседа/ опрос
2	17.11.23	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Виды карт. История возникновения карты и её значение в жизни. Условные топографические знаки.	Тренировка	кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	21.11.23	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Виды карт. История возникновения карты и её значение в жизни. Условные топографические знаки.	Лекция	кабинет	Беседа/ опрос
4	24.11.23	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Виды карт. Условные топографические знаки. Численный и линейный масштаб карты.	Тренировка	кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	28.11.23	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Условные топографические знаки. Численный и линейный масштаб карты.	Лекция	кабинет	Беседа/ опрос
6	1.12.23	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Условные топографические знаки. Численный и линейный масштаб карты.	Тренировка	кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	5.12.23	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Условные топографические знаки. Численный и линейный масштаб карты.	Тренировка	поход	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	8.12.23	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Однодневный поход (Сличение карты с местностью)	Тренировка	поход	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	12.12.23	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Однодневный поход (Сличение карты с местностью)	Тренировка	поход	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	15.12.23	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Однодневный поход (Сличение карты с местностью)..	Тренировка	кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	19.12.23	16-00-16-40	2	Однодневный поход	Тренировка	кабинет	Текущий

		16-50-17-30		(Сличение карты с местностью). Устройство компаса. Стороны горизонта. Ориентирование спортивной карты. Азимут на объект.			контроль умений и навыков, наблюдение
12	22.12.23	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Устройство компаса. Стороны горизонта. Ориентирование спортивной карты. Азимут на объект.	Тренировка	кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	26.12.23	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Устройство компаса. Стороны горизонта. Ориентирование спортивной карты. Азимут на объект.	Лекция	кабинет	Беседа/ опрос
14	29.12.23	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Устройство компаса. Стороны горизонта. Ориентирование спортивной карты. Азимут на объект.	Тренировка	кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	9.01.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Закрепление темы «Топознаки и масштаб карты» (топографический диктант, упражнения на превращение числового масштаба в натуральный).	Тренировка	поход	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	12.01.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Закрепление темы «Топознаки и масштаб карты» (топографический диктант, упражнения на превращение числового масштаба в натуральный).	Тренировка	поход	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	16.01.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Закрепление темы «Топознаки и масштаб карты» (топографический диктант, упражнения на превращение числового масштаба в натуральный). Однодневный поход (Спортивное ориентирование на местности)	Тренировка	поход	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	23.01.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Однодневный поход (Спортивное ориентирование на местности).	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

19	26.01.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Однодневный поход (Спортивное ориентирование на местности)	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	30.01.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Однодневный поход (Спортивное ориентирование на местности). Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	2.02.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам.	Тренировка	кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	6.02.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам	Тренировка	кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	9.02.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам М. Измерение расстояний по карте. Устройство и работа с курвиметром.	Тренировка	Работа на местности	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	13.02.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Измерение расстояний по карте. Устройство и работа с курвиметром.	Тренировка	Работа на местности	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25	16.02.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Измерение расстояний по карте. Устройство и работа с курвиметром.	Тренировка	Работа на местности	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26	20.02.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Спортивное ориентирование на местности. (Движение по азимуту)	Тренировка	Работа на местности	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27	23.02.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Спортивное ориентирование на местности. (Движение по азимуту)	Тренировка	Работа на местности	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28	27.02.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Спортивное ориентирование на местности. (Движение по азимуту). Соревнования по спортивному ориен-	Тренировка	Работа на местности	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				тированию среди кружковцев.			
29	1.03.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Соревнования по спортивному ориентированию среди кружковцев.	Тренировка	Работа на местности	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
30	5.03.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Соревнования по спортивному ориентированию среди кружковцев.	Тренировка	Работа на местности	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
31	8.03.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Зимнее спортивное ориентирование на лыжах.	Тренировка	Работа на местности	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
32	12.03.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Зимнее спортивное ориентирование на лыжах.	Тренировка	Работа на местности	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
33	15.03.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Зимнее спортивное ориентирование на лыжах.	Тренировка	Работа на местности	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
34	19.03.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Зимнее спортивное ориентирование на лыжах.	Тренировка	Работа на местности	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
35	22.03.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Зимнее спортивное ориентирование на лыжах. Итоговое занятие.	Контрольные испытания.	Спортивная площадка	Сдача контрольных нормативов
	Итого: 61,5						
Модуль «Основы туризма»							
1	26.03.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Вводное занятие. Требования техники безопасности. Техника пешеходного туризма: движение по ровной и сильно пересечённой местности, по лесу и по дорогам, по склонам различной крутизны. Страховка при преодолении препятствий	Лекция	Спортивная площадка	Беседа/опрос
2	29.03.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Техника пешеходного туризма: движение по	Тренировка	Спортивная пло-	Текущий контроль

				ровной и сильно пересечённой местности, по лесу и по дорогам, по склонам различной крутизны. Страховка при преодолении препятствий		щадка	умений и навыков, наблюдение
3	2.04.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Техника пешеходного туризма: движение по ровной и сильно пересечённой местности, по лесу и по дорогам, по склонам различной крутизны. Страховка при преодолении препятствий	Лекция	Спортивная площадка	Беседа/опрос
4	5.04.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Техника пешеходного туризма: движение по ровной и сильно пересечённой местности, по лесу и по дорогам, по склонам различной крутизны. Страховка при преодолении препятствий			
5	9.04.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Техника пешеходного туризма: движение по ровной и сильно пересечённой местности, по лесу и по дорогам, по склонам различной крутизны. Страховка при преодолении препятствий	Тренировка	кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	12.04.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Техника вязания туристских узлов: прямой, академический, брамшкотовый, булинь и их назначение.	Лекция	кабинет	Беседа/опрос
55	16.04.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Техника вязания туристских узлов: прямой, академический, брамшкотовый, булинь и их назначение.	Тренировка	кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	19.04.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Техника вязания и применение туристских узлов: проводник, проводник – восьмёрка, схватывающий, ткацкий, стремя, встречный	Лекция	кабинет	Беседа/опрос

8	23.04.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Техника вязания и применение туристских узлов: проводник, проводник – восьмёрка, схватывающий, ткацкий, стремя, встречный			
9	26.04.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Техника вязания туристских узлов: прямой, академический, брамшкотовый, булинь и их назначение. Однодневный поход.	Тренировка	Поход	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	30.04.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Однодневный поход.	Лекция	Поход	Беседа/ опрос
11	3.05.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Однодневный поход.			
12	7.05.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Однодневный поход. Практическое занятие по теме «Техника пешеходного туризма» (полоса препятствий).	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	10.05.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Практическое занятие по теме «Техника пешеходного туризма» (полоса препятствий).	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	14.05.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Практическое занятие по теме «Техника пешеходного туризма» (полоса препятствий).	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	17.05.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Практическое занятие по теме «Техника пешеходного туризма» (полоса препятствий).	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	21.05.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Организация туристского быта, привалы и ночлег.	Тренировка	Кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	24.05.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Организация туристского быта, привалы и ночлег.	Тренировка	Кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	28.05.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках	Тренировка	Кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	31.05.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Обеспечение безопасности в турист-	Тренировка	Кабинет	Текущий контроль

				ском походе и на тренировках Техника и тактика пешего туризма			умений и навыков, наблюдение
20	4.06.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Техника и тактика пешего туризма	Тренировка	Кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	7.06.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Техника и тактика пешего туризма	Лекция	Кабинет	Беседа/ опрос
22	11.06.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Техника и тактика пешего туризма	Тренировка	Кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	14.06.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках	Тренировка	Работа на местности	Беседа/ опрос
24	18.06.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Велотуризм.	Тренировка.	Работа на местности	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25	21.06.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Велотуризм.	Тренировка	Работа на местности	Беседа/ опрос
26	25.06.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Велотуризм.	Тренировка	Работа на местности	Беседа/ опрос
27	28.06.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Велотуризм.	Контрольные испытания.	Работа на местности	Сдача контрольных нормативов
	Итого: 49						
	Всего: 145,5						