Департамент образования Мэрии г. Грозного
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр физического воспитания, спорта и туризма» г.Грозного.

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 39
от «01» 09 2026г.

Утверждена
Приказом № 40 от
«01» 09 2026 г.

Директор А.А.Гарсиева

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Азимут»

Направленность программы: туристско-краеведческая
Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 12 - 15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Авторханов Ахмад Мусаевич
педагог дополнительного образования

г. Грозный, 2026г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в «Центре физического воспитания спорта и туризма» г.Грозного

Экспертное заключение № 16 от «01» 09 2026г.
Эксперт Панкова М.С. методист
Ф.И.О. (должность) подпись

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативно-правовые основы разработки программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *«Азимут»* разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения РФ от 2 февраля 2021 г. N 38, (изменения вступают в силу с 25 мая 2021 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:
-Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»

1.2. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азимут» – туристско-краеведческая, конвергентная. Программа включает в себя 3 модуля: «Пешеходный туризм», «Спортивное ориентирование», «Применение современных технологий в туризме».

1.3. Уровень программы – стартовый, направлен на получение начальных знаний по пешеходному туризму и спортивному ориентированию: для ознакомления с видами и способами применения снаряжения, умениями по установке палаток, быстрых и безопасных способах разведения костра, вязке основных типов туристских узлов; предусматривается выявление творческих личностных способностей и возможностей обучающихся. Спортивное ориентирование как один из видов спорта включает в себя умения и навыки ориентирования на местности с помощью карты и компаса. Спортивное ориентирование- это сравнительно молодой вид спорта. Задача состоит в том, чтобы, пользуясь картой и компасом, найти в незнакомой местности контрольные пункты (КП) - оранжево-белые призмы. Спортивное ориентирование включает в себя интеллектуальные состязания в условиях высокого физического напряжения, связанного с бегом по лесу; проявление выдержки, стойкости, умения быстро и четко мыслить.

Программа предусматривает обучение обучающихся применению различных приложений для гаджетов в разработке маршрута пешего или горного похода (итогом изучения модуля является представление обучающимися готового маршрута по собственному выбору).

1.4. Актуальность программы.

Актуальность данной программы связана с запросами со стороны общества. Федеральный проект «Патриотическое воспитание» проекта «Образование» направлен на обеспечение функционирования системы патриотического воспитания граждан. Обучение по Программе позволит ознакомить обучающихся с природной средой, особенностями жизнедеятельности в ней, изучить на практике природный комплекс своего края, увидеть исторические места. Без этих знаний немыслимо патриотическое воспитание подрастающего поколения. Данная программа предполагает решение задач патриотического воспитания детей.

В настоящее время в крупных городах и в целом по стране люди стали уделять меньше внимания внутреннему российскому туризму. Выросло целое поколение детей, которые, если и выезжали за пределы города, то только в другие страны, чаще всего на курорты. Дети не знают своей страны, своего региона, не представляют себе жизни за пределами города. Реализация Программы предусматривает приобретение обучающимися основных знаний о технике и тактике пешеходного туризма, ориентировании на местности, оказанию первой медицинской помощи. Обучающиеся получат навыки работы с гаджетами, применяя эти знания в туристской деятельности.

Профориентация.

Туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое обучающиеся получают, осваивая сложные туристские навыки: пошив и ремонт рюкзаков, палаток, спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования, участие в строительстве временных туристских сооружений. Любой профессиональный работник детского туризма всегда назовет вам десятки примеров того, как походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции ребят в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности. Был парень в походах командиром - вырос до руководителя предприятия, фирмы или учреждения. Был в группе хорошим фотографом, много приходилось видеть и снимать - стал профессиональным корреспондентом. Была девочка санитаркой (в походе практика всегда есть) - стала врачом. Юные проводники стали геодезистами, топографами; юные краеведы - учеными, геологами, историками и учителями. Как часто именно в походе проявляется талант настоящего командира, экономиста, мастерового человека. И даже пусть они не станут специалистами - эти таланты нужны и в личной жизни. В процессе коллективной деятельности формируются организаторские качества ребят. Этому содействует специфика туристской деятельности в походе: четкая организация работы, коллективный характер деятельности, наглядность результатов, необходимость принятия правильных решений в постоянно меняющейся обстановке и ответственность за них.

По окончанию данного курса обучающиеся могут поступить в ЧГПУ и будут иметь возможность выбора направления: география, гид-экскурсовод, инструктор по туризму. Обучающиеся получат навыки работы с гаджетами, применяя эти знания в туристской деятельности.

1.5. Отличительной особенностью данной программы от существующих является то, что она реализуется в достаточно короткие сроки за счет сокращение теоретического материала и увеличения практических форм работы с детьми. Это поддерживает высокую мотивацию учащихся и результативность занятий.

Программа создает условия для участия обучающихся во Всероссийском конкурсе проектных команд по созданию туристских и экскурсионных маршрутов, в республиканских соревнованиях по горному туризму «Горная вершина», республиканский слет юных туристов.

Кроме того, отличие от других программ в том, что в данной программе изучается на стартовом уровне, несколько дисциплин: «Пешеходный туризм», «Спортивное ориентирование», «Применение современных технологий в туризме».

Программа «Азимут» составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования. Данная программа является конвергентной и модульной. Составлена на основе нескольких авторских программ: «Пешеходный туризм» (Ткачев Г. С.), Модули «Спортивное ориентирование» и «Применение современных технологий в туризме» разработаны самостоятельно автором, Мусостовым И.А.

1.6. Цель и задачи программы.

Цель: обучение навыкам туризма и спортивного ориентирования

Задачи:

Образовательные:

- сформировать знания о тактике и технике пешеходного, туризма;
- сформировать основные навыки прохождения спортивных дистанций пешеходного туризма и обеспечить приобретение опыта участия в соревнованиях;
- научить работать с картами, ориентироваться на местности, использовать при подготовке походов;
- сформировать знания, умения и способы деятельности, необходимые для обеспечения безопасности в походах и при работе на туристско-спортивных дистанциях;
- сформировать навыки оказания первой медицинской помощи;
- научить первоначальным навыкам исследовательской работы в походе на местности;
- научить применять гаджеты для чтения и разработки маршрутов.

Развивающие:

- развивать физические способности: выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию;
- развивать эмоционально-волевую сферу: мотивацию на достижение поставленной цели, контроль поведения, выдержку, способность к рефлексии и самоанализу, установку на преодоление трудностей;
- содействовать развитию навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях.

Воспитательные:

- формировать бережное отношение к природе родного края;
- формировать познавательный интерес к спортивным занятиям и туризму;
- воспитывать коллективизм, сотрудничество, взаимопомощь, чувство единой команды;
- воспитывать патриотизм и любовь к своему Отечеству;
- воспитывать инициативу, трудолюбие, ответственность;
- сформировать ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности;
- содействовать позитивной социализации подростков, ориентируя на созидательные способы самореализации;
-воспитывать уважение к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентировать на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

1.7. Категория учащихся.

Возраст обучающихся детей по программе составляет 12 – 15 лет. Требований к уровню подготовки детей не предъявляется, в объединение могут записываться дети, желающие изучать данный курс программы. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей). Набор на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу проводится среди всех желающих. Минимальная наполняемость групп - 15 человек.

1.8. Сроки реализации и объем программы

Программа занятий рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы - 144 часа.

1.9.Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Программа обучения составлена из расчета: 1 – год обучения 144 учебных часов (по 2 часа 2 раза в неделю);

Форма организации деятельности детей: групповые, индивидуальные, коллективные и др.

Формы обучения: теоретические занятия (в помещении и на природе); тренировочные и практические занятия; экскурсии и походы.

Занятия по программе комбинированные, включающие как теорию, так и практику; могут проводиться в кабинете, в спортивном зале, на местности (школьный двор, парк). В выходные дни занятия проводятся на местности.

Процесс обучения техническим и тактическим приемам для участия в соревнованиях и походах требует специально оборудованного полигона (спортивной площадки, спортивного зала) и соответствующей материально-технической базы.

Режим занятий: 1 год обучения – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий – 40 минут, перерыв -10 минут.

1.10. Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты обучения:

Будут знать:

- тактику и технику по спортивному ориентированию;
- основные навыки прохождения спортивных дистанций, пешеходного туризма и приобретать опыт участия в соревнованиях;
- умения и способы деятельности, необходимые для обеспечения безопасности в походах и при работе на туристско-спортивных дистанциях;
- первоначальные навыки исследовательской работы в походе на местности;
- составлять маршрут похода различной протяженности, учитывая предполагаемые естественные препятствия;

Будут уметь:

- работать с картами, ориентироваться на местности, использовать эти знания при подготовке и проведении похода;
- применять гаджеты для чтения и разработки маршрута;
- составлять меню для однодневного похода;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса.

Метапредметные результаты:

-сформированы навыки конструктивного взаимодействия, сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях;

- умеют планировать, осуществлять и анализировать свою деятельность;
- умеют конструктивно работать в команде, передавать свой опыт и организовывать деятельность младших участников.

Личностные результаты:

-сформировано уважение к истории и культуре своей страны, мотивация к ее изучению в разных формах деятельности;

-наличие устойчивого интереса к занятиям спортом и туризмом, совершенствованию своей физической формы;

-принятие ценности командного взаимодействия, коллективного творчества, взаимопомощи и поддержки на дистанции и в походе более слабых участников команды;

-сформированность морально-волевых и этических качеств: целеустремленность, выдержка, умение контролировать свое поведение, организованность, трудолюбие, ответственность, проявление выносливости на маршрутах, в соревнованиях, установка на преодоление трудностей;

- сформированность навыков здорового образа жизни, ответственного отношения к вопросам здоровья, безопасности, как личной, так и окружающих.

2. Содержание программы.

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1. «Спортивное ориентирование»		**74**	**24**	**50**	Викторины, самостоятельные работы, тестирование, соревнование, зачет
1.1.	**Раздел 1**. Теоретическая подготовка.	4	4	-	Опрос, Тестирование,
1.2.	Раздел 2. Ориентирование на местности	30	12	18	Опрос, практическое задание, тесты, викторина
1.3.	Раздел3. Общефизическая подготовка	18	4	14	Опрос, практическое задание
1.4.	Раздел 4. Технико-тактическая подготовка	14	2	12	Опрос, практическое задание
1.5.	Контрольные занятия по разделу: Соревнование по спортивному ориентированию	8	2	6	Зачёт (тестирование)
Модуль 2. «Пешеходный туризм»		**48**	**16**	**32**	Викторины, тестирование, соревнование, зачет
2.1.	Раздел 1. Подготовка похода.	18	8	12	Опрос, Тестирование, соревнование, зачет
2.2.	Раздел 2. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.	14	6	10	Опрос, практическое задание
2.3.	Раздел 3. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.	4	2	2	Опрос, практическое задание
2.4.	Поход выходного дня.	8	-	8	Зачет
Модуль 3. «Применение современных		**22**	**3**	**19**	Викторины, тестирование,

технологий в туризме»					соревнование, зачет
3.1.	Раздел 1. Применение инноваций в туризме. Особенности инноваций в туризме. Какими бывают инновации в туризме. Господдержка инноваций в туризме. 10 туристских инноваций.	2	1	1	Опрос, наблюдение
3.2	Раздел 2 Чтение карты и составление маршрута с помощью гаджетов. Применение приложений: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие. с помощью Cooqle карты, Яндекс карты находить объекты, строить прямые и кольцевые маршруты; Составление маршрута похода.	18	2	16	Опрос, практическое задание
3.3.	Итоговое занятие по модулю	2	-	2	Поход. Составление электронных карт маршрута с помощью различных гаджетов.
	Итого:	**144**	**33**	**111**	

2.2. Содержание учебного плана.

Модуль 1. «Спортивное ориентирование»

Данный модуль предполагает изучение основных понятий: «Спортивное ориентирование». Обучающиеся получат основные теоретические и практические навыки ориентирования на местности. К концу обучения обучающиеся будут уметь:

- Знать топографические знаки;
- уметь читать карту самостоятельно;
- ориентироваться на местности;
- строить отношения в группе, сотрудничать с членами группы, решающей общую задачу;
- самостоятельно ставить личностно необходимые задачи;
- использовать уже изученный материал для работы над проблемными ситуациями;
- самостоятельно оценивать степень успешности своей образовательной деятельности.

Практика. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика

Теория. История и развитие спортивного ориентирования. Кто знает, как возникло ориентирование? Где впервые прошли первые соревнования по спортивному ориентированию Спортивное ориентирование применяется не только в спорте, но и в различных профессиях и жизненных ситуациях, приведи примеры.

Раздел1. Теоретическая подготовка..

Теория. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Раздел 2. Ориентирование на местности.

Теория. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования.

Практика. Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.

Раздел 3. Общефизическая подготовка .

Теория. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости.

Практика. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 53 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка .

Практика. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Зачетные занятия. Соревнование по спортивному ориентированию.

Модуль 2. «Пешеходный туризм».

Данный модуль предполагает изучение основных понятий: «Пешеходный туризм». Обучающиеся ознакомятся с правилами организации и проведения туристских походов, научатся определять цель и район похода, распределению обязанностей в группе, разрабатывать маршрут, ознакомятся с туристским снаряжением (личным и групповым), научатся пользоваться снаряжением, изучат компас, научатся определять азимут, обучатся выполнять упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Научатся проходить этапы техники пешеходного туризма для участия в соревнованиях.

Раздел 1. Подготовка похода.

Теория. Введение. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с обучающимися. Правила организации и проведения туристских походов на территории ЧР. Определение цели и района похода. Подбор группы. Распределение обязанностей группы. Обязанности командира туристской группы, краеведа, старшего проводника и др. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами. Страховка и самостраховка.

Практика. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешехода, требования к каждому предмету. Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов. Правила укладки рюкзака. Укладка рюкзака.

Проведение игры: «Что взять с собой в поход».

Личное и групповое снаряжение. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Групповое снаряжение туристов, личное и специальное снаряжение

туристов. Уход за снаряжением и его ремонт. Распределение обязанностей среди обучающихся.

Теория. Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Практическое занятие. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развёртывание и свёртывание бивака). Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке.

Графики дежурств на биваках.

Теория. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование.

Выбор и заготовка топлива. Охрана природы.

Теория. Питание в походе.

Примерный набор продуктов питания для туристского похода.

Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото-и киносъёмок

Практическое занятие. Ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения. Составление меню. Примерный набор продуктов питания для туристского похода, отработка навыков укладки в рюкзак продуктов питания.

Раздел 2. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.

Теория. Спортивное и краеведческое содержание похода.

Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка.

Практическое занятие. Проведение прогулки с группой с отработкой навыков преодоления препятствий.

Теория. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на склонах.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.

Практическое занятие. Правила поведения туристов на коротких привалах. Отработка практических навыков на местности.

Раздел 3. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.

Теория. Личная гигиена туриста.

Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода.

Теория. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.

Теория. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Практическое занятие. Набор лекарств в походной аптечке. Отработка навыков оказания первой доврачебной помощи. Отработка навыков транспортировки пострадавшего.

Поход выходного дня. Итогом освоения данного модуля является проведение похода выходного дня, в котором обучающиеся демонстрируют приобретенные знания, умения, навыки.

Модуль 3. «Применение современных технологий в туризме»

Данный модуль предполагает обучение обучающихся применению различных приложений для гаджетов в разработке маршрута пешего или горного похода. Итогом изучения модуля является представление обучающимися готового маршрута по собственному выбору.

Раздел 1. Теория. Применение инноваций в туризме. Особенности инноваций в туризме.

Какими бывают инновации в туризме. Господдержка инноваций в туризме. 10 туристских инноваций

Практика. Самостоятельная работа обучающихся по теме.

Раздел 2. Теория. Чтение карты и составление маршрута с помощью гаджетов.

Практика. Разбор примеров составленных маршрутов (с применением ссылок, которые предлагает педагог).

Теория. Применение приложений: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие.

Практика. Каждый обучающийся самостоятельно разрабатывает выбранный маршрут.

Теория. Как помощью Cooqle карт, Яндекс карт находить объекты, строить прямые и кольцевые маршруты.

Практика. Обучение практическим навыкам и демонстрация приобретенных навыков, умений, навыков.

Итоговое занятие по модулю: Поход. Составление электронных карт маршрута с помощью различных гаджетов.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:

- опросы обучающихся;
- педагогическое наблюдение;
- анализ самостоятельных работ;
- тестирование;
- викторины; обсуждения.
- соревнование

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. Демонстрацией образовательных результатов данного детского объединения будет служить участие в походах, викторинах, соревнованиях, публикации в сети Инстаграмм, Вконтакте.

Виды контроля:

- текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе; отслеживание активности учащихся в выполнении ими творческих работ; беседы; выявление уровня подготовки к занятиям;

- промежуточный: опрос, педагогические наблюдения, викторины, выявление уровня развития умений, навыков, степень овладения теоретическими знаниями;
- итоговый: наличие необходимых навыков, умений, теоретических знаний за курс программы; тестовые задания, соревнования.

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах являются выполнение контрольных нормативов по ОФП, навыков спортивного ориентирования и тестовых заданий по теории.

Способом определения полноты реализации и результативности программы является - **тестирование, анкетирование, беседа, наблюдение, соревнование и др.**

Данная программа предусматривает следующие формы и виды контроля за процессом обучения:

1. Промежуточная аттестация осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности учащихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной

деятельности (**тесты по технике пешеходного туризма и начальной подготовке по ориентированию).**

2. Тематическая аттестация проводится по итогам изучения отдельных тем и разделов учебного курса, когда знания и навыки в основном сформированы, систематизированы. При этом используются такие методы контроля, как анализ проделанной работы, участие в массовых мероприятиях: ТПТ и соревнования.

3. Итоговая аттестация учащихся осуществляется в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке, технике пешеходного туризма и выполнение контрольных нормативов по овладению начальной подготовки по ориентированию на местности. Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке, является *зачетная система оценивания результатов*. Зачет ставится, если минимальное количество положительных ответов составляет 68% от общего числа вопросов. Зачет ставится, если все модули программы были освоены обучающимися и получили зачеты по всем 3 модулям.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Для организации успешной работы имеется оборудованное помещение (кабинет), соответствующее санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПин, оснащенное техническими средствами обучения:

- учебный кабинет, рассчитанный на 15 уч.;
- место педагога: стол, стул;
- классная доска-1шт
- шкаф для хранения наглядных пособий, раздаточного материала, собранных материалов и снаряжения-1шт
- прилегающая к зданию территория для практических занятий;
- палатки-2шт
- рюкзак-1шт
- компас-2шт
- крекинговые палочки-1 пара
- ледоруб-1шт
- каска туристичекая-1шт
- индивидуальный мед.набор-1шт.
- топор-1шт

Особенности организации образовательного процесса. В образовательном процессе используется очная форма обучения. Образовательный процесс проходит в групповой форме, группу можно делить на микро группы, и так же проводить консультации с учащимися.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Дидактическое обеспечение реализации программы

- физические и топографические карты и планы местности;
- дидактические карточки, раздаточный материал, туристско-краеведческой деятельности;

- плакаты по туризму;
- Положения и Условия соревнований.

Методическое обеспечение реализации программы

- учебные видеофильмы по туризму: пешеходному;
- учебные фильмы по оказанию доврачебной помощи;
- фото- и видеоотчеты походов;
- методические пособия;
- видеоматериал по географическому положению края и др.

Название учебной темы	**Форма занятия**	**Название и форма методического материала**	**Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса**
Модуль 1. «Спортивное ориентирование»			
Раздел 1. **Теоретическая подготовка.** Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	Комб	Беседа, опрос	Наглядные, словесные
Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	Комб		
Раздел 2. Ориентирование на местности. *Теория.* Топография, условные знаки. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. *Теория.* Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. *Теория.* Топография, условные знаки. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты.	Комб	Дидактический материал, топографические и географические карты, топографические знаки, информац. стенд, тематический материал, презентация.	Наглядные, словесные, практический
Теория. Картографические измерители расстояний на топографических картах по спортивному ориентированию. *Практика.* Измерение расстояний на карте и на местности с помощью курвиметра. Создание простейших планов и схем (кабинета, школьного двора, т.п.).	Комб	Методические разработки. Топографические карты,	Наглядные, словесные, практический

		компас.	
Практика. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. *Теория.* Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования.	Комб	Методические разработки. Топографические карты, компас.	Наглядные, словесные, практический
Практика. Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. *Теория.* Типичные ошибки при освоении техники спортивного	Комб	Методические разработки. Топографические карты, компас.	Наглядные, словесные, практический
ориентирования. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции *Практика.* Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане.	Комб	Методические разработки. Топографические карты, компас.	
Теория. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований *Практика.* Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.	Комб	Методические разработки. Спортивный инвентарь. Нормативы ГТО.	Наглядные, словесные, практический
Раздел 3. <u>Общефизическая подготовка.</u> *Теория.* Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.	Комбинированное	Методические разработки. Спортивный инвентарь. Нормативы ГТО.	Словесные, наглядные практический
Практика. Строевой и походный шаг. Ходьба на	комб	Методичес	Словесные,

носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.		кие разработки. Спортивный инвентарь. Нормативы ГТО.	наглядные, Практические
Практика. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. *Практика.* Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. *Практика.* Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.	комб	Методические разработки. Спортивный инвентарь. Нормативы ГТО.	Словесные, наглядные, Практические
Теория. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости. Практика. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Практика. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 53 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Практика. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.	комб		
Раздел 4. **<u>Технико-тактическая подготовка.</u>** *Практика.* Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. *Практика.* Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.	комб	Методические разработки. Топографические карты, компас.	Словесные, наглядные, Практические
Практика. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.Чтение объектов с линейных ориентиров	комбинированное	Методические разработки. Топографи	Словесные, наглядные, Практически

Практика. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.		ческие карты, компас.	е
*Практика.*Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. *Практика.* Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. Контрольные упражнения и соревнования	комб	Методические разработки. Топографические карты, компас.	Словесные, наглядные, Практические
Раздел 5. Соревнование по спортивному ориентированию.	комб	Топографические карты, компас. Инструктаж по ТБ.	практические
Модуль 2. «Пешеходный туризм»			
Раздел 1. **Подготовка похода.** Введение. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. Правила организации и проведения туристских походов на территории ЧР.	Комб.	Тематический материал, презентация по теме, карта республики. Инструктаж по ТБ Литература по теме	Словесный, наглядный
Определение цели и района похода. Подбор группы. Распределение обязанностей группы. Обязанности командира туристской группы, краеведа, старшего проводника и др.	комб	Видеофильмы, литература по теме	словесный наглядный практический

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами. Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов.	комб	Карта Республики. Образцы маршрутного листа и маршрутной книжки, тематический материал, инструктаж	Словесные, наглядные, Практические
Личное и групповое снаряжение. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Групповое снаряжение туристов, личное и специальное снаряжение туристов. Уход за снаряжением и его ремонт. *Теория.* Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешехода, требования к каждому предмету. Туристский бивак. *Теория.* Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. *Практическое занятие.* Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развёртывание и свёртывание бивака). Графики дежурств на биваках. *Теория.* Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Охрана природы. *Теория.* Питание в походе. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. *Практическое занятие*. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. *Практическое занятие.* Правила укладки рюкзака. Укладка рюкзака. Проведение игры: «Что взять с собой в поход». *Практическое занятие*. Страховка и самостраховка.	Комб комб	Литература по теме, тематические разработки, туристское снаряжение, презентация на тему «Туристский бивак»	Словесный, наглядный, практический
Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото-и киносъёмок *Практическое занятие*. Ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.	комб	Презентации, рефераты, слайды	Наглядные, словесные. Защита Презентаций
Раздел 2.Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.	комб	Инструктаж по ТБ,	словесный,

Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка.		дидактическое пособие, тематический материал	наглядный, практический
Правила поведения туристов в лесу, на воде, на склонах. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. *Практическое занятие.* Правила поведения туристов на коротких привалах.	комб	Тематический материал, презентация по теме, карта республики	словесный, наглядный, практический
Раздел 3.Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. *Теория.* Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. *Теория.* Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. *Теория.* Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. *Теория.* Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.	Комб Комб Комб	Тематический материал, инфостенд: «Первая медицинская помощь», «Правила санитарии и гигиены», инструктаж по ТБ	словесный, наглядный, наблюдение
Поход выходного дня.			
Модуль 3. «Применение современных технологий в туризме»			
Раздел1. Применение инноваций в туризме. Особенности инноваций в туризме. Какими бывают инновации в туризме. Господдержка инноваций в туризме. 10 туристских инноваций	комбинированное	Литература по теме. Видеофильмы. Тематические разработки.	словесный, наглядный, практический
Раздел 2. Чтение карты и составление маршрута с помощью гаджетов. Применение приложений: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие.	комбинированное	Литература по теме. Видеофильмы. Тематическ	словесный, наглядный, практически

Составление маршрута похода.		ие разработки	й
Итоговое занятие.	Комб	Итоговые работы обучающихся	Поход. Составление электронных карт маршрута с помощью гаджетов.

Средства информационного и учебно-методического обеспечения программы

Литература для педагога

1. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн.,2002 г.
2. Ивлиева, О. В. Теория и практика экологического туризма: учебное пособие / О. В. Ивлиева; Южный федеральный университет. — Ростов-на-Дону; Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2020. — 86 с.
3. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – 2-е изд. - М.: Профиздат, 1990.
4. Маслов А.Г. Школа безопасности. Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: изд-во ЦДЮТиК, 2007.
5. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.
6. Сигида, Е. А. Инвалидность и туризм: потребность и доступность: монография / Е.А. Сигида, И.Е. Лукьянова. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 106 с.
7. Смирнов Д.В. Оздоровительно-познавательный туризм. – М: «Советский Спорт», 2003
8. Смирнов Д.В. Юные туристы-краеведы. Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: изд-во ЦДЮТиК, 2006.
9. Спортивное ориентирование/Программы для системы дополнительного образования детей/ М.: ЦДЮТур, 1999.
10. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. – М., 1983.
11. Тыкуп В.И. Спортивное ориентирование. М. – Просвещение, 1990.
12. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.
13. «Школа жизни – окружающий мир» (Сборник методических материалов). – М., 2004г.

Литература для детей и родителей:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: изд-во ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: ООО "САМ Полиграфист", 2015. - 468 с., ил.

3. Бардин К.В.. Азбука туризма. – М., 1981.
4. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: «Вокруг света», 1994.
5. Игры детей мира. Популярное пособие для родителей и педагогов / Сост. Т.И. Линго
6. Кодыш Э.Н.. Туристические слеты и соревнования. – М., 1984.
7. Константинов Ю.С. «Словарь юного туризма».
8. Крайнева И.Н. «Узлы: Простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни» СПб.: ИЧП "Кристалл", АОЗТ "Невский клуб", 1997. - 240 с., илл.
9. Т.Барышникова, обложка Л. Амбросовой и П.Хвостовой «Игры на воздухе» - СПб.: Кристалл, Корона принт, 1998г. - 288 с., ил.
10. Штюрмер Ю.А. «Краткий справочник туриста», - М., 1985.
Юньев И.С. «Краеведение и туризм».- М., 1994

Интернет ссылки:

https://blog.themarfa.name/
https://infohuawei.com/razbor-voprosov/prilozhenija/luchshie-prilozhenija-dlja-pohodov-marshrut-_pod-kontrolem/
https://bezpalatki.ru/kak-razrabotat-marshrut-pokhoda/ (алгоритм составления туристического маршрута)
https://www.youtube.com/watch?v=BH_VrQFbrfw
https://www.youtube.com/watch?v=wHUwMNbtgDg
https://www.youtube.com/watch?v=9H7ee_GSe2c
https://docs.cntd.ru/document/455371792
https://edelweiss-dolina.ru/2019/06/kak-razrabotat-turisticheskij-marshrut/

Электронные образовательные ресурсы:

1. Регламент группы спортивных дисциплин «дистанциипешеходные»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/norm_doc/reg_play/regplay_2019_pedestrian_25042019.pdf. (Дата обращения: 25.06.2019).
2. Регламент по спортивному туризму Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов: [Электронный ресурс] // Федерация спортивного туризма в России. URL: http://www.tssr.ru/files/materials/1641/2008%CF%E5%F7%E0%F2%FC%D0%E 5%E3%EB%E0%EC%E5%ED%F2%20%EC%E0%F0%F8%F0%F3%F22%2B.p df. (Дата обращения: 25.06.2019). 3. Условия соревнований в дисциплине «контрольно-туристский маршрут»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_KTM.pdf. (Дата обращения: 25.06.2019).
3.Условия соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная - группа» (длинная): [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_gr_2kl.pdf. (Дата обращения: 25.06.2019).
4.Условия соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная» (короткая) [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_lich_2kl.pdf
5.Туризм спортивный [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/index.php. (Дата обращения: 25.06.2019).

Приложение 1

4.4 Календарный учебный график
1-группа

№ п/п	Дата проведения занятия (планируемая)	Дата проведения занятия (фактическая)	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Модуль 1 «Спортивное ориентирование» 72 часа							
1.	**Сентябрь** 14.09			*Теория.*	2	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы. Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, Тестирование,
2.	15.09			Теория	2	Ориентирование на местности.	МБОУ «СОШ№53»	
3.	19.09			*Теория.*	2	Топография, условные знаки. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
4.	21.09			Теория.	2	*Топографический диктант.*	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование
5.	22.09			*Теория.*	2	Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
6.	26.09			*Теория.*	2	Картографические измерители расстояний на топографических картах по спортивному ориентированию.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
7.	28.09			*Практи*	2	Измерение расстояний на карте и на	На	Практическое

				ка.		местности с помощью курвиметра. Создание простейших планов и схем (кабинета, школьного двора, т.п.).	местности	задание
8.	29.09			*Практика.*	2	Измерение расстояний на карте и на местности с помощью курвиметра. Создание простейших планов и схем (кабинета, школьного двора, т.п.).	МБОУ «СОШ№53»	
9.	**Октябрь** 05.10			*Практика.*	2	Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.	На местности	Опрос, практическое задание
10.	06.10			*Практика.*	2	Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.	На местности	Опрос, практическое задание
11.	12.10			*Теория.*	2	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос
12.	13.10			*Практика.*	2	Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.	На местности	Практическое задание
13.	19.10			*Теория.*	2	Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
14.	20.10			*Практика.*	2	Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание

						соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане.		
15.	26.10			*Теория.*	2	Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
16.	27.10			*Практика.*	2	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.	МБОУ «СОШ№53»	
17.	**Ноябрь** 02.11			*Теория.*	2	Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
18.	03.11			*Практика*	2	К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, координации движений.	МБОУ «СОШ№53»	
19.	09.11			*Практика.*	2	Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения	На местности	практическое задание

						для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.		
20.	10.11			*Практика.*	2	Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.	На местности	Опрос, практическое задание
21.	16.11			*Практика.*	2	Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.	На местности	Опрос, практическое задание
22.	17.11			*Практика.*	2	Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.	На местности	Опрос, практическое задание
23.	23.11			*Теория.*	2	Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости.	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование, практическое задание
24.	24.11			*Практика.*	2	Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой.	МБОУ «СОШ№53»	практическое задание
25.	**Декабрь** 01.12			*Практика*	2	. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое

						дистанции 30, 53 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.		задание
26.	07.12			*Практика.*	2	Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
27.	08.12			*Теория.*	2	Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.	МБОУ «СОШ№53»	
28.	14.12			*Практика.*	2	Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое задание
29.	15.12			*Практика.*	2	Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.	На местности	Опрос, практическое задание
30.	21.12				2	Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.	На местности	Опрос, практическое задание
31.	22.12			*Практика*	2	Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров	На местности	Опрос, практическое задание
32.	28.12				2	Ориентирование вдоль линейных	На	Опрос,

						ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров	местности	практическое задание
33.	**Январь** 11.01			*Практика*	2	Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.	На местности	Практическое задание
34.	12.01				2	Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.	На местности	Практическое задание
35.	18.01			*Практика.*	2	Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП.	На местности	Практическое задание
36.	19.01				2	Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП.	На местности	Практическое задание
37. 22	23.01			*Практика*	2	Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. Контрольные упражнения и соревнования	На местности	Зачёт
Модуль 2 «Пешеходный туризм» 48 час.								

38.	25.01			комб	2	Введение. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с обучающимися.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос
39.	26.01				2	Правила организации и проведения туристских походов на территории ЧР. Определение цели и района похода. Подбор группы. Распределение обязанностей группы.	МБОУ «СОШ№53»	тестирование,
40.	30.01				2	Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами. Страховка и самостраховка.	МБОУ «СОШ№53»	
41.	**Февраль** 01.02			комб	2	*Практика.* Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешехода, требования к каждому предмету..	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, самостоятельные работы. соревнование, зачет Практические задания
42.	02.02				2	*Практические задания* Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов. Правила укладки рюкзака. Укладка рюкзака. Проведение игры: «Что взять с собой в поход».	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, самостоятельные работы. соревнование, зачет
43.	08.02				2	Личное и групповое снаряжение. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Групповое снаряжение туристов, личное и специальное снаряжение туристов. Уход за снаряжением и его ремонт. Распределение обязанностей среди обучающихся	МБОУ «СОШ№53»	

44.	09.02			комб	2	*Теория.* Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, тестирование, соревнование
45.	15.02			комб	2	*Практическое занятие.* Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развёртывание и свёртывание бивака). Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке.Графики дежурств на биваках.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, самостоятельные работы, соревнование, зачет
46.	16.02			комб	2	*Теория.* Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование
47.	22.02			комб	2	*Теория.* Питание в походе. Примерный набор продуктов питания для туристского похода.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос,
48.	27.02			комб	2	*Практическое занятие*. Ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения. Составление меню.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, Практические задания
49.	**Март** 01.03				2	Теория. Примерный набор продуктов питания для туристского похода, отработка навыков укладки в рюкзак продуктов питания.	МБОУ «СОШ№53»	
50.	02.03			комб	2	*Практическое занятие.* Правила организации движения группы на маршруте.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
51.	09.03			комб	2	*Практическое занятие.* Проведение прогулки с группой с отработкой навыков преодоления препятствий.	На местности	Опрос, практическое задание
52.	15.03			комб	2	*Практическое занятие.* Проведение прогулки с группой с отработкой навыков преодоления препятствий.	На местности	Опрос, практическое задание

53.	16.03			комб	2	*Теория.* Правила поведения туристов в лесу, на воде, на склонах. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
54.	22.03			комб	2	*Практическое занятие.* Правила поведения туристов на коротких привалах. Отработка практических навыков на местности.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
55.	23.03			комб	2	*Практическое занятие.* Правила поведения туристов на коротких привалах. Отработка практических навыков на местности.	На местности	Опрос, практическое задание
56.	29.03			комб	2	*Теория.* Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
57.	**Апрель** 05.04				2	Теория. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.	МБОУ «СОШ№53»	
58.	06.04			комб	2	*Теория.* Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
59.	12.04			комб	2	*Практическое занятие.* Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
60.	13.04				2	*Практическое занятие.* Набор лекарств в походной аптечке. Отработка навыков	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое

						оказания первой доврачебной помощи. Отработка навыков транспортировки пострадавшего.	, на местности	задание
61.	19.04				2	*Практическое занятие.* Набор лекарств в походной аптечке. Отработка навыков оказания первой доврачебной помощи. Отработка навыков транспортировки пострадавшего.	МБОУ «СОШ№53» , на местности	Опрос, практическое задание
Модуль №3 «Применение современных технологий в туризме». 22ч								
62.	20.04			комб	2	*Теория*. Применение инноваций в туризме. Особенности инноваций в туризме. Какими бывают инновации в туризме. Господдержка инноваций в туризме. 10 туристских инноваций	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
63.	26.04			комб	2	*Практика.* Самостоятельная работа обучающихся по теме	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
64.	27.04			комб	2	*Теория.* Чтение карты и составление маршрута с помощью гаджетов.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
65.	**Май** 03.05			комб	2	*Практика.* Разбор примеров составленных маршрутов (с применением ссылок, которые предлагает педагог).	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
66.	04.05			комб	2	*Теория.* Применение приложений: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
67.	10.05			комб	2	*Практика.* Каждый обучающийся самостоятельно разрабатывает выбранный маршрут.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение

68.	11.05				2	*Практика.* Каждый обучающийся самостоятельно разрабатывает выбранный маршрут.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
69.	17.05			комб	2	*Практика.* Обучение практическим навыкам и демонстрация приобретенных навыков, умений, навыков.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
70.	18.05			комб	2	*Практика.* Обучение практическим навыкам и демонстрация приобретенных навыков, умений, навыков.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
71.	24.05			комб	2	*Практика.* Обучение практическим навыкам и демонстрация приобретенных навыков, умений, навыков.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
72.	25.05			зачет	2	Итоговое занятие: Поход	МБОУ «СОШ№53»	Поход с применением электронных гаджетов

4.4 Календарный учебный график
2-группа

№ п/п	Дата проведения занятия (планируемая)	Дата проведения занятия (фактическая)	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Модуль 1 «Спортивное ориентирование» 72 часа							
73.	**Сентябрь** 14.09		15:40-16:20 16:30-17:10	*Теория.*	2	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы. Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, Тестирование,
74.	15.09		14:50-15:30 15:40-16:20	Теория	2	Ориентирование на местности.	МБОУ «СОШ№53»	
75.	19.09		15:40-16:20 16:30-17:10	*Теория.*	2	Топография, условные знаки. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
76.	21.09		14:50-15:30 15:40-16:20	Теория.	2	*Топографический диктант.*	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование
77.	22.09		15:40-16:20 16:30-17:10	*Теория.*	2	Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
78.	26.09		14:50-15:30 15:40-16:20	*Теория.*	2	Картографические измерители расстояний на топографических картах по спортивному ориентированию.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
79.	28.09		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика.*	2	Измерение расстояний на карте и на местности с помощью курвиметра. Создание простейших планов и схем	На местности	Практическое задание

						(кабинета, школьного двора, т.п.).		
80.	29.09		14:50-15:30 15:40-16:20	*Практика.*	2	Измерение расстояний на карте и на местности с помощью курвиметра. Создание простейших планов и схем (кабинета, школьного двора, т.п.).	МБОУ «СОШ№53»	
81.	**Октябрь** 05.10		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика.*	2	Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.	На местности	Опрос, практическое задание
82.	06.10		14:50-15:30 15:40-16:20	*Практика.*	2	Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.	На местности	Опрос, практическое задание
83.	12.10		15:40-16:20 16:30-17:10	*Теория.*	2	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос
84.	13.10		14:50-15:30 15:40-16:20	*Практика.*	2	Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.	На местности	Практическое задание
85.	19.10		15:40-16:20 16:30-17:10	*Теория.*	2	Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
86.	20.10		14:50-15:30 15:40-16:20	*Практика.*	2	Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание

87.	26.10		15:40-16:20 16:30-17:10	*Теория.*	2	Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
88.	27.10		14:50-15:30 15:40-16:20	*Практика.*	2	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.	МБОУ «СОШ№53»	
89.	**Ноябрь** 02.11		15:40-16:20 16:30-17:10	*Теория.*	2	Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
90.	03.11		14:50-15:30 15:40-16:20	*Практика*	2	К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, координации движений.	МБОУ «СОШ№53»	
91.	09.11		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика.*	2	Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения,	На местности	практическое задание

						махи, рывки.		
92.	10.11		14:50-15:30 15:40-16:20	*Практика.*	2	Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.	На местности	Опрос, практическое задание
93.	16.11		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика.*	2	Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.	На местности	Опрос, практическое задание
94.	17.11		14:50-15:30 15:40-16:20	*Практика.*	2	Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.	На местности	Опрос, практическое задание
95.	23.11		15:40-16:20 16:30-17:10	*Теория.*	2	Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости.	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование, практическое задание
96.	24.11		14:50-15:30 15:40-16:20	*Практика.*	2	Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой.	МБОУ «СОШ№53»	практическое задание
97.	**Декабрь** 01.12		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика*	2	. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 53 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание

						высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.		
98.	07.12		14:50-15:30 15:40-16:20	*Практика.*	2	Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
99.	08.12		15:40-16:20 16:30-17:10	*Теория.*	2	Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.	МБОУ «СОШ№53»	
100.	14.12		14:50-15:30 15:40-16:20	*Практика.*	2	Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое задание
101.	15.12		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика.*	2	Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.	На местности	Опрос, практическое задание
102.	21.12		14:50-15:30 15:40-16:20		2	Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.	На местности	Опрос, практическое задание
103.	22.12		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика*	2	Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров	На местности	Опрос, практическое задание
104.	28.12		14:50-15:30 15:40-16:20		2	Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных	На местности	Опрос, практическое задание

						ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров		
105.	**Январь** 11.01		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика*	2	Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.	На местности	Практическое задание
106.	12.01		14:50-15:30 15:40-16:20		2	Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.	На местности	Практическое задание
107.	18.01		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика.*	2	Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП.	На местности	Практическое задание
108.	19.01		14:50-15:30 15:40-16:20		2	Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП.	На местности	Практическое задание
109. 2	23.01		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика*	2	Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. Контрольные упражнения и соревнования	На местности	Зачёт
Модуль 2 «Пешеходный туризм» 48 час.								
110.	25.01		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	Введение. Инструкция по организации и проведению туристских походов и	МБОУ «СОШ№53»	Опрос

						экскурсий с обучающимися.		
111.	26.01		14:50-15:30 15:40-16:20		2	Правила организации и проведения туристских походов на территории ЧР. Определение цели и района похода. Подбор группы. Распределение обязанностей группы.	МБОУ «СОШ№53»	тестирование,
112.	30.01		15:40-16:20 16:30-17:10		2	Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами. Страховка и самостраховка.	МБОУ «СОШ№53»	
113.	**Февраль** 01.02		14:50-15:30 15:40-16:20	комб	2	*Практика.* Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешехода, требования к каждому предмету..	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, самостоятельные работы. соревнование, зачет Практические задания
114.	02.02		15:40-16:20 16:30-17:10		2	*Практические задания* Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов. Правила укладки рюкзака. Укладка рюкзака. Проведение игры: «Что взять с собой в поход».	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, самостоятельные работы. соревнование, зачет
115.	08.02		14:50-15:30 15:40-16:20		2	Личное и групповое снаряжение. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Групповое снаряжение туристов, личное и специальное снаряжение туристов. Уход за снаряжением и его ремонт. Распределение обязанностей среди обучающихся	МБОУ «СОШ№53»	
116.	09.02		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Теория.* Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, тестирование,

						требования к месту привала и бивака.		соревнование
117.	15.02		14:50-15:30 15:40-16:20	комб	2	*Практическое занятие.* Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развёртывание и свёртывание бивака). Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке.Графики дежурств на биваках.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, самостоятельные работы, соревнование, зачет
118.	16.02		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Теория.* Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование
119.	22.02		14:50-15:30 15:40-16:20	комб	2	*Теория.* Питание в походе. Примерный набор продуктов питания для туристского похода.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос,
120.	27.02		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Практическое занятие*. Ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения. Составление меню.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, Практические задания
121.	**Март** 01.03		14:50-15:30 15:40-16:20		2	Теория. Примерный набор продуктов питания для туристского похода, отработка навыков укладки в рюкзак продуктов питания.	МБОУ «СОШ№53»	
122.	02.03		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Практическое занятие.* Правила организации движения группы на маршруте.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
123.	09.03		14:50-15:30 15:40-16:20	комб	2	*Практическое занятие.* Проведение прогулки с группой с отработкой навыков преодоления препятствий.	На местности	Опрос, практическое задание
124.	15.03		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Практическое занятие.* Проведение прогулки с группой с отработкой навыков преодоления препятствий.	На местности	Опрос, практическое задание
125.			14:50-15:30 15:40-16:20	комб	2	*Теория.* Правила поведения туристов в лесу, на воде, на склонах.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое

	16.03					Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.		задание
126.	22.03		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Практическое занятие.* Правила поведения туристов на коротких привалах. Отработка практических навыков на местности.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
127.	23.03		14:50-15:30 15:40-16:20	комб	2	*Практическое занятие.* Правила поведения туристов на коротких привалах. Отработка практических навыков на местности.	На местности	Опрос, практическое задание
128.	29.03		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Теория.* Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
129.	**Апрель** 05.04		14:50-15:30 15:40-16:20		2	Теория. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.	МБОУ «СОШ№53»	
130.	06.04		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Теория.* Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
131.	12.04		14:50-15:30 15:40-16:20	комб	2	*Практическое занятие.* Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
132.	13.04		15:40-16:20 16:30-17:10		2	*Практическое занятие.* Набор лекарств в походной аптечке. Отработка навыков оказания первой доврачебной помощи. Отработка навыков транспортировки	МБОУ «СОШ№53», на местности	Опрос, практическое задание

						пострадавшего.		
133.	19.04		14:50-15:30 15:40-16:20		2	*Практическое занятие.* Набор лекарств в походной аптечке. Отработка навыков оказания первой доврачебной помощи. Отработка навыков транспортировки пострадавшего.	МБОУ «СОШ№53», на местности	Опрос, практическое задание
Модуль №3 «Применение современных технологий в туризме». 22ч								
134.	20.04		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Теория*. Применение инноваций в туризме. Особенности инноваций в туризме. Какими бывают инновации в туризме. Господдержка инноваций в туризме. 10 туристских инноваций	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
135.	26.04		14:50-15:30 15:40-16:20	комб	2	*Практика.* Самостоятельная работа обучающихся по теме	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
136.	27.04		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Теория.* Чтение карты и составление маршрута с помощью гаджетов.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
137.	**Май** 03.05		14:50-15:30 15:40-16:20	комб	2	*Практика.* Разбор примеров составленных маршрутов (с применением ссылок, которые предлагает педагог).	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
138.	04.05		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Теория.* Применение приложений: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
139.	10.05		14:50-15:30 15:40-16:20	комб	2	*Практика.* Каждый обучающийся самостоятельно разрабатывает выбранный маршрут.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
140.			15:40-16:20		2	*Практика.* Каждый обучающийся	МБОУ	Опрос,

	11.05		16:30-17:10			самостоятельно разрабатывает выбранный маршрут.	«СОШ№53»	наблюдение
141.	17.05		14:50-15:30 15:40-16:20	комб	2	*Практика.* Обучение практическим навыкам и демонстрация приобретенных навыков, умений, навыков.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
142.	18.05		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Практика.* Обучение практическим навыкам и демонстрация приобретенных навыков, умений, навыков.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
143.	24.05		14:50-15:30 15:40-16:20	комб	2	*Практика.* Обучение практическим навыкам и демонстрация приобретенных навыков, умений, навыков.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
144.	25.05		15:40-16:20 16:30-17:10	зачет	2	Итоговое занятие: Поход	МБОУ «СОШ№53»	Поход с применением электронных гаджетов

4.4 Календарный учебный график
3-группа

08.0	Дата проведения занятия (планируемая)	Дата проведения занятия (фактическая)	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Модуль 1 «Спортивное ориентирование» 72 часа							
1.	**Сентябрь** 16.09		14:00-14:40 14:50-15:30	*Теория.*	2	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы. Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, Тестирование,
2.	17.09		13:10-13:50 14:00-14:40	Теория	2	Ориентирование на местности.	МБОУ «СОШ№53»	
3.	19.09		14:00-14:40 14:50-15:30	*Теория.*	2	Топография, условные знаки. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
4.	23.09		13:10-13:50 14:00-14:40	Теория.	2	*Топографический диктант.*	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование
5.	24.09		14:00-14:40 14:50-15:30	*Теория.*	2	Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
6.	26.09		13:10-13:50 14:00-14:40	*Теория.*	2	Картографические измерители расстояний на топографических картах по спортивному ориентированию.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
7.	27.09		14:00-14:40 14:50-15:30	*Практика.*	2	Измерение расстояний на карте и на местности с помощью курвиметра. Создание простейших планов и схем	На местности	Практическое задание

						(кабинета, школьного двора, т.п.).		
8.	30.09		13:10-13:50 14:00-14:40	*Практика.*	2	Измерение расстояний на карте и на местности с помощью курвиметра. Создание простейших планов и схем (кабинета, школьного двора, т.п.).	МБОУ «СОШ№53»	
9.	**Октябрь** 01.10		14:00-14:40 14:50-15:30	*Практика.*	2	Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.	На местности	Опрос, практическое задание
10.	07.10		13:10-13:50 14:00-14:40	*Практика.*	2	Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.	На местности	Опрос, практическое задание
11.	08.10		14:00-14:40 14:50-15:30	*Теория.*	2	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос
12.	14.10		13:10-13:50 14:00-14:40	*Практика.*	2	Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.	На местности	Практическое задание
13.	15.10		14:00-14:40 14:50-15:30	*Теория.*	2	Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
14.	21.10		13:10-13:50 14:00-14:40	*Практика.*	2	Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание

15.	22.10		14:00-14:40 14:50-15:30	*Теория.*	2	Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
16.	28.10		13:10-13:50 14:00-14:40	*Практика.*	2	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.	МБОУ «СОШ№53»	
17.	**Ноябрь** 05.11		14:00-14:40 14:50-15:30	*Теория.*	2	Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
18.	07.11		13:10-13:50 14:00-14:40	*Практика*	2	К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, координации движений.	МБОУ «СОШ№53»	
19.	11.11		14:00-14:40 14:50-15:30	*Практика.*	2	Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения,	На местности	практическое задание

						махи, рывки.		
20.	12.11		13:10-13:50 14:00-14:40	*Практика.*	2	Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.	На местности	Опрос, практическое задание
21.	18.11		14:00-14:40 14:50-15:30	*Практика.*	2	Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.	На местности	Опрос, практическое задание
22.	19.11		13:10-13:50 14:00-14:40	*Практика.*	2	Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.	На местности	Опрос, практическое задание
23.	25.11		14:00-14:40 14:50-15:30	*Теория.*	2	Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости.	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование, практическое задание
24.	26.11		13:10-13:50 14:00-14:40	*Практика.*	2	Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой.	МБОУ «СОШ№53»	практическое задание
25.	**Декабрь** 02.12		14:00-14:40 14:50-15:30	*Практика*	2	. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 53 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание

						высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.		
26.	03.12		13:10-13:50 14:00-14:40	*Практика.*	2	Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
27.	09.12		14:00-14:40 14:50-15:30	*Теория.*	2	Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.	МБОУ «СОШ№53»	
28.	10.12		13:10-13:50 14:00-14:40	*Практика.*	2	Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое задание
29.	16.12		14:00-14:40 14:50-15:30	*Практика.*	2	Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.	На местности	Опрос, практическое задание
30.	17.12		13:10-13:50 14:00-14:40		2	Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.	На местности	Опрос, практическое задание
31.	23.12		14:00-14:40 14:50-15:30	*Практика*	2	Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров	На местности	Опрос, практическое задание
32.	24.12		13:10-13:50 14:00-14:40		2	Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных	На местности	Опрос, практическое задание

						ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров		
33.	**Январь** 13.01		14:00-14:40 14:50-15:30	*Практика*	2	Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.	На местности	Практическое задание
34.	14.01		13:10-13:50 14:00-14:40		2	Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.	На местности	Практическое задание
35.	20.01		14:00-14:40 14:50-15:30	*Практика.*	2	Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП.	На местности	Практическое задание
36.	21.01		13:10-13:50 14:00-14:40		2	Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП.	На местности	Практическое задание
37. 22	23.01		14:00-14:40 14:50-15:30	*Практика*	2	Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. Контрольные упражнения и соревнования	На местности	Зачёт
Модуль 2 «Пешеходный туризм» 48 час.								
38.	27.01		14:00-14:40 14:50-15:30	комб	2	Введение. Инструкция по организации и проведению туристских походов и	МБОУ «СОШ№53»	Опрос

						экскурсий с обучающимися.		
39.	28.01		13:10-13:50 14:00-14:40		2	Правила организации и проведения туристских походов на территории ЧР. Определение цели и района похода. Подбор группы. Распределение обязанностей группы.	МБОУ «СОШ№53»	тестирование,
40.	30.01		14:00-14:40 14:50-15:30		2	Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами. Страховка и самостраховка.	МБОУ «СОШ№53»	
41.	**Февраль** 03.02		13:10-13:50 14:00-14:40	комб	2	*Практика.* Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешехода, требования к каждому предмету..	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, самостоятельные работы. соревнование, зачет Практические задания
42.	04.02		14:00-14:40 14:50-15:30		2	*Практические задания* Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов. Правила укладки рюкзака. Укладка рюкзака. Проведение игры: «Что взять с собой в поход».	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, самостоятельные работы. соревнование, зачет
43.	10.02		13:10-13:50 14:00-14:40		2	Личное и групповое снаряжение. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Групповое снаряжение туристов, личное и специальное снаряжение туристов. Уход за снаряжением и его ремонт. Распределение обязанностей среди обучающихся	МБОУ «СОШ№53»	
44.	11.02		14:00-14:40 14:50-15:30	комб	2	*Теория.* Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, тестирование,

						требования к месту привала и бивака.		соревнование
45.	17.02		13:10-13:50 14:00-14:40	комб	2	*Практическое занятие.* Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развёртывание и свёртывание бивака). Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке.Графики дежурств на биваках.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, самостоятельные работы, соревнование, зачет
46.	18.02		14:00-14:40 14:50-15:30	комб	2	*Теория.* Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование
47.	24.02		13:10-13:50 14:00-14:40	комб	2	*Теория.* Питание в походе. Примерный набор продуктов питания для туристского похода.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос,
48.	25.02		14:00-14:40 14:50-15:30	комб	2	*Практическое занятие*. Ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения. Составление меню.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, Практические задания
49.	**Март** 03.03		13:10-13:50 14:00-14:40		2	Теория. Примерный набор продуктов питания для туристского похода, отработка навыков укладки в рюкзак продуктов питания.	МБОУ «СОШ№53»	
50.	04.03		14:00-14:40 14:50-15:30	комб	2	*Практическое занятие.* Правила организации движения группы на маршруте.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
51.	10.03		13:10-13:50 14:00-14:40	комб	2	*Практическое занятие.* Проведение прогулки с группой с отработкой навыков преодоления препятствий.	На местности	Опрос, практическое задание
52.	11.03		14:00-14:40 14:50-15:30	комб	2	*Практическое занятие.* Проведение прогулки с группой с отработкой навыков преодоления препятствий.	На местности	Опрос, практическое задание
53.	17.03		13:10-13:50 14:00-14:40	комб	2	*Теория.* Правила поведения туристов в лесу, на воде, на склонах.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое

						Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.		задание
54.	18.03		14:00-14:40 14:50-15:30	комб	2	*Практическое занятие.* Правила поведения туристов на коротких привалах. Отработка практических навыков на местности.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
55.	24.03		13:10-13:50 14:00-14:40	комб	2	*Практическое занятие.* Правила поведения туристов на коротких привалах. Отработка практических навыков на местности.	На местности	Опрос, практическое задание
56.	25.03		14:00-14:40 14:50-15:30	комб	2	*Теория.* Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
57.	**Апрель** 07.04		13:10-13:50 14:00-14:40		2	Теория. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.	МБОУ «СОШ№53»	
58.	08.04		14:00-14:40 14:50-15:30	комб	2	*Теория.* Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
59.	14.04		13:10-13:50 14:00-14:40	комб	2	*Практическое занятие.* Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
60.	15.04		14:00-14:40 14:50-15:30		2	*Практическое занятие.* Набор лекарств в походной аптечке. Отработка навыков оказания первой доврачебной помощи. Отработка навыков транспортировки	МБОУ «СОШ№53», на местности	Опрос, практическое задание

						пострадавшего.		
61.	21.04		13:10-13:50 14:00-14:40		2	*Практическое занятие.* Набор лекарств в походной аптечке. Отработка навыков оказания первой доврачебной помощи. Отработка навыков транспортировки пострадавшего.	МБОУ «СОШ№53», на местности	Опрос, практическое задание
Модуль №3 «Применение современных технологий в туризме». 22ч								
62.	22.04		14:00-14:40 14:50-15:30	комб	2	*Теория*. Применение инноваций в туризме. Особенности инноваций в туризме. Какими бывают инновации в туризме. Господдержка инноваций в туризме. 10 туристских инноваций	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
63.	28.04		13:10-13:50 14:00-14:40	комб	2	*Практика.* Самостоятельная работа обучающихся по теме	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
64.	29.04		14:00-14:40 14:50-15:30	комб	2	*Теория.* Чтение карты и составление маршрута с помощью гаджетов.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
65.	**Май** 05.05		13:10-13:50 14:00-14:40	комб	2	*Практика.* Разбор примеров составленных маршрутов (с применением ссылок, которые предлагает педагог).	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
66.	06.05		14:00-14:40 14:50-15:30	комб	2	*Теория.* Применение приложений: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
67.	12.05		13:10-13:50 14:00-14:40	комб	2	*Практика.* Каждый обучающийся самостоятельно разрабатывает выбранный маршрут.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
68.	13.05		14:00-14:40		2	*Практика.* Каждый обучающийся	МБОУ	Опрос,

			14:50-15:30			самостоятельно разрабатывает выбранный маршрут.	«СОШ№53»	наблюдение
69.	19.05		13:10-13:50 14:00-14:40	комб	2	*Практика.* Обучение практическим навыкам и демонстрация приобретенных навыков, умений, навыков.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
70.	20.05		14:00-14:40 14:50-15:30	комб	2	*Практика.* Обучение практическим навыкам и демонстрация приобретенных навыков, умений, навыков.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
71.	26.05		13:10-13:50 14:00-14:40	комб	2	*Практика.* Обучение практическим навыкам и демонстрация приобретенных навыков, умений, навыков.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
72.	27.05		14:00-14:40 14:50-15:30	зачет	2	Итоговое занятие: Поход	МБОУ «СОШ№53»	Поход с применением электронных гаджетов

4.4 Календарный учебный график
4-группа

№ п/п	Дата проведения занятия (планируемая)	Дата проведения занятия (фактическая)	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Модуль 1 «Спортивное ориентирование» 72 часа							
1.	**Сентябрь** 16.09		15:40-16:20 16:30-17:10	*Теория.*	2	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы. Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, Тестирование,
2.	17.09		14:50-15:30 15:40-16:20	Теория	2	Ориентирование на местности.	МБОУ «СОШ№53»	
3.	19.09		15:40-16:20 16:30-17:10	*Теория.*	2	Топография, условные знаки. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
4.	23.09		14:50-15:30 15:40-16:20	Теория.	2	*Топографический диктант.*	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование
5.	24.09		15:40-16:20 16:30-17:10	*Теория.*	2	Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
6.	26.09		14:50-15:30 15:40-16:20	*Теория.*	2	Картографические измерители расстояний на топографических картах по спортивному ориентированию.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
7.	27.09		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика.*	2	Измерение расстояний на карте и на местности с помощью курвиметра. Создание простейших планов и схем	На местности	Практическое задание

						(кабинета, школьного двора, т.п.).		
8.	30.09		14:50-15:30 15:40-16:20	*Практика.*	2	Измерение расстояний на карте и на местности с помощью курвиметра. Создание простейших планов и схем (кабинета, школьного двора, т.п.).	МБОУ «СОШ№53»	
9.	**Октябрь** 01.10		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика.*	2	Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.	На местности	Опрос, практическое задание
10.	07.10		14:50-15:30 15:40-16:20	*Практика.*	2	Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.	На местности	Опрос, практическое задание
11.	08.10		15:40-16:20 16:30-17:10	*Теория.*	2	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос
12.	14.10		14:50-15:30 15:40-16:20	*Практика.*	2	Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.	На местности	Практическое задание
13.	15.10		15:40-16:20 16:30-17:10	*Теория.*	2	Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
14.	21.10		14:50-15:30 15:40-16:20	*Практика.*	2	Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание

15.	22.10		15:40-16:20 16:30-17:10	*Теория.*	2	Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
16.	28.10		14:50-15:30 15:40-16:20	*Практика.*	2	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.	МБОУ «СОШ№53»	
17.	**Ноябрь** 05.11		15:40-16:20 16:30-17:10	*Теория.*	2	Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
18.	07.11		14:50-15:30 15:40-16:20	*Практика*	2	К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, координации движений.	МБОУ «СОШ№53»	
19.	11.11		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика.*	2	Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения,	На местности	практическое задание

						махи, рывки.		
20.	12.11		14:50-15:30 15:40-16:20	*Практика.*	2	Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.	На местности	Опрос, практическое задание
21.	18.11		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика.*	2	Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.	На местности	Опрос, практическое задание
22.	19.11		14:50-15:30 15:40-16:20	*Практика.*	2	Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.	На местности	Опрос, практическое задание
23.	25.11		15:40-16:20 16:30-17:10	*Теория.*	2	Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости.	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование, практическое задание
24.	26.11		14:50-15:30 15:40-16:20	*Практика.*	2	Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой.	МБОУ «СОШ№53»	практическое задание
25.	**Декабрь** 02.12		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика*	2	. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 53 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание

						высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.		
26.	03.12		14:50-15:30 15:40-16:20	*Практика.*	2	Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
27.	09.12		15:40-16:20 16:30-17:10	*Теория.*	2	Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.	МБОУ «СОШ№53»	
28.	10.12		14:50-15:30 15:40-16:20	*Практика.*	2	Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое задание
29.	16.12		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика.*	2	Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.	На местности	Опрос, практическое задание
30.	17.12		14:50-15:30 15:40-16:20		2	Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.	На местности	Опрос, практическое задание
31.	23.12		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика*	2	Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров	На местности	Опрос, практическое задание
32.	24.12		14:50-15:30 15:40-16:20		2	Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных	На местности	Опрос, практическое задание

						ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров		
33.	**Январь** 13.01		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика*	2	Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.	На местности	Практическое задание
34.	14.01		14:50-15:30 15:40-16:20		2	Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.	На местности	Практическое задание
35.	20.01		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика.*	2	Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП.	На местности	Практическое задание
36.	21.01		14:50-15:30 15:40-16:20		2	Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП.	На местности	Практическое задание
37. 22	23.01		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика*	2	Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. Контрольные упражнения и соревнования	На местности	Зачёт
Модуль 2 «Пешеходный туризм» 48 час.								
38.	27.01		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	Введение. Инструкция по организации и проведению туристских походов и	МБОУ «СОШ№53»	Опрос

						экскурсий с обучающимися.		
39.	28.01		14:50-15:30 15:40-16:20		2	Правила организации и проведения туристских походов на территории ЧР. Определение цели и района похода. Подбор группы. Распределение обязанностей группы.	МБОУ «СОШ№53»	тестирование,
40.	30.01		15:40-16:20 16:30-17:10		2	Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами. Страховка и самостраховка.	МБОУ «СОШ№53»	
41.	**Февраль** 03.02		14:50-15:30 15:40-16:20	комб	2	*Практика.* Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешехода, требования к каждому предмету..	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, самостоятельные работы. соревнование, зачет Практические задания
42.	04.02		15:40-16:20 16:30-17:10		2	*Практические задания* Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов. Правила укладки рюкзака. Укладка рюкзака. Проведение игры: «Что взять с собой в поход».	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, самостоятельные работы. соревнование, зачет
43.	10.02		14:50-15:30 15:40-16:20		2	Личное и групповое снаряжение. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Групповое снаряжение туристов, личное и специальное снаряжение туристов. Уход за снаряжением и его ремонт. Распределение обязанностей среди обучающихся	МБОУ «СОШ№53»	
44.	11.02		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Теория.* Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, тестирование,

						требования к месту привала и бивака.		соревнование
45.	17.02		14:50-15:30 15:40-16:20	комб	2	*Практическое занятие.* Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развёртывание и свёртывание бивака). Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке.Графики дежурств на биваках.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, самостоятельные работы, соревнование, зачет
46.	18.02		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Теория.* Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование
47.	24.02		14:50-15:30 15:40-16:20	комб	2	*Теория.* Питание в походе. Примерный набор продуктов питания для туристского похода.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос,
48.	25.02		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Практическое занятие*. Ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения. Составление меню.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, Практические задания
49.	**Март** 03.03		14:50-15:30 15:40-16:20		2	Теория. Примерный набор продуктов питания для туристского похода, отработка навыков укладки в рюкзак продуктов питания.	МБОУ «СОШ№53»	
50.	04.03		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Практическое занятие.* Правила организации движения группы на маршруте.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
51.	10.03		14:50-15:30 15:40-16:20	комб	2	*Практическое занятие.* Проведение прогулки с группой с отработкой навыков преодоления препятствий.	На местности	Опрос, практическое задание
52.	11.03		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Практическое занятие.* Проведение прогулки с группой с отработкой навыков преодоления препятствий.	На местности	Опрос, практическое задание
53.	17.03		14:50-15:30 15:40-16:20	комб	2	*Теория.* Правила поведения туристов в лесу, на воде, на склонах.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое

						Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.		задание
54.	18.03		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Практическое занятие.* Правила поведения туристов на коротких привалах. Отработка практических навыков на местности.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
55.	24.03		14:50-15:30 15:40-16:20	комб	2	*Практическое занятие.* Правила поведения туристов на коротких привалах. Отработка практических навыков на местности.	На местности	Опрос, практическое задание
56.	25.03		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Теория.* Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
57.	**Апрель** 07.04		14:50-15:30 15:40-16:20		2	Теория. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.	МБОУ «СОШ№53»	
58.	08.04		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Теория.* Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
59.	14.04		14:50-15:30 15:40-16:20	комб	2	*Практическое занятие.* Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
60.	15.04		15:40-16:20 16:30-17:10		2	*Практическое занятие.* Набор лекарств в походной аптечке. Отработка навыков оказания первой доврачебной помощи. Отработка навыков транспортировки	МБОУ «СОШ№53», на местности	Опрос, практическое задание

						пострадавшего.		
61.	21.04		14:50-15:30 15:40-16:20		2	*Практическое занятие.* Набор лекарств в походной аптечке. Отработка навыков оказания первой доврачебной помощи. Отработка навыков транспортировки пострадавшего.	МБОУ «СОШ№53», на местности	Опрос, практическое задание
Модуль №3 «Применение современных технологий в туризме». 22ч								
62.	22.04		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Теория*. Применение инноваций в туризме. Особенности инноваций в туризме. Какими бывают инновации в туризме. Господдержка инноваций в туризме. 10 туристских инноваций	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
63.	28.04		14:50-15:30 15:40-16:20	комб	2	*Практика.* Самостоятельная работа обучающихся по теме	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
64.	29.04		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Теория.* Чтение карты и составление маршрута с помощью гаджетов.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
65.	**Май** 05.05		14:50-15:30 15:40-16:20	комб	2	*Практика.* Разбор примеров составленных маршрутов (с применением ссылок, которые предлагает педагог).	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
66.	06.05		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Теория.* Применение приложений: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
67.	12.05		14:50-15:30 15:40-16:20	комб	2	*Практика.* Каждый обучающийся самостоятельно разрабатывает выбранный маршрут.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
68.	13.05		15:40-16:20		2	*Практика.* Каждый обучающийся	МБОУ	Опрос,

			16:30-17:10			самостоятельно разрабатывает выбранный маршрут.	«СОШ№53»	наблюдение
69.	19.05		14:50-15:30 15:40-16:20	комб	2	*Практика.* Обучение практическим навыкам и демонстрация приобретенных навыков, умений, навыков.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
70.	20.05		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Практика.* Обучение практическим навыкам и демонстрация приобретенных навыков, умений, навыков.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
71.	26.05		14:50-15:30 15:40-16:20	комб	2	*Практика.* Обучение практическим навыкам и демонстрация приобретенных навыков, умений, навыков.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
72.	27.05		15:40-16:20 16:30-17:10	зачет	2	Итоговое занятие: Поход	МБОУ «СОШ№53»	Поход с применением электронных гаджетов

4.4 Календарный учебный график
5-группа

19.	Дата проведения занятия (планируемая)	Дата проведения занятия (фактическая)	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Модуль 1 «Спортивное ориентирование» 72 часа							
1.	**Сентябрь** 15.09		16:30-17:10 17:20-18:00	*Теория.*	2	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы. Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, Тестирование,
2.	18.09		14:00-14:40 14:50-15:30	Теория	2	Ориентирование на местности.	МБОУ «СОШ№53»	
3.	19.09		16:30-17:10 17:20-18:00	*Теория.*	2	Топография, условные знаки. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
4.	22.09		14:00-14:40 14:50-15:30	Теория.	2	*Топографический диктант.*	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование
5.	25.09		16:30-17:10 17:20-18:00	*Теория.*	2	Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
6.	26.09		14:00-14:40 14:50-15:30	*Теория.*	2	Картографические измерители расстояний на топографических картах по спортивному ориентированию.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
7.	27.09		16:30-17:10	*Практи*	2	Измерение расстояний на карте и на	На	Практическое

			17:20-18:00	*ка.*		местности с помощью курвиметра. Создание простейших планов и схем (кабинета, школьного двора, т.п.).	местности	задание
8.	30.09		14:00-14:40 14:50-15:30	*Практика.*	2	Измерение расстояний на карте и на местности с помощью курвиметра. Создание простейших планов и схем (кабинета, школьного двора, т.п.).	МБОУ «СОШ№53»	
9.	**Октябрь** 06.10		16:30-17:10 17:20-18:00	*Практика.*	2	Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.	На местности	Опрос, практическое задание
10.	09.10		14:00-14:40 14:50-15:30	*Практика.*	2	Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.	На местности	Опрос, практическое задание
11.	13.10		16:30-17:10 17:20-18:00	*Теория.*	2	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос
12.	16.10		14:00-14:40 14:50-15:30	*Практика.*	2	Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.	На местности	Практическое задание
13.	20.10		16:30-17:10 17:20-18:00	*Теория.*	2	Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
14.	23.10		14:00-14:40 14:50-15:30	*Практика.*	2	Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание

						соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане.		
15.	27.10		16:30-17:10 17:20-18:00	*Теория.*	2	Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
16.	30.10		14:00-14:40 14:50-15:30	*Практика.*	2	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.	МБОУ «СОШ№53»	
17.	**Ноябрь** 03.11		16:30-17:10 17:20-18:00	*Теория.*	2	Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
18.	06.11		14:00-14:40 14:50-15:30	*Практика*	2	К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, координации движений.	МБОУ «СОШ№53»	
19.	10.11		16:30-17:10 17:20-18:00	*Практика.*	2	Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения	На местности	практическое задание

						для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.		
20.	13.11		14:00-14:40 14:50-15:30	*Практика.*	2	Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.	На местности	Опрос, практическое задание
21.	17.11		16:30-17:10 17:20-18:00	*Практика.*	2	Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.	На местности	Опрос, практическое задание
22.	20.11		14:00-14:40 14:50-15:30	*Практика.*	2	Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.	На местности	Опрос, практическое задание
23.	24.11		16:30-17:10 17:20-18:00	*Теория.*	2	Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости.	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование, практическое задание
24.	27.11		14:00-14:40 14:50-15:30	*Практика.*	2	Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой.	МБОУ «СОШ№53»	практическое задание
25.	**Декабрь** 01.12		16:30-17:10 17:20-18:00	*Практика*	2	. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое

						дистанции 30, 53 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.		задание
26.	04.12		14:00-14:40 14:50-15:30	*Практика.*	2	Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
27.	08.12		16:30-17:10 17:20-18:00	*Теория.*	2	Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.	МБОУ «СОШ№53»	
28.	11.12		14:00-14:40 14:50-15:30	*Практика.*	2	Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое задание
29.	15.11		16:30-17:10 17:20-18:00	*Практика.*	2	Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.	На местности	Опрос, практическое задание
30.	18.11		14:00-14:40 14:50-15:30		2	Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.	На местности	Опрос, практическое задание
31.	22.11		16:30-17:10 17:20-18:00	*Практика*	2	Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров	На местности	Опрос, практическое задание
32.	25.11		14:00-14:40		2	Ориентирование вдоль линейных	На	Опрос,

			14:50-15:30			ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров	местности	практическое задание
33.	**Январь** 12.01		16:30-17:10 17:20-18:00	*Практика*	2	Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.	На местности	Практическое задание
34.	15.01		14:00-14:40 14:50-15:30		2	Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.	На местности	Практическое задание
35.	19.01		16:30-17:10 17:20-18:00	*Практика.*	2	Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП.	На местности	Практическое задание
36.	22.01		14:00-14:40 14:50-15:30		2	Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП.	На местности	Практическое задание
37. 22	23.01		16:30-17:10 17:20-18:00	*Практика*	2	Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. Контрольные упражнения и соревнования	На местности	Зачёт
Модуль 2 «Пешеходный туризм» 48 час.								

38.	26.01		16:30-17:10 17:20-18:00	комб	2	Введение. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с обучающимися.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос
39.	29.01		14:00-14:40 14:50-15:30		2	Правила организации и проведения туристских походов на территории ЧР. Определение цели и района похода. Подбор группы. Распределение обязанностей группы.	МБОУ «СОШ№53»	тестирование,
40.	30.01		16:30-17:10 17:20-18:00		2	Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами. Страховка и самостраховка.	МБОУ «СОШ№53»	
41.	**Февраль** 02.02		14:00-14:40 14:50-15:30	комб	2	*Практика.* Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешехода, требования к каждому предмету..	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, самостоятельные работы. соревнование, зачет Практические задания
42.	05.02		16:30-17:10 17:20-18:00		2	*Практические задания* Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов. Правила укладки рюкзака. Укладка рюкзака. Проведение игры: «Что взять с собой в поход».	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, самостоятельные работы. соревнование, зачет
43.	09.02		14:00-14:40 14:50-15:30		2	Личное и групповое снаряжение. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Групповое снаряжение туристов, личное и специальное снаряжение туристов. Уход за снаряжением и его ремонт. Распределение обязанностей среди обучающихся	МБОУ «СОШ№53»	

44.	12.02		16:30-17:10 17:20-18:00	комб	2	*Теория.* Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, тестирование, соревнование
45.	16.02		14:00-14:40 14:50-15:30	комб	2	*Практическое занятие.* Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развёртывание и свёртывание бивака). Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке.Графики дежурств на биваках.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, самостоятельные работы, соревнование, зачет
46.	19.02		16:30-17:10 17:20-18:00	комб	2	*Теория.* Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование
47.	26.02		14:00-14:40 14:50-15:30	комб	2	*Теория.* Питание в походе. Примерный набор продуктов питания для туристского похода.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос,
48.	27.02		16:30-17:10 17:20-18:00	комб	2	*Практическое занятие*. Ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения. Составление меню.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, Практические задания
49.	**Март** 02.03		14:00-14:40 14:50-15:30		2	Теория. Примерный набор продуктов питания для туристского похода, отработка навыков укладки в рюкзак продуктов питания.	МБОУ «СОШ№53»	
50.	05.03		16:30-17:10 17:20-18:00	комб	2	*Практическое занятие.* Правила организации движения группы на маршруте.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
51.	09.03		14:00-14:40 14:50-15:30	комб	2	*Практическое занятие.* Проведение прогулки с группой с отработкой навыков преодоления препятствий.	На местности	Опрос, практическое задание
52.	12.03		16:30-17:10 17:20-18:00	комб	2	*Практическое занятие.* Проведение прогулки с группой с отработкой навыков преодоления препятствий.	На местности	Опрос, практическое задание

53.	16.03		14:00-14:40 14:50-15:30	комб	2	*Теория.* Правила поведения туристов в лесу, на воде, на склонах. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
54.	19.03		16:30-17:10 17:20-18:00	комб	2	*Практическое занятие.* Правила поведения туристов на коротких привалах. Отработка практических навыков на местности.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
55.	23.03		14:00-14:40 14:50-15:30	комб	2	*Практическое занятие.* Правила поведения туристов на коротких привалах. Отработка практических навыков на местности.	На местности	Опрос, практическое задание
56.	26.03		16:30-17:10 17:20-18:00	комб	2	*Теория.* Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
57.	**Апрель** 06.04		14:00-14:40 14:50-15:30		2	Теория. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.	МБОУ «СОШ№53»	
58.	09.04		16:30-17:10 17:20-18:00	комб	2	*Теория.* Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
59.	13.04		14:00-14:40 14:50-15:30	комб	2	*Практическое занятие.* Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
60.	16.04		16:30-17:10 17:20-18:00		2	*Практическое занятие.* Набор лекарств в походной аптечке. Отработка навыков	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое

						оказания первой доврачебной помощи. Отработка навыков транспортировки пострадавшего.	, на местности	задание
61.	20.04		14:00-14:40 14:50-15:30		2	*Практическое занятие.* Набор лекарств в походной аптечке. Отработка навыков оказания первой доврачебной помощи. Отработка навыков транспортировки пострадавшего.	МБОУ «СОШ№53» , на местности	Опрос, практическое задание
Модуль №3 «Применение современных технологий в туризме». 22ч								
62.	23.04		16:30-17:10 17:20-18:00	комб	2	*Теория*. Применение инноваций в туризме. Особенности инноваций в туризме. Какими бывают инновации в туризме. Господдержка инноваций в туризме. 10 туристских инноваций	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
63.	27.04		14:00-14:40 14:50-15:30	комб	2	*Практика.* Самостоятельная работа обучающихся по теме	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
64.	30.04		16:30-17:10 17:20-18:00	комб	2	*Теория.* Чтение карты и составление маршрута с помощью гаджетов.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
65.	**Май** 04.05		14:00-14:40 14:50-15:30	комб	2	*Практика.* Разбор примеров составленных маршрутов (с применением ссылок, которые предлагает педагог).	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
66.	07.05		16:30-17:10 17:20-18:00	комб	2	*Теория.* Применение приложений: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
67.	11.05		14:00-14:40 14:50-15:30	комб	2	*Практика.* Каждый обучающийся самостоятельно разрабатывает выбранный маршрут.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение

68.	14.05		16:30-17:10 17:20-18:00		2	*Практика.* Каждый обучающийся самостоятельно разрабатывает выбранный маршрут.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
69.	18.05		14:00-14:40 14:50-15:30	комб	2	*Практика.* Обучение практическим навыкам и демонстрация приобретенных навыков, умений, навыков.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
70.	21.05		16:30-17:10 17:20-18:00	комб	2	*Практика.* Обучение практическим навыкам и демонстрация приобретенных навыков, умений, навыков.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
71.	25.05		14:00-14:40 14:50-15:30	комб	2	*Практика.* Обучение практическим навыкам и демонстрация приобретенных навыков, умений, навыков.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
72.	28.05		16:30-17:10 17:20-18:00	зачет	2	Итоговое занятие: Поход	МБОУ «СОШ№53»	Поход с применением электронных гаджетов

4.4 Календарный учебный график
6-группа

19	Дата проведения занятия (планируемая)	Дата проведения занятия (фактическая)	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Модуль 1 «Спортивное ориентирование» 72 часа							
1.	**Сентябрь** 17.09		16:30-17:10 17:20-18.00	*Теория.*	2	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы. Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, Тестирование,
2.	18.09		15:40-16:20 16:30-17:10	Теория	2	Ориентирование на местности.	МБОУ «СОШ№53»	
3.	19.09		16:30-17:10 17:20-18.00	*Теория.*	2	Топография, условные знаки. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
4.	20.09		15:40-16:20 16:30-17:10	Теория.	2	*Топографический диктант.*	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование
5.	24.09		16:30-17:10 17:20-18.00	*Теория.*	2	Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
6.	25.09		15:40-16:20 16:30-17:10	*Теория.*	2	Картографические измерители расстояний на топографических картах по спортивному ориентированию.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
7.	26.09		16:30-17:10	*Практи*	2	Измерение расстояний на карте и на	На	Практическое

			17:20-18.00	*ка.*		местности с помощью курвиметра. Создание простейших планов и схем (кабинета, школьного двора, т.п.).	местности	задание
8.	27.09		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика.*	2	Измерение расстояний на карте и на местности с помощью курвиметра. Создание простейших планов и схем (кабинета, школьного двора, т.п.).	МБОУ «СОШ№53»	
9.	**Октябрь** 01.10		16:30-17:10 17:20-18.00	*Практика.*	2	Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.	На местности	Опрос, практическое задание
10.	02.10		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика.*	2	Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.	На местности	Опрос, практическое задание
11.	08.10		16:30-17:10 17:20-18.00	*Теория.*	2	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос
12.	09.10		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика.*	2	Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.	На местности	Практическое задание
13.	15.10		16:30-17:10 17:20-18.00	*Теория.*	2	Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
14.	16.10		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика.*	2	Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание

						соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане.		
15.	22.10		16:30-17:10 17:20-18.00	*Теория.*	2	Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
16.	23.10		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика.*	2	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.	МБОУ «СОШ№53»	
17.	**Ноябрь** 05.11		16:30-17:10 17:20-18.00	*Теория.*	2	Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
18.	06.11		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика*	2	К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, координации движений.	МБОУ «СОШ№53»	
19.	12.11		16:30-17:10 17:20-18.00	*Практика.*	2	Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения	На местности	практическое задание

						для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.		
20.	13.11		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика.*	2	Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.	На местности	Опрос, практическое задание
21.	19.11		16:30-17:10 17:20-18.00	*Практика.*	2	Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.	На местности	Опрос, практическое задание
22.	20.11		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика.*	2	Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.	На местности	Опрос, практическое задание
23.	26.11		16:30-17:10 17:20-18.00	*Теория.*	2	Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости.	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование, практическое задание
24.	27.11		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика.*	2	Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой.	МБОУ «СОШ№53»	практическое задание
25.	**Декабрь** 03.12		16:30-17:10 17:20-18.00	*Практика*	2	. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое

						дистанции 30, 53 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.		задание
26.	04.12		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика.*	2	Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
27.	10.12		16:30-17:10 17:20-18.00	*Теория.*	2	Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.	МБОУ «СОШ№53»	
28.	11.12		15:40-16:20 16:30-17:10	*Практика.*	2	Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута.	МБОУ «СОШ№53»	Практическое задание
29.	17.12		16:30-17:10 17:20-18.00	*Практика.*	2	Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.	На местности	Опрос, практическое задание
30.	18.12		15:40-16:20 16:30-17:10		2	Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.	На местности	Опрос, практическое задание
31.	24.12		16:30-17:10 17:20-18.00	*Практика*	2	Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров	На местности	Опрос, практическое задание
32.	25.12		15:40-16:20		2	Ориентирование вдоль линейных	На	Опрос,

			16:30-17:10			ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров	местности	практическое задание
33.	**Январь** 14.01		16:30-17:10 17:20-18.00	*Практика*	2	Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.	На местности	Практическое задание
34.	15.01		15:40-16:20 16:30-17:10		2	Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.	На местности	Практическое задание
35.	21.01		16:30-17:10 17:20-18.00	*Практика.*	2	Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП.	На местности	Практическое задание
36.	22.01		15:40-16:20 16:30-17:10		2	Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП.	На местности	Практическое задание
37. 22	23.01		16:30-17:10 17:20-18.00	*Практика*	2	Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. Контрольные упражнения и соревнования	На местности	Зачёт
Модуль 2 «Пешеходный туризм» 48 час.								

38.	28.01		16:30-17:10 17:20-18.00	комб	2	Введение. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с обучающимися.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос
39.	29.01		15:40-16:20 16:30-17:10		2	Правила организации и проведения туристских походов на территории ЧР. Определение цели и района похода. Подбор группы. Распределение обязанностей группы.	МБОУ «СОШ№53»	тестирование,
40.	30.01		16:30-17:10 17:20-18.00		2	Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами. Страховка и самостраховка.	МБОУ «СОШ№53»	
41.	**Февраль** 04.02		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Практика.* Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешехода, требования к каждому предмету..	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, самостоятельные работы. соревнование, зачет Практические задания
42.	05.02		16:30-17:10 17:20-18.00		2	*Практические задания* Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов. Правила укладки рюкзака. Укладка рюкзака. Проведение игры: «Что взять с собой в поход».	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, самостоятельные работы. соревнование, зачет
43.	11.02		15:40-16:20 16:30-17:10		2	Личное и групповое снаряжение. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Групповое снаряжение туристов, личное и специальное снаряжение туристов. Уход за снаряжением и его ремонт. Распределение обязанностей среди обучающихся	МБОУ «СОШ№53»	

44.	12.02		16:30-17:10 17:20-18.00	комб	2	*Теория.* Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, тестирование, соревнование
45.	18.02		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Практическое занятие.* Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развёртывание и свёртывание бивака). Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке.Графики дежурств на биваках.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, самостоятельные работы, соревнование, зачет
46.	19.02		16:30-17:10 17:20-18.00	комб	2	*Теория.* Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.	МБОУ «СОШ№53»	Тестирование
47.	25.02		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Теория.* Питание в походе. Примерный набор продуктов питания для туристского похода.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос,
48.	26.02		16:30-17:10 17:20-18.00	комб	2	*Практическое занятие*. Ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения. Составление меню.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, Практические задания
49.	**Март** 04.03		15:40-16:20 16:30-17:10		2	Теория. Примерный набор продуктов питания для туристского похода, отработка навыков укладки в рюкзак продуктов питания.	МБОУ «СОШ№53»	
50.	05.03		16:30-17:10 17:20-18.00	комб	2	*Практическое занятие.* Правила организации движения группы на маршруте.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
51.	11.03		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Практическое занятие.* Проведение прогулки с группой с отработкой навыков преодоления препятствий.	На местности	Опрос, практическое задание
52.	12.03		16:30-17:10 17:20-18.00	комб	2	*Практическое занятие.* Проведение прогулки с группой с отработкой навыков преодоления препятствий.	На местности	Опрос, практическое задание

53.	18.03		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Теория.* Правила поведения туристов в лесу, на воде, на склонах. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
54.	19.03		16:30-17:10 17:20-18.00	комб	2	*Практическое занятие.* Правила поведения туристов на коротких привалах. Отработка практических навыков на местности.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
55.	25.03		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Практическое занятие.* Правила поведения туристов на коротких привалах. Отработка практических навыков на местности.	На местности	Опрос, практическое задание
56.	26.03		16:30-17:10 17:20-18.00	комб	2	*Теория.* Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
57.	**Апрель** 01.04		15:40-16:20 16:30-17:10		2	Теория. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.	МБОУ «СОШ№53»	
58.	02.04		16:30-17:10 17:20-18.00	комб	2	*Теория.* Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
59.	08.04		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Практическое занятие.* Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое задание
60.	09.04		16:30-17:10 17:20-18.00		2	*Практическое занятие.* Набор лекарств в походной аптечке. Отработка навыков	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, практическое

						оказания первой доврачебной помощи. Отработка навыков транспортировки пострадавшего.	, на местности	задание
61.	15.04		15:40-16:20 16:30-17:10		2	*Практическое занятие.* Набор лекарств в походной аптечке. Отработка навыков оказания первой доврачебной помощи. Отработка навыков транспортировки пострадавшего.	МБОУ «СОШ№53» , на местности	Опрос, практическое задание
Модуль №3 «Применение современных технологий в туризме». 22ч								
62.	16.04		16:30-17:10 17:20-18.00	комб	2	*Теория*. Применение инноваций в туризме. Особенности инноваций в туризме. Какими бывают инновации в туризме. Господдержка инноваций в туризме. 10 туристских инноваций	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
63.	22.04		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Практика.* Самостоятельная работа обучающихся по теме	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
64.	23.04		16:30-17:10 17:20-18.00	комб	2	*Теория.* Чтение карты и составление маршрута с помощью гаджетов.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
65.	**Май** 06.05		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Практика.* Разбор примеров составленных маршрутов (с применением ссылок, которые предлагает педагог).	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
66.	07.05		16:30-17:10 17:20-18.00	комб	2	*Теория.* Применение приложений: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
67.	13.05		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Практика.* Каждый обучающийся самостоятельно разрабатывает	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение

						выбранный маршрут.		
68.	14.05		16:30-17:10 17:20-18.00		2	*Практика.* Каждый обучающийся самостоятельно разрабатывает выбранный маршрут.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
69.	20.05		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Практика.* Обучение практическим навыкам и демонстрация приобретенных навыков, умений, навыков.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
70.	21.05		16:30-17:10 17:20-18.00	комб	2	*Практика.* Обучение практическим навыкам и демонстрация приобретенных навыков, умений, навыков.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
71.	27.05		15:40-16:20 16:30-17:10	комб	2	*Практика.* Обучение практическим навыкам и демонстрация приобретенных навыков, умений, навыков.	МБОУ «СОШ№53»	Опрос, наблюдение
72.	28.05		16:30-17:10 17:20-18.00	зачет	2	Итоговое занятие: Поход	МБОУ «СОШ№53»	Поход с применением электронных гаджетов

Приложения 2

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ
итоговой аттестации обучающихся
МБУ ДО «ЦФВСиТ» г.Грозного
за 2026-2027 учебный год.

Название объединения «_____»
ФИО педагога: _____
Группа № ; год обучения _____
Дата проведения итоговой аттестации: _____
Количество обучающихся в группе: _____
Форма проведения:_____

№	Ф.И. обучающегося	Уровень усвоения программного материала					
		Теория			Практика		
		Выс.	Сред.	Низ.	Выс.	Сред.	Низ.
1.							
2.							
3.							
4.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13							
14.							
15.							

Качество усвоения обучающимися содержания образовательной программы:
Всего аттестовано: ___ обучающихся.
Из них по результатам аттестации:

высокий уровень: по теории___%_ ; практике_____ %
средний уровень: по теории____%_ ; практике_____%
низкий уровень: по теории_____% ; практике_____ %

Члены аттестационной комиссии: _____ Гарсиева А.А
_____ Кахирова Х.А.
_____ Танкаева М.С.

Подпись педагога: _____

Приложение 3

Модуль №1

Вопрос 1

Что такое спортивное ориентирование?

Варианты ответов

- Вид спорта, в котором спортсмен проходит дистанцию по азимуту;
- Вид спорта, в котором спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении при помощи карты и компаса;
- Вид спорта, в котором участник проходит дистанцию при помощи карты и компаса.

Вопрос 2

Как делятся спортсмены в ориентировании?

Варианты ответов

- По полу и возрасту;
- По силам;
- По возрасту.

Вопрос 3

Выбери правильное значение выражения "Старт":

Варианты ответов

- Место, откуда начинается ориентирование по карте;
- Место, где спортсмен получает карту;
- Место, откуда начинается точное ориентирование на КП.

Вопрос 4

Что такое пункт "К"?

Варианты ответов

- Смотровой КП на дистанции;
- Последний КП на дистанции;
- Место, откуда начинается точное ориентирование на КП.

Вопрос 5

Назовите средства отметки:

Варианты ответов

- Чип, компостер, игла, карандаш;
- Компостер, игла, карандаш;
- Чип, игла, карандаш.

Вопрос 6

Выберите правильное значение выражения "Контрольный пункт":

Варианты ответов

- Маркированный участок, прохождение контрольного обязательно для участка;
- Место установки призмы и средства отметки;
- Место , откуда начинается точное ориентирование на КП.

Вопрос 7

Что такое азимут?

Варианты ответов

- Краткое описание КП относительно его ориентира;
- Угол, между направлением на север и направлением на предмет;
- Конечный ориентир, помогающий выйти на КП.

Вопрос 8

Какими картами пользуются ориентировщики?

Варианты ответов

- Топографическими;
- Спортивными;
- Географическими.

Вопрос 9

Что означает выражение "результат аннулирован":

Варианты ответов

- Абсолютно лучший результат всех участников. бежавших эту дистанцию;
- Результат время которого не засчитывается и место не присуждается есть связь с нарушением правил;
- Беговое время на маркированной дистанции без учета штрафа.

Вопрос 10

С какого момента начинается отсчет времени участника соревнований на дистанции в заданном направлении?

Варианты ответов

- С момента вызова участника;
- С момента получения карты;
- С момента команды "Старт"

Тестирование

Задание №1

Все знаки спортивных карт делятся на пять групп. Перечислите их:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Задание №2

Нарисуйте по пять знаков каждой группы. Подпишите их.

Группа линейных ориентиров

1.
2.
3.
4.
5.

Группа точечных ориентиров

1.
2.
3.
4.
5.

Группа площадных ориентиров

1.
2.
3.
4.
5.

Задание №3

Нарисуйте и подпишите названия условных знаков, с помощью которых карта может быть сориентирована по сторонам горизонта.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5. _____

Задание №4

Всё многообразие объектов на местности выражают на спортивных картах шестью цветами. Запишите, к какой группе относятся знаки, обозначенные данным цветом, приведите примеры, изобразив их:

Коричневым_____

Голубым_____

Жёлтым_____

Белым_____

Зелёным_____

Чёрным_____

Задание №5

Цветными карандашами зарисуйте по памяти в тетрадь следующие знаки:

Наименование знака Изображение

ОТКРЫТОЕ ПРОСТРАНСТВО

РАЗВИЛКА ДОРОГ

НЕПРОХОДИМАЯ РАСТИТЕЛЬНОСТЬ

УЗКАЯ ПРОСЕКА

ЧЁТКАЯ ГРАНИЦА РАСТИТЕЛЬНОСТИ

ШИРОКАЯ ПРОСЕКА

ОТДЕЛЬНО СТОЯЩЕЕ ДЕРЕВО

ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА

ШОССЕ

ВЫСОКАЯ ОГРАДА

УЛУЧШЕННАЯ ДОРОГА

ОГРАДА

ГРУНТОВАЯ ДОРОГА

РАЗРУШЕННАЯ ОГРАДА

ТРОПИНКА

ПРОХОД В ОГРАДЕ

ИСЧЕЗАЮЩАЯ ТРОПИНКА

ОТДЕЛЬНАЯ ПОСТРОЙКА

ЗАСТРОЕННАЯ ТЕРРИТОРИЯ

ЗАБОЛОЧЕННОСТЬ

РАЗВАЛИНЫ

КОЛОДЕЦ

СТРЕЛЬБИЩЕ

РОДНИК

КЛАДБИЩЕ

МУРАВЕЙНИК

КОРЧ

МАЛЕНЬКАЯ ПРОМОИНА

КАМЕНЬ

МИКРОБУГОРОК

ЯМА С ВОДОЙ

ЯМА
МАЛЕНЬКАЯ БАШНЯ
ВНЕМАСШТАБНАЯ ЯМА (МИКРОЯМА)

КОРМУШКА
ИСКУСТВЕННАЯ ВНЕМАСШТАБНАЯ ЯМА (ВОРОНКА)
ПРЕОДОЛИМЫЙ РУЧЕЙ
БУГОР
КАНАВА С ВОДОЙ
ГРУНТОВЫЙ ОБРЫВ

Модуль №2

Входящее тестирование.

1. Наиболее удобной обувью в походе считаются:
а) туристические ботинки, кеды, кроссовки;
б) сапоги резиновые или хромовые, легкие спортивные тапочки;
в) полуботинки, сапоги, туфли.

2. Приметами хоженой тропы могут быть:
а) высокая трава, наличие следов птиц и зверей;
б) примятая трава, следы от транспорта, следы деятельности человека;
в) растущие на тропе грибы, ягоды, сломанные ветки.

3. Как высушить резиновые сапоги в походе:
а) набить сапоги сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра;
б) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги;
в) вытащить из сапог стельки и протереть внутри досуха тряпкой, поставить сапоги к теплу, но не к открытому огню.

4. Из перечисленных ниже причин выберите те, которые являются причинами вынужденного автономного существования в природных условиях:
а) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут, отсутствие средств связи;
б) потеря ориентировки на местности во время похода, авария транспортных средств, крупный лесной пожар;
в) потеря части продуктов питания, потеря компаса.

5. Готовясь к походу, вам необходимо правильно подобрать одежду. Каким нижеперечисленным требованиям она должна соответствовать:
а) одежда должна быть свободной, чистой и сухой, носиться в несколько слоев;
б) одежда должна быть из синтетических материалов;
в) одежда должна быть из однотонного или камуфлированного материала, чистой и сухой.

6. Какая задача при подготовке и проведении туристского похода является главной:
а) обеспечение безопасности;
б) выполнение целей и задач похода;
в) полное прохождение маршрута.

7. В солнечный полдень тень указывает направление на:
а) восток; б) юг; в) запад; г) север.

8. Каким должно быть место разведения костра:

а) место разведения костра должно быть не далее 10 метров от водного источника;

б) место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, неглубокого снега;

в) в ненастную погоду надо разводить костер под деревом, крона которого должна превышать основание костра на 6 метров.

9. По каким местным приметам можно определить стороны света:

а) стволам и коре деревьев, лишайнику и мху, склонам холмов и бугров, муравейникам, таянию снега;

б) кустарнику и сухой траве, направлению течения ручьев и рек, наезженной колее;

в) полыньям на водоемах, скорости ветра, направлению комлей валяющихся на дороге спиленных деревьев.

10. Укажите самый простой способ обеззараживания воды в полевых условиях из предложенных ниже:

а) кипячение воды;

б) очистка через фильтр из песка, ваты и материи;

в) очистка через фильтр из песка и материи;

11.Цель туризма

[а]+ отдых, удовольствие, развлечения

[а] знакомство с новыми людьми

[а] изучение природно-климатических условий

[а] трата денег

[а] шопинг

12.Туризм, который «входит составной частью в учебный и воспитательный процесс в образовательных учреждениях, действующих по основным общеобразовательным программам, в учреждениях дополнительного образования, в том числе во внешкольных профильных туристских центрах и станциях детско-юношеского туризма»

[а]+ детский (школьный) туризм

[а] семейный туризм

[а] молодежный туризм

[а] индивидуальный туризм

[а] паушальный туризм

13.Форма анимационной деятельности, реализующая туристско-оздоровительный тип анимационной программы

[а] праздник-путешествие

[а] состязание знатоков, викторина

[а]+ поход, слет, туристские соревнования

[а] экскурсия

[а] беседа, краеведческие чтения

14.К непродолжительным поездкам относится

[а]+ транзитный, однодневный, кратковременный туризм

[а] инклюзивный туризм

[а] паушальный туризм

[а] активный туризм

[а] любая поездка является продолжительной

15.Транзитный туризм

[а] это тур, продолжительностью в световой день

[а] + это остановки туристов по пути следования к месту назначения

[а] это поездка продолжительностью 2-4 дня

[а] это вид туризма, который может включать в себя деловой туризм и поездки на выходные дни

[а] это вид туризма, не предполагающий остановки на ночлег

16.Кратковременный туризм

[а]+ это поездка продолжительностью 2-4 дня и может включать в себя деловой туризм и поездки на выходные дни

[а] это тур, продолжительностью в световой день

[а] это остановка туристов по пути следования к месту назначения

[а] это вид туризма, не предполагающий остановки на ночлег

[а] это выезд за пределы города

17.Назовите службы, занимающиеся пожарной безопасностью?

1. Аварийно-спасательная служба в составе МЧС.
2. Противопожарная служба в составе МЧС.
3. Служба газа в составе управления газового хозяйства.
4. Отделения пожаротушения на объектах.

18Если вы обнаружили возгорание в кабинете школы, то:

а) попробуете потушить его имеющимися средствами;

б) немедленно покинете кабинет, известите о возгорании работника школы;

в) будете наблюдать, не прекратится ли оно само собой.

19 Выберите неправильное название туристического узла?

1«Прямой» узел

2«Ткацкий» узел

3«Встречный» узел

4«Крутой» узел

Выберите правильное название туристического узла?

Узел «семерка»

Узел «восьмерка»

Как называется спасательный узел другими словами?

1 Прямой узел

2 Рифовый

3 Проводник

4 Петля булинь

Узлы в мокром тросе менее прочны на приблизительно на?

25%

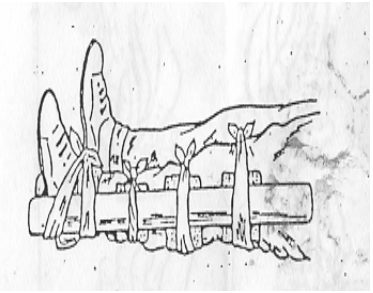
30%

40%

50%

Ответы: 1-а, 2-б, 3-а, 4-б, 5-а, 6-а, 7-г, 8-б, 9-а, 10-а

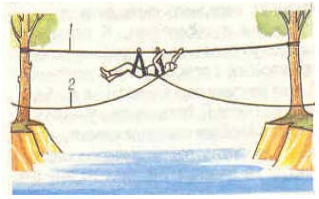
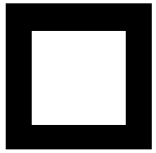
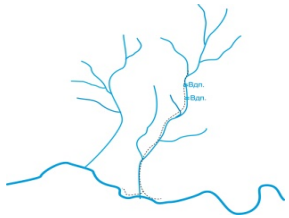
Основы туристской подготовки
Итоговое тестирование

	**Это узел** а) встречный б)проводник восьмерка в) простой проводник		**Вы ищете место для ночлега в походе.** **В первую очередь оно должно быть:** а) рядом с водой; б) рядом с дровами; в) рядом с населенным пунктом
	**Это костер** а) таежный б) шалаш в) звездный		**Что не является личным снаряжением?** а) спальный мешок б) штормовой костюм в) рюкзак г) палатка д) часы е) коврик ж) ледоруб з) карта и) ботинки горные
	**Это переправа в брод** а) таджикским б) стенкой в) тройкой		**Шина наложена при:** а) переломе ступни б) переломе голени в) переломе бедра

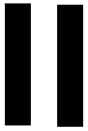
	**Это знак** а) не способны двигаться б) нужен врач в) нужны медикаменты		**В данное время солнце находится:** а) на юге б) на северо-востоке в) на западе г) на востоке
	**Это карта** а) спортивная б)топографическая в)гидрографическая		**На вершине группу застал сильный туман, ваши действия:** а) определить направление движения по компасу и начать спуск б) по своим следам спуститься вниз в) дождаться рассеивания тумана

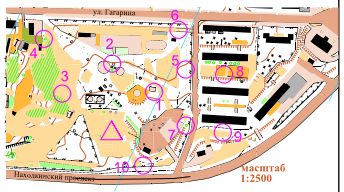
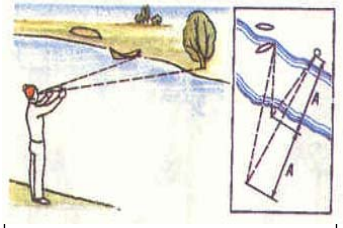
Тест № 2

	**Это узел** а) удавка б) штык в) рабинная удавка		**Ваша группа едет в автобусе. Как лучше поступить:** а) не снимать рюкзаков; б) снять их, поставить около себя; в) снять рюкзаки, сложить в одно место.
	**Это костер** а) таежный б) колодец в) нодья		**Определить неверный признак венозного кровотечения.** а) вытекает равномерно б) более темного цвета в) совпадает с частотой пульса

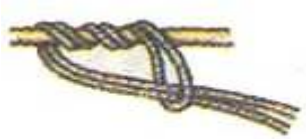
	**Это переправа** а) по веревке маятником б) навесная в) по горизонтальным перилам		**Какие продукты не берутся в поход?** а) сухари б) мясные консервы в) чернослив г) колбаса ветчинная д) крупы е) макароны ж) сухой картофель з) мясо и) масло топленое
	**Это знак** а) требуется компас и карта б) нет в) все в порядке		**Это:** а) двойная шайба б) серьга для крюка в) восьмерка
	**Это карта** а) рельефа б)топографическая в)гидрографическая		**Это:** а) компас Андрианова б) компас жидкостной в) нивелир

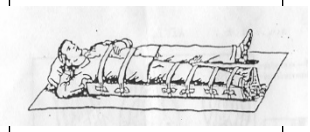
Тест № 3

	**Это узел** а) австрийский проводник б) проводник восьмерка в) простой проводник		**При приближении поезда безопасно стоять:** а) у края платформы; б) не ближе 1 м; в) не ближе 3 м.
	**Это костер** а) таежный б) шалаш в) звездный		**Общее наложение жгута не более:** а) 53 минут б) 80 минут в) 120 минут
	**Переправа в брод** а) таджикским б) стенкой в) тройкой		**Какие продукты берутся в поход?** а) булочки б) сухофрукты в) печенье г) творог д) молоко 3% е) шоколад ж) масло топленое з) рыба свежая и) масло сливочное
	**Это знак** а) не способны двигаться б) нужен врач в) нужны медикаменты		**В данное время солнце находится:** а) на юго-западе б) на северо-юге в) на западе г) на востоке

	**Это карта** а) спортивная б) топографическая в) гидрографичес-кая		**Это:** а) изучение границ берега б) измерение ширины реки в) определение места переправы

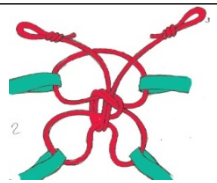
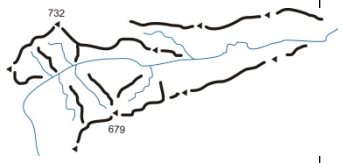
Тест № 4

	**Это узел** а) схватывающий б) австрийский схватывающий в) вспомогательный		**Если при пилке дерева оно начало падать, надо:** а) руками толкать его в нужную сторону; б) отойти подальше; в) отклонять в сторону деревья, растущие на пути падения.
	**Это костер** а) таежный б) колодец в) нодья		**Что не является туристской должностью в группе:** а) руководитель б) медик в) замыкающий г) завхоз д) реммастер е) фотограф ж) гитарист з) ответственный за дневник и) дежурный

	**Переправа в брод** а) таджикским б) по навесной преправе в) по перилам		**Вид туризма:** а) подземный б) спелео в) пещерный
	**Этот знак** а) не способны двигаться б) нужен врач в) следовать дальше не в состоянии		**Шина наложена при:** а) переломе ступни б) переломе голени в) переломе бедра
	**Это:** а) страховочный блок б) захват тросовый в) жумар		**Заброска это:** а) перенос вещей в другое место б) продукты или снаряжение на маршруте группы в) веревка с тяжелым предметом на конце

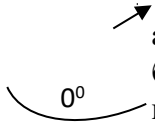
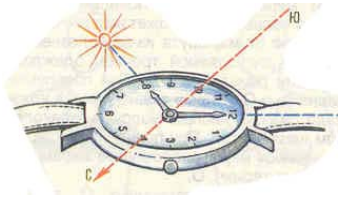
Тест № 5

	**Это узел** а) прямой б) брамшкотовый в) академический		**Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева**: а) стоять на той же стороне, что и ветки; б) стоять на другой стороне от веток; в) дерево между ног.
	**Это костер** а) таежный б) ночной в) нодья		**Переохлаждение организма это:** а) внезапное побеление кожи б) дрожание озноб в) угнетенное состояние
	**Переправа в брод** а) с шестом б) по перилам в) по веревка		**Что не является общественным снаряжением?** а) котелок б) штормовой костюм в) топор г) палатка д) компас е) фотоаппарат ж) ледоруб з) карта и) веревка

	**В данное время солнце находится:** а) на юго-западе б) на юге в) на западе г) на востоке		**Это:** а) петли для вязки носилок б) блокировка страховочной системы в) блокировка носилочного полотна
	**Это карта** а) горного рельефа б) топографическая в) гидрографическая		**Это:** а) восьмерка рогатая б) кроль в) устройство для подъема г) восьмерка

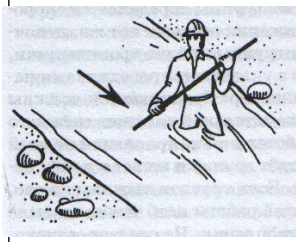
Тест № 6

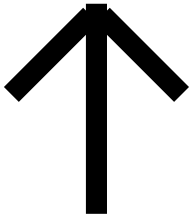
	**Это узел** а) стремя б) австрийский схватывающий в) схватывающий		**В походе Вашу группу подвозят на грузовике. Как Вы поступите:** а) будете стоять у бортика; б) каждый сядет на свой рюкзак; в) сложите рюкзаки в одно место, все сядете вместе.

	**Это костер** а) таежный б) ночной в) нодья		**Через какое время требуется расслаблять жгут?** а) 53 минут б) 45 минут в) 20 минут
	**Угол между веревками при переправе через реку не более:**  а) 30^0 б) 45^0 в) 90^0		**Это:** а) беседка б) грудная обвязка в) страховочная петля
	**Это:** а) определение погоды б) определение времени в) определение юга		**В сложном походе тяжело заболел участник:** а) отправить его назад б) остановиться и заняться его лечением в) сойти с маршрута до ближайшего населенного пункта
F	**Это знак** а) укажите направление следования б) нужны продовольствие и вода		**Вид туризма:** а) речной б) на плотах в) водный

	в) все в порядке		

Тест № 7

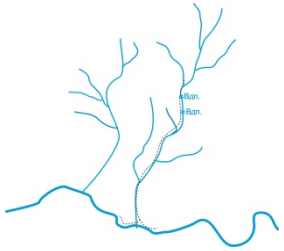
	**Это узел** а) прямой б) грейпвай в) ткацкий		**Как правильно спилить дерево:** а) пилить с той стороны, куда оно должно упасть; б) пилить с противоположной стороны куда оно должно упасть; в) подпилить с любой стороны, потом толкать руками в нужную сторону.
	**Это костер** а) таежный б) ночной в) колодец		**Ожог какой степени – появление пузырей со светлым содержимым** а) I – степени б) II – степени в) III – степени г) IV – степени
	**Это переправа в брод** а) таджикским б) с шестом в) тройкой		**Что является специальным снаряжением:** а) котелок б) карабин в) топор г) палатка д) компас е) фотоаппарат ж) ледоруб з) карта и) веревка
	Каковы ошибки		

	**участника при подъеме со схватывающим?** а) веревка с левой стороны б) обе руки ниже узла в) неправильная длинна прусика г) веревка должна быть между ног		**В данное время солнце находится:** а) на северо-востоке б) юге в) на западе г) на юго-востоке
	**Это знак** а) укажите направление следования б) следую в этом направлении в) нужны медикаменты		**При движении по осыпи участники должны:** а) двигаться друг за другом б) двигаться змейкой друг за другом в) двигаться змейкой со сбором группы на поворотах

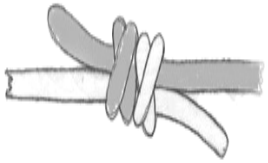
Тест № 8

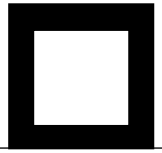
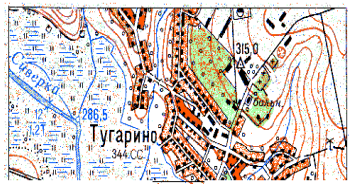
	**Это узел** а) прямой б) проводник в) встречный		**На каком расстоянии от деревьев должен быть костер:** а) 1 м; б) 3 м; в) 5 м.

	**Это костер** а) таежный б) шалаш в) звездный		**Ожог какой степени – появление пузырей, струпов** а) I – степени б) II – степени в) III – степени г) IV – степени
	**Это Карабин** а) страховочный б) транспортный в) пожарный		**Причины возникновения аварийной ситуации:** а) у участника оторвались лямки рюкзака б) недостаточная подготовка к походу; в) разбился фотоаппарат г) с утра поднялся туман д) конфликт среди участников е) при переходе в брод подмочили крупу
L	**Это знак** а) все в порядке б) нужны компас и карта в) не понял		В данное время солнце находится: а) востоке б) юге в) на юго-западе г) на юго-востоке

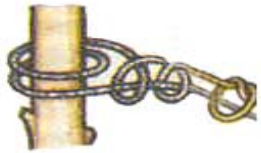
	**Это карта** а) гидрографии б) топографическая в) спортивная		**Участники соревнований обязаны:** а) обеспечивать своевременную явку спортсменов на старт б) присутствовать на совещании представителей с ГСК в) использовать безопасные приемы преодоления препятствий

Тест № 9

	**Это узел** а) встречный б) ткацкий в) грейпвайн		**Если Вы увидели змею, что лучше сделать:** а) громко закричать; б) тихо уйти, не привлекая внимания; в) топая ногами, дать ей уползти.
	**Это костер** а) таежный б) ночной в) нодья		**Участникам соревнований запрещено:** а) соблюдать общепринятые нормы поведения спортсмена б) изменять устройство и оборудование дистанции в) подавать заявки и перезаявки

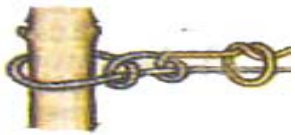
	**Переноска пострадавшего при:** а) переломе руки б) переломе шеи в) переломе ноги г) переломе спины		**При пищевом отравлении**. а) нужно поскорее промыть желудок б) вызвать врача в) дать анальгин
	**Это знак** а) требуется компас и карта б) это место посадки в) все в порядке		**Этот карабин является:** а) спусковым б) страховочным в) транспортным
	**Это карта** а) спортивная б) топографическая в) гидрографическая		**Какой вариант порядка перестежки при преодолении этапа «Траверс склона» правильный?** а) выщелкиваем 1-й ус из перил и вщелкиваем 2-й ус в следующие перила б) вщелкиваем 2-й ус в следующие перила и потом выщелкиваем 1-й ус из исходных перил в) выщелкиваем 1-й ус и идем дальше

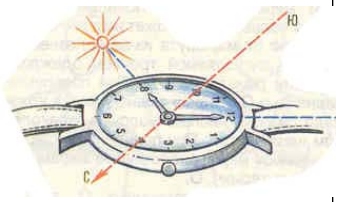
Тест № 10

	**Это узел** а) штык б) удавка в) штык со шлагом		**Ваша группа садится в электричку. Войдя в вагон, Вы сделаете:** а) остановитесь в тамбуре; б) пройдете в середину вагона; в) сядете на первое свободное место.
	**Это костер** а) таежный б) колодец в) нодья		**Участники соревнований обязаны:** а) знать и выполнять Правила, Положение и Условия б) пользоваться какой-либо посторонней помощью в) изменять устройство и оборудование дистанции
	**Это вид туризма:** а) альпинистский б) горный		**Какое количество тушонки требуется на одного человека в день?**

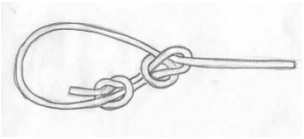
	в) пешеходный		а) 30 гр б) 50 гр в) 53 гр г) 100гр
	**Это знак** а) следовать дальше не в состоянии б) нужен врач в) нужны медикаменты		**В главную судейскую коллегию входят:** а) представитель б) комендант в) начальник дистанции г) главный судья
	**Это Карабин** а) страховочный б) транспортный в) пожарный		**Какое количество участников команды может одновременно находиться на одной промежуточной ветке при преодолении этапа «Траверс склона»?** а) 1 участник б) 2 участника в) вся команда

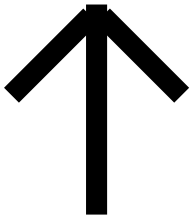
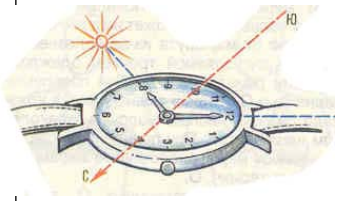
Тест № 11

	**Это узел** а) штык б) удавка в) штык со шлагом		**Как лучше завалить сухое дерево толщиной свыше 10 см:** а) спилить б) срубить в) раскачать руками
	**Это костер** а) таежный б) шалаш в) звездный		**Участники соревнований обязаны:** а) фиксировать и объявлять нарушения б) своевременно являться на старт в) принимать допинг в любой форме
	Определить неверный признак артериального кровотечения. а) вытекает равномерно б) ярко красного цвета в) совпадает с частотой пульса		**Какое количество хлеба требуется на одного человека в день?** а) 300 гр б) 450 гр в) 530 гр г) 250гр
	**Это знак** а) не способны двигаться б) нужны медикаменты в) следовать дальше не в состоянии		**Кем может быть судья одновременно** а) участником команды; б) членом делегации; в) тренером команды; г) представителем команды; д) членом организации выставившей команду на соревнования; е) членом проводящей организации;

	**Это:** а) определение сторон севера б) определение сторон света в) определение высоты солнца		**Какой диаметр веревки при использовании ее как основных перил, допустим? (выберите правильные ответы)** а) 6 мм б) 8 мм в) 10 мм г) 11 мм д) 12 мм е) 15 мм

Тест № 12

	**Это узел** а) удавка б) абалакова в) булинь		**Воду из ручья нельзя пить если она:** а) прозрачная; б) мутная; в) на поверхности – пена; г) на поверхности – мусор (хвоя, ветки).
	**Это костер** а) таежный б) ночной в) нодья		**Ожог какой степени – обугливание кожи** а) I – степени б) II – степени в) III – степени г) IV – степени
	Это		**Какое количество сахара требуется на**

	а) приспособление для спуска б) приспособление для страховки в) блочок		**одного человека в день?** а) 130 гр б) 50 гр в) 53 гр г) 100гр
	**Это знак** а) укажите направление следования б) следую в этом направлении в) укажите направление следования на север		**Какую помощь участникам на дистанции может оказывать судья** а) медицинскую; б) помощь по обеспечению безопасности; в) устную; г) оговоренную в Положении и условиях дистанции; д) любую; е) ни какую; ж) любую, но одинаковую всем участникам или командам.
	**Это:** а) определение севера б) определение сторон севера в) определение времени		**Сколько участников на этапе «Спуск по склону» может быть подключено к основным перилам одновременно?** а) 1 человек б) 2 человека в) 3 человека г) вся команда

Модуль №3

Тест 1. История развития детско-юношеского туризма в России

1.В каком году известный русский деятель народного образования, педагог В.Т. Вахтеров (1853-1924) издал книгу «Основы новой педагогики»?

А. 1913 Б. 1923 В. 1973 2.

2.Для чего был введен специальный тариф №6900 от 9марта 1902?

А. на получение льготного питания в образовательных экскурсиях

Б. на льготной проезд обучающихся в образовательные экскурсии

В. на льготный проход в музеи в образовательных экскурсиях

3.По каким районам РСФСР наметила проекты маршрутов «Комиссия образовательных экскурсий по России» в 1909 году:

4.Укажите месяц и год начала создания государственной системы детскоюношеского туризма?

А. январь 1913 Б. декабрь 1918 В. март 1923

5.Кто предложил создать государственную систему детско-юношеского туризма?

А. Крупская Н.К. Б. Луначарский А.В. В. Макаренко А.С.

6.Напишите в ячейке, почему учреждения детско-юношеского туризма (экскурсионные станции) назывались Станциями?

_____

7.Кто и когда организовал первую дальнюю школьную экскурсию?

А. Крупская Н.К. летом 1921 года Б. Коленкин А.А. летом 1920 года В. Макаренко А.С. летом 1922 года

8. Какую должность занимал А.В. Луначарский?

А. Народный комиссар просвещения РСФСР Б. Народный комиссар внутренних дел В. Министр просвещения РСФСР

9.В каком году Народный комиссариат просвещения РСФСР создал Центральную детскую экскурсионно -туристскую станцию (ЦДЭТС)?

А. 1920 Б. 1926 В. 1930 Г. 1934

10.Какую должность занимала Надежда Константиновна Крупская?

А. Министр образования РСФСР Б. Заместитель Народного комиссара просвещения РСФСР В. Начальник отдела образования РСФСР

11. Какие задачи стояли перед детским туризмом в годы войны?

12.В каком году туризм с активными средствами передвижения включили в единую Всесоюзную спортивную классификацию, установили разрядные нормы по туризму, в том числе и юношеские разряды?

А. 1922 Б. 1926 В. 1933 Г. 1949

13.Расшифруйте аббревиатуру «ВЛКСМ» В Л К С М

14.В 1954 году Центральный Комитет ВЛКСМ утверждает знак:

А. Юный путешественник СССР Б. Юный турист СССР В. Турист РСФСР

15. Положение об организации какой экспедиции объявили в 1972 году газета «Пионерская правда» и ЦДЭТС?

А. Всесоюзная туристско- краеведческая экспедиция пионеров и школьников «Моя родина - СССР»

Б. Всесоюзная туристско- краеведческая экспедиция пионеров и школьников по изучению родного края

В. Всесоюзная туристско- краеведческая экспедиция пионеров и школьников «Отечество».

16. Какие Правила, выполнение которых считалось обязательным опубликовал в 1972 году Центральный Совет по Туризму и Экскурсиям ВЦСПС?

А. Правила поведения в лесу Б. Правила организации и проведения самостоятельных туристических походов и путешествий на территории СССР В. Правила пожарной безопасности в природной среде

Количество баллов_____

Подпись судьи_____

Результативность обучения.

Обучающийся ответил на 7 вопросов из 16 (0-7 Низкий уровень баллов)

Обучающийся ответил на 10 вопросов из 16 (8-12 Средний уровень баллов)

Обучающийся ответил на 13 и более вопросов (13- Высокий уровень 16 баллов)

Тест 2. Правила гигиены в многодневном походе (За каждый правильный ответ – 1 балл)

1. Для защиты голеностопного сустава в пешеходном походе применяются…

А. Бахилы Б. Фонарики В. Резиновые сапоги

2. Перед едой следует…

А. Проголодаться Б. Почистить зубы В. Вымыть руки

3.Одежду в пешеходном походе следует подбирать так, чтобы…

А. Было красиво Б. Не вспотеть В. Не замерзнуть

4. В конце ходового дня следует…

А. Почистить рюкзак Б. Помыться В. Сделать доклад командиру группы

5. Для защиты от дождя в личное снаряжение входит…

А. Кусок полиэтилена 1,5х2м Б. Накидка от дождя В. Зонтик

6.Для обеззараживания воды в походе может применяться… А. Марганцовка Б. Спирт В. Йод 7.Для обработки лѐгких ран применяется… А. Йод Б. Зеленка В. Перекись водорода

8.Какую воду можно пить на маршруте?

А. Любую Б. Только родниковую В. Кипяченную газированную

9. Если вы чувствуете, что натираете мозоль на ноге, вы…

А. Потерпите до ближайшего большого привала Б. Немедленно сообщите руководителю группы В. Немедленно сообщите медику группы

10. Посуду в походе нужно… А. Не мыть, потому что в походе-все стерильно! Б. Хранить в тканевом мешочке, а не в полиэтиленовом В. Мыть после каждого приема пищи

11. Выберите верное правило для похода:

А. Группа должна пользоваться одним полотенцем на всю группу Б. В группе должна быть одна зубная паста на всех В. У каждого участника похода должны быть: полотенце, зубная щетка

Количество баллов: _____

Подпись судьи: _____

Карточка 1.Должности в походе

Прочитайте информацию на карточках и найдите для каждой свою пару –для каждой должности в походе ее характеристику. За каждый правильный ответ – 2 балла.

1. **Командир**

Выбирает место для костра. Убирает дёрн, поливает его водой. Перед уходом с привала разравнивает политые водой угли и золу, возвращает дерн на свое место и поливает водой

2. **Ответственный за питание**

Отвечает за поисково-краеведческую работу, изучает природные, исторические, культурные ценности района похода 7

3. **Ответственный за снаряжение**

Отвечает за составление сметы похода, распределяет средства по расходным статьям, изучает информацию по транспорту, закупает проездные билеты или заказывает транспорт

4. **Санитар (медик)**

Работает с компасом и картой, помогает ориентироваться на маршруте, фиксирует в блокноте этапы прохождения группы. Его записи используются для составления отчѐта о прохождении маршрута

5. **Костровой**

Он выбирается из состава команды. Является помощником руководителя группы. Следит за выполнением обязанностей среди участников похода, следит за выполнением графика движения

6. **Ремонтных дел мастер**

Его работа связана с тем, чтобы запечатлеть самые интересные и захватывающие моменты, собрать материал для составления отчѐта о походе

7. **Краевед, летописец**

Составляет меню похода, закупает продукты, распределяет продукты по рюкзакам участников. Ведет учѐт продуктов. По мере расхода продуктов занимается их перераспределением среди участников.

8. **Фотограф**

Комплектует набор инструментов для ремонта группового и личного снаряжения, осуществляет ремонт группового снаряжения, контролирует его исправность.

9. **Штурман, хронометрист**

Следит за личной и общественной гигиеной, выбирает место для забора питьевой воды. С привала уходит последним, убедившись, что мусор убран и уничтожены все следы пребывания группы

10. **Казначей, транспортник**

Распределяет снаряжение среди участников, следит за его сохранностью и своевременным ремонтом. При уходе с привала контролирует, чтобы участники не оставили снаряжение.

Игры

«СОБИРАЕМСЯ В ПЕРВЫЙ ПОХОД»

1. Цель.

Проверка знаний по разделу «Снаряжение» по следующим темам: сбор рюкзака, личное и групповое снаряжение, сушка одежды и обуви в полевых условиях, состав ремонтного набора у учащихся первого года обучения в игровой форме.

2. Участники.

В мероприятии принимают участие команды по два-три человека. Возможный вариант проведения личный, среди учащихся одного кружка.

3.Проведение конкурсов.

Участники рассаживаются за столами командами. Конкурсы не должны занимать много времени, в основном 2- 4 мин. Победителем считается команда,

набравшая наибольшее количество баллов. Командам могут быть начислены штрафные баллы за мусор, шум.

4. Конкурсная программа.

Содержание конкурсов. «Сложи рюкзак» Учащимся на выбор предоставляется разнообразное снаряжение и задаются условия похода.

Задание: выбрать необходимое снаряжение, исходя из условий похода, и правильно уложить рюкзак. «Зимой в поход». Из предложенного списка выбрать необходимое личное снаряжение, исходя из условий похода (Приложение 1, 1а). «Ремнабор» Тест на знание состава ремнабора (приложение 2, 2а) «Мое или наше»

Разбить предоставляемый список снаряжения на два списка – личное и групповое снаряжение (приложение 3, 3а).

«Ноги мои ножки» Перечислить требования к походной обуви.

«Собери комплект» С завязанными глазами собрать в специальные мешочки умывально-гигиенические принадлежности и набор личной посуды. «Незаконченное предложение» Закончить предложения:

«Я съел кашу, вымыл миску и убрал ее в …».

«Мы собирались домой и …….. веревки».

«Валька взял …… и снял котелок с костра».

«Ложась спать, я снял кроссовки и положил их …».

«Отрезав кусочек хлеба, я положил буханку…»

«**Зимой в поход»**

Выберите необходимые предметы личного снаряжения (зачеркните ненужное)

Аптечка Лыжи Фонарик Веревки Лавинная лопата КЛМН Котлы Кеды Шорты

Топор Коврик Варежки Плавки Бахилы Джинсы Сидушка Полиэтилен для дров

Шерстяные носки Теплая куртка Свечи Свитер Тушенка Костровой тент Чайник

Домкрат Половник Мыло Сухое горючее Открывашка Средство от комаров

«Зимой в поход»

Аптечка Лыжи Фонарик КЛМН Коврик Варежки Бахилы Сидушка Шерстяные носки

Теплая куртка Свечи Свитер Мыло Сухое горючее

Приложение 2 к игре «Собираемся в первый поход»

«Собери ремнабор» для пешеходного похода выходного дня в летнее время

Выберите необходимые предметы (зачеркните ненужное)

калькулятор плоскогубцы барометр компас рубанок фастекс сварочный аппарат

отвертка весы верстак молоток наперсток кувалда проволока пуговицы топор

лампочки степлер микроскоп паяльник иголки нитки в ассортименте изолента

газовая лампа ножницы микрометр рулетка

«Собери ремнабор»

плоскогубцы фастекс отвертка молоток наперсток проволока пуговицы лампочки

иголки нитки в ассортименте изолента ножницы

«Мое или наше»

Выберите в один столбец личное снаряжение, а в другой групповое.

Печка. Лыжи. Шатер. Лавинная лопата. Кружка. Ремнабор. Веревки. Хозяйственный набор.

Котлы. Кеды. Карабины. Коврик. Топор. Таганок. Плавки. Бахилы. Сидушка. Пила. Пуховка.

Полиэтилен для дров. Байдарка. Свечи. Свитер. Костровой тент. Спички. Половник. Часы.

Открывашка. Фонарик. Рюкзак. Сухое горючее. Велосипедки.

Правильные ответы «Мое или наше»

Групповое снаряжение Печка Шатер Ремнабор Веревки Котлы Карабины Топор Таганок Пила Костровой тент Хозяйственный набор Открывашка Лавинная лопата Половник Байдарка Полиэтилен для дров

Личное снаряжение Лыжи Спички Кружка Пуховка Кеды Коврик Фонарик Бахилы Плавки Свитер Свечи Сидушка Рюкзак Сухое горючее Часы Велосипедки

По итогам конкурса команда получает грамоты.

Приложение

Конкурсная программа «Завтрак туриста»

1. Цель.

Проверка знаний по разделу «Питание» по следующим темам: составление меню, упаковка и хранение продуктов, приготовление пищи в полевых условиях. Развитие навыков совместной деятельности, необходимых для совершения туристского путешествия.

2. Участники. Состав команды – 2-3 человека.

3.Проведение конкурсов.

Участники рассаживаются за столами командами. Конкурсы не должны занимать много времени, в основном 2- 4 мин. На задание – тесты контрольное время 1 мин. Вечер начинается с представления домашнего задания, как визитной карточки команды. Командам могут быть начислены штрафные баллы за мусор, шум.

4. Подведение итогов.

Победителем считается команда, набравшая наибольшее количество баллов. В проведение игры принимают участие педагоги – руководители объединений, чьи команды принимают участие в игре. Задача педагогов – в процессе игры определить степень активности каждого учащегося, степень эффективности его взаимодействия с другими учащимися (степень коммуникативности). По итогам игры педагог может принять зачет у членов руководимого им объединения.

5. Конкурсная программа.

Содержание конкурсов.

«Домашнее задание» В качестве домашнего задания команда предоставляет жюри меню и рецепт приготовления туристского обеда из лесных припасов.

«Сластена» Участник каждой команды определяет на вкус количество ложек сахара в чае.

«Свари ужин» Участник каждой команды визуально определяет сыпучие продукты. **«Завтрак не проснувшись»** Участник каждой команды определяет на ощупь продукты, находящиеся в завязанном матерчатом мешочке.

«Слабо?» Участник каждой команды определяет на ощупь количество горошин находящихся в завязанном матерчатом мешочке.

«Официант» Пронести по кругу или определенной траектории, поднос с наполненной водой посудой. Побеждает тот, кто прольет меньше воды.

«По-братски» Участник каждой команды должен определить, в каких емкостях (кружка, миска, котел, стакан, тарелка) находится одинаковое количество воды. **«Дежурные»** Побеждает тот из участников, кто отрежет самый тонкий кусочек от буханки хлеба.

«Мерная кружка» От участников конкурса требуется разлить определенный объем жидкости (воды) по определенным емкостям (кружкам), так, чтобы в каждой кружке оказалось одинаковое количество воды. Для большей остроты ощущений участникам можно завязать глаза.

«Картошка» Участник каждой команды должен как можно аккуратнее почистить картофелину.

«Меню» Каждый участник команды пишет в меню одно наименование. Время – одна минута. Еще один вариант: выбирают поочередно (эстафета) со стенда листочек с нужным наименованием. Количество «нужных» наименований ограничено.

Контрольный текст **«Как Вася с Петей в поход собирались»,** где учащимся нужно отметить сделанные персонажами ошибки и объяснить их (приложение 1)

«Съедобное, не съедобное». Тест на знание грибов (приложение 2, 2а)

«Нет проблем» Участникам дается проблемная ситуация, которую они должны решить.

Например: руководитель дал «ц.у.» положить сахар в чай в котелок и ушел, а кто-то из детей не пьет сладкий чай.

Приложение

«Как Петя и Вася в поход собирались»

Весь июнь Петя и Вася катались на велосипедах, купались и играли на заднем дворе в солдатиков, но все это стало потихоньку надоедать. И вот однажды, в первую неделю июля, Пете в голову пришла гениальная идея – «Вася» - вскричал он – «Завтра мы идем в поход». На чердаке ребята нашли старую залатанную палатку и пару банок консервов, слегка вздувшихся, «ну да ладно», решил они - «в походе и такая сойдет…». У мамы Вася выпросил большую эмалированную кастрюлю – варить кашу, а Петя одолжил у бабушки чайник. Чай ребята насыпали в спичечный коробок, а соль и сахар в кулечки из газеты. Васин папа принес из холодильника пельмени – «сварите на обед, только не забудьте подложить перец и лаврушки». У тети Сони – соседки, которая кур разводит, взяли килограмм пшена на ужин, долго спорив, хватит или попросить еще? Кинули в карман рюкзака пачку масла, как говорится – «кашу маслом не испортишь…». Вася взял любимую фарфоровую чашку и тарелку с голубой каемкой, а Петя позаимствовал у дедушки – боевого генерала в отставке большую алюминиевую кружку и такую же замечательную миску. «Ну вот, кажется, ничего не забыли» - решили ребята и отправились в поход…

Приложение

Тест. Съедобные грибы

Не съедобные грибы зачеркнуть.

Мухомор Сыроежка Белый гриб Подберезовик Моховик Сатанинский гриб Подосиновик

Желчный гриб Волнушка Дубовик Груздь перечный Груздь черный Масленок Волнушка

Перечный гриб Поганка Горькушка Серушка

Приложение

Трафарет

Тест. Съедобные грибы

Сыроежка Белый гриб Подберезовик Моховик Подосиновик Волнушка Груздь перечный Груздь черный Масленок Волнушка Горькушка Серушка

Приложение

«Собери аптечку» для пешеходного похода 1 категории сложности в летнее время

Выберите 15 необходимых медикаментов (зачеркните ненужное)

хлорид натрия туалетная	бинт стерильный	цитрамон
Пантенол	мыло	сульфадиметоксинмет
перманганат кальция	жгут	фурупупсин
Альбуцид	зелень бриллиантовая	раствор аммиака
хлорид натрия	туалетная бумага	пиносол
ацетилсалициловая к-та	помада гигиеническая	стрингулез
Пинцет	пудра	педикулез
Отит	стрептокалл	ватин прошивной
перекись водорода	Пластырь	спирт этиловый
ацетон	скотч	спирт метиловый
Троксемазин	но-шпа	валокордин

Приложение

«Собери аптечку» (закрасьте прямоугольники с правильными ответами)

хлорид натрия туалетная	бинт стерильный	цитрамон
Пантенол	мыло	сульфадиметоксинмет
перманганат кальция	жгут	фурупупсин
Альбуцид	зелень бриллиантовая	раствор аммиака
хлорид натрия	туалетная бумага	пиносол
ацетилсалициловая к-та	помада гигиеническая	стрингулез
Пинцет	пудра	педикулез
Отит	стрептокалл	ватин прошивной
перекись	Пластырь	спирт этиловый

водорода		
ацетон	скотч	спирт метиловый
Троксемазин	но-шпа	валокордин