

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 529 Петродворцового района Санкт-Петербурга  
имени Героя Российской Федерации Д.А.Опарина**

**ПРИНЯТА**

**Педагогическим советом**

ГБОУ СОШ №529 Петродворцового  
района Санкт-Петербурга

Протокол № 1

от 30 августа 2024г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом от «30 августа» 2024г. № 195-О

Директор ГБОУ СОШ №529 Петродворцового  
района Санкт-Петербурга

И.А.Назаренко



**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Туризм и спортивное ориентирование»**

Возраст обучающихся 12- 17 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:

Пьянков Сергей Валентинович  
Педагог дополнительного образования

:

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Туризм и спортивное ориентирование» составлена на основании:

- федерального государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897;

дополнительной общеобразовательной комплексной программы «городская станция юных туристов», авторы – составители: Ананьева М. С., Белова Е. П., Губаненков С. М., 2004.

Изучение данного курса направлено на достижение следующих целей:

- формирование гармонически и всесторонне развитой личности посредством занятий спортом в условиях современного общества,
  - изучение и совершенствование основных навыков по спортивно-туристскому многоборью,
  - подготовка к соревнованиям по спортивно-туристскому многоборью,
  - привить культуру природопользования,
  - умение квалифицированно оказывать первую медицинскую помощь;
  - интеллектуальное и духовное развитие ребенка;
  - обеспечить всестороннее физическое развитие, закаливание организма, тренировка силы и выносливости у детей;
  - организация взаимодействия со сверстниками в процессе участия в соревнованиях.
  - создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности;
  - воспитание личности ребенка через развитие его познавательной и социальной активности;
  - привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом.
  - организация активного отдыха детей.
  - содействие всестороннему, гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
  - воспитание морально-волевых качеств,
  - привить основные гигиенические навыки;
  - воспитание активной жизненной позиции;
  - приобретение навыков общения со сверстниками, руководителем, младшими товарищами (развитие толерантности и коммуникативности), в том числе в замкнутом коллективе, при физических нагрузках;
  - способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.
- Актуальными являются такие умения как сравнение, обобщение, анализ, поэтому для их полноценного развития будут использоваться работа в группе и работа с помощью педагога. Актуальна работа по сплочению коллективов.

Рабочая программа рассчитана на 288 учебных часов.

Программа предусматривает:

- занятия общей и специальной физической подготовкой и изучение теории по 3 часа в неделю;
- выезды и практические занятия на местности, участие в соревнованиях в субботу и в воскресенье 20 часов в месяц.

Основной формой организации учебного процесса является рассказ, показ с объяснением, тренировки, соревнования, самостоятельная работа, совершенствование практических навыков, приемов и действий, групповая работа, проектная деятельность. Большее значение имеют также наблюдения и практические работы на местности. Преобладающими формами текущего контроля выступают зачёты, тестовый контроль.

Требования к уровню подготовки учащихся

*Предметными результатами освоения данного курса являются:*

освоение основ спортивно-туристского многоборья;  
освоение техники безопасности в походе;  
навыки оказания первой медицинской помощи;  
умение читать топографические карты и ориентироваться на местности;  
освоение техники преодоления различных препятствий,  
освоение техники лыжных ходов;  
навыки организации привалов, стоянок и питания;  
навыки, необходимые для выживания в природных условиях.

*Метапредметными результатами* освоения данного курса являются:  
вырабатывание критериев оценки собственной деятельности;  
нахождение и анализ информации при наблюдениях за состоянием окружающей среды;  
устанавливание причинно-следственных связей,  
умение работать в группе, решать коммуникативную речевую задачу;  
формирование сплоченного спортивного коллектива;  
формирование умений сравнение, обобщение, анализ.

*Личностными результатами* освоения данного курса являются:  
Стремление соблюдать нормы поведения в окружающей среде;  
формирование осознанной доброжелательности к другому человеку, его мнению, мировоззрению;  
готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;  
использование приобретенных знаний и умений в соревновательных условиях;  
развитие познавательных интересов и творческих способностей;  
развитие физической и силовой выносливости  
развитие психологических качеств, связанных с преодолением непривычных трудностей.

## Учебно-тематический план

| №<br>разде<br>ла | Наименование разделов                                                            | Количество часов             |                                           |       |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------|-------|
|                  |                                                                                  | Теоретичес<br>кие<br>занятия | Практические<br>занятия и<br>соревнования | Всего |
| 1                | <b>1. Теоретическая подготовка</b>                                               |                              |                                           |       |
| 2                | 1.1. Спортивный туризм и спортивно-туристское многоборье – как вид спорта.       | 1                            | 0                                         | 1     |
| 3                | 1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.                     | 2                            | 0                                         | 2     |
| 4                | 1.3. Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования. | 18                           | 30                                        | 48    |
| 5                | 1.4. Правила соревнований по спортивно-туристскому многоборью                    | 1                            | 0                                         | 1     |
| 6                | 1.5. Основы туристской подготовки                                                | 4                            | 12                                        | 16    |
| 7                | <b>2. Практическая подготовка</b>                                                |                              |                                           |       |
| 8                | 2.1. Общая физическая подготовка                                                 |                              | 58                                        | 58    |
| 9                | 2.2. Специальная физическая подготовка                                           |                              | 50                                        | 50    |
| 10               | 2.3. Тактико-техническая подготовка                                              | 18                           | 64                                        | 82    |
| 11               | 2.4. Контрольные упражнения и соревнования                                       | 12                           | 18                                        | 30    |
|                  | Всего часов                                                                      | 64                           | 224                                       | 288   |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Тема 1. Теоретическая подготовка.

1.1. Спортивный туризм и спортивно-туристское многоборье – как вид спорта.

Что такое спортивный туризм и спортивно-туристское многоборье. Этапы развития спортивного туризма в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в спортивный туризм, проведение соревнований.

1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой до врачебной помощи. Транспортировка пострадавшего.

1.3. Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья.

Естественные препятствия и способы их преодоления. Организация страховки. Работа на этапах спортивно-туристского многоборья: «Бревно», «Навесная переправа», «Траверс», «Спуск», «Подъем», «Ориентирование».

Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Работа с компасом и картой. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Технические приемы и способы ориентирования.

#### 1.4. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование. Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований.

#### 1.5. Основы туристской подготовки.

Походы выходного дня. Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

### Тема 2. Практическая подготовка

#### 2.1., 2.2. Общая и специальная физическая подготовка.

Выполнение упражнений в спортивном зале и на улице для развития выносливости, ловкости, прыгучести, скорости реакции. Спортивные игры. Бег на длинные дистанции, Упражнения для разминки, растяжки.

#### 2.3. Техничко-тактическая подготовка.

Основной задачей технико-тактической подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.

С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Это изучение основ техники спортивно-туристского многоборья и топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

Выбор пути движения между этапами или контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Чтение горизонталей. Анализ путей движения. Техническая разминка. Выбор «нитки» пробегания.

Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (школьного участка, полигона, парка).

#### 2.4. Контрольные упражнения и соревнования.

Участие в соревнованиях по спортивно-туристскому многоборью и по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

## Календарно-тематическое поурочное планирование

| №<br>п/<br>п | Название темы занятий по программе                                                                                                                                                                                                                                                                     | Количество<br>часов | Дата<br>проведения |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|
|              | <p>Теоретическая подготовка<br/>Техника безопасности.<br/><u>Тема: 1.1. Спортивный туризм и спортивно-туристское многоборье – как вид спорта.</u><br/>Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u><br/>Практическая подготовка<br/>Знакомство с основными этапами спортивно-туристского многоборья.</p> | <p>1</p> <p>3</p>   | 03.09              |
| 2            | <p>Практическая подготовка<br/><u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья.</u><br/>Поход по местности с естественными препятствиями и способы их преодоления.</p>                                                                                                              | 8                   | 04.09              |
| 3            | <p><u>Тема: Основы тактики и техники спортивно-туристского многоборья и спортивного ориентирования.</u><br/>Теоретическая подготовка<br/>Местность, ее классификация, изображение на спортивной карте, пробегаемость.<br/>Практическая подготовка<br/>Бег по местности различной пробегаемости.</p>    | <p>2</p> <p>1</p>   | 06.09              |
| 4            | <p><u>Тема: Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.</u><br/>Теоретическая подготовка<br/>Понятие о травмах. Характеристика травм.<br/>Причины травм и их профилактика.<br/>Практика: ОФП</p>                                                                                           | <p>1</p> <p>2</p>   | 13.09              |
| 5            | <p><u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u><br/>Теоретическая подготовка<br/>Знакомство со спортивной картой.<br/>Практическая подготовка<br/>Сопоставление карты и местности.</p>                                                                     | <p>2</p> <p>6</p>   | 18.09              |
| 6            | <p><u>Тема: Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.</u><br/>Теоретическая подготовка<br/>Раны, ушибы, растяжения, вывихи, переломы.<br/>Оказание первой доврачебной помощи.<br/>Транспортировка.<br/>Практическая подготовка<br/>Общая физическая подготовка (ОФП)</p>                 | <p>1</p> <p>2</p>   | 20.09              |
| 7            | <p>Теоретическая подготовка<br/><u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u><br/>Снаряжение: компас, планшет<br/>Практическая подготовка</p>                                                                                                               | 1                   | 27.09              |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                     |       |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|
|        | Использование компаса на местности.                                                                                                                                                                                                                              | 2                   |       |
|        | <u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u><br>Теоретическая подготовка<br>Технические приемы ориентирования.<br>Практическая подготовка<br>Ориентирование карты по компасу и по местности.<br>Движение по азимуту. | 2<br><br><br><br>2  | 01.10 |
| 8      | Практическая подготовка<br><u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u><br>Занятие на местности. Учимся правильно держать карту. Движение на КП по азимуту на открытой и закрытой местности.                         | 8                   | 02.10 |
| 9      | Практическая подготовка<br><u>Тема: Тактико-техническая подготовка.</u><br>1. Масштаб, измерение расстояний.<br>Практическая подготовка<br>Специальная физическая подготовка                                                                                     | 1<br><br><br>2      | 04.10 |
| 1<br>1 | <u>Тема: Основы тактики и техники спортивного ориентирования.</u><br>Теоретическая подготовка<br>Рельеф, формы рельефа.<br>Практическая подготовка<br>Кросс по местности с различными формами рельефа.                                                           | 2<br><br><br>1      | 11.10 |
| 1<br>2 | <u>Тема: Тактико-техническая подготовка</u><br>Теоретическая подготовка<br>Изображения рельефа на карте.<br>Практическая подготовка<br>Движение на местности с опорой на рельеф.<br>Идентификация рельефа и местности.                                           | 2<br><br><br>6      | 16.10 |
| 1<br>3 | Практическая подготовка<br><u>Тема: Тактико-техническая подготовка</u><br>Определение точки стояния.<br>Специальная физическая подготовка                                                                                                                        | 3                   | 18.10 |
| 1<br>4 | Теоретическая подготовка<br><u>Тема: Тактико-техническая подготовка</u><br>Легенды. Типичные ошибки при освоении техники сп. ориентирования.<br>Практическая подготовка<br>Технико-вспомогательные действия ориентировщика. ОФП                                  | 1<br><br><br>1<br>1 | 25.10 |
|        | <u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u><br>Практическая подготовка<br>Тренировочные дистанции на использование элементарных технических приемов ориентирования.                                                 | 3                   | 01.11 |
|        | <u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u><br>Теоретическая подготовка<br>Развитие "памяти карты".<br>Практическая подготовка<br>Упражнения на развитие "памяти карты".                                            | 1<br><br><br>1      | 05.11 |

|        |                                                                                                                                                                                           |   |       |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|
|        | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                               | 2 |       |
|        | Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u><br>Теоретическая подготовка                                                                                                                   | 2 | 06.11 |
|        | Выбор пути движения между контрольными пунктами (КП) в зависимости от рельефа.                                                                                                            | 4 |       |
|        | Практическая подготовка                                                                                                                                                                   |   |       |
|        | Тренировочные дистанции на смешанном рельефе.                                                                                                                                             | 2 |       |
|        | Анализ путей движения между КП, разбор ошибок.                                                                                                                                            |   |       |
| 1<br>6 | Тема: <u>Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u><br>Теоретическая подготовка                                                                      | 1 | 08.11 |
|        | Ориентирование с использованием рельефа.                                                                                                                                                  |   |       |
|        | Практическая подготовка                                                                                                                                                                   |   |       |
|        | Тренировочные дистанции на местности с крупными формами рельефа, разбор ошибок.                                                                                                           | 3 |       |
|        | Тема: <u>Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u><br>Теоретическая подготовка                                                                      | 1 | 15.11 |
|        | Развитие навыков чтения карты.                                                                                                                                                            | 1 |       |
|        | Практическая подготовка                                                                                                                                                                   |   |       |
|        | Упражнения на развитие навыков чтения карты.                                                                                                                                              |   |       |
|        | Общая физическая подготовка. Кроссовая подготовка.                                                                                                                                        | 1 |       |
| 1<br>7 | Практическая подготовка<br>Тема: <u>Контрольные упражнения и соревнования</u><br>Прохождение тренировочных дистанций по ориентированию на местности. Разбор путей. Повторное прохождение. | 8 | 20.11 |
| 2<br>1 | Тема: <u>Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u><br>Практическая подготовка                                                                       | 1 | 22.11 |
|        | Упражнения на развитие внимания и мышления.                                                                                                                                               |   |       |
|        | Общая физическая подготовка.                                                                                                                                                              | 2 |       |
| 2<br>2 | Тема: <u>Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u><br>Теоретическая подготовка                                                                      | 1 | 29.11 |
|        | Технические приемы ориентирования по линейным и точечным ориентирам.                                                                                                                      |   |       |
|        | Практическая подготовка                                                                                                                                                                   | 2 |       |
|        | Тренировочные дистанции с использованием линейных и точечных ориентиров.                                                                                                                  |   |       |
| 2<br>3 | Тема: <u>Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u><br>Теоретическая подготовка                                                                      | 2 | 03.12 |
|        | Технические приемы ориентирования.                                                                                                                                                        |   |       |
|        | Азимутальный ход, "бег в мешок".                                                                                                                                                          |   |       |
|        | Практическая подготовка                                                                                                                                                                   | 2 |       |
|        | Тренировочные дистанции. Движение на КП по азимуту на открытой и закрытой местности.                                                                                                      |   |       |
| 2<br>4 | Тема: <u>Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u><br>Теоретическая подготовка                                                                      | 2 | 04.12 |
|        | Точное ориентирование на коротких этапах.                                                                                                                                                 |   |       |
|        | Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u>                                                                                                                                               |   |       |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |             |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
|        | Практическая подготовка<br>Тренировочные дистанции на точность выхода на КП на коротких этапах.<br>Анализ ошибок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3<br>2      |             |
| 2<br>5 | <u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u><br>Теоретическая подготовка<br>Спортивные карабины, веревки, прусы, страховочная система.<br>Практическая подготовка<br>Работа с карабинами, бухтование веревок. ОФП.                                                                                                                                                                | 1<br>2      | 06.12       |
| 2<br>6 | <u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u><br>Теоретическая подготовка<br>Страховка, самостраховка<br>Практическая подготовка<br>Общая физическая подготовка                                                                                                                                                                                                                    | 1<br>2      | 13.12       |
| 2<br>7 | Практическая подготовка<br><u>Тема: Контрольные упражнения и соревнования</u><br>Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.<br><u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u><br>Разбор дистанций, анализ путей движения между контрольными пунктами (КП).<br><u>Тема: Тактико-техническая подготовка</u><br>Повторное прохождение дистанций с учетом допущенных ошибок | 4<br>2<br>2 | 18.12       |
| 2<br>8 | <u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u><br>Теоретическая подготовка<br>Этап «Бревно», самостраховка.<br>Практическая подготовка<br>Этап «Бревно» с самостраховкой.<br>Общая физическая подготовка (ОФП)                                                                                                                                                                      | 1<br>2      | 20.12       |
| 2<br>9 | <u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u><br>Этап «Бревно». Организация командной страховки<br>Практическая подготовка<br>Специальная физическая подготовка.                                                                                                                                                                                                                   | 2<br>1      | 27.12       |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             | <b>2023</b> |
| 3<br>0 | <u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u><br>Теоретическая подготовка<br>Этап «Подъем», самостраховка.<br>Практическая подготовка<br>Этап «Подъем» с самостраховкой.                                                                                                                                                                                                           | 1<br>2      | 10.01       |
|        | Практическая подготовка<br><u>Тема: Тактико-техническая подготовка</u><br>1. Участие в тренировочных соревнованиях по спортивно-туристскому многоборью.<br>2. Разбор дистанций, анализ выбора пути прохождения дистанции.                                                                                                                                                                                                     | 8           | 15.01       |
| 3<br>1 | <u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3           | 17.01       |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                     |       |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|
|        | Теоретическая подготовка<br>Этап «Подъем», организация командной страховки.<br>Практическая подготовка<br>Этап «Подъем» с командной страховкой. ОФП.                                                                                                                                                                  |                     |       |
| 3<br>3 | <u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u><br>Теоретическая подготовка<br>Этап «Спуск», самостраховка.<br>Практическая подготовка<br>Этап «Спуск» с самостраховкой. ОФП                                                                                                 | 3                   | 24.01 |
| 3<br>4 | <u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u><br>Теоретическая подготовка<br>Этап «Спуск», организация командной страховки.<br>Практическая подготовка<br>Этап «Спуск» с командной страховкой. Спец. Физ подготовка.                                                       | 3                   | 31.01 |
| 3<br>5 | <u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u><br>Теоретическая подготовка<br>Этап «Бревно со страховкой маятником», самостраховка.<br>Практическая подготовка<br>Этап «Бревно со страховкой маятником», самостраховка.<br>Общая физическая подготовка (ОФП)                | 1<br><br>2<br><br>1 | 04.02 |
| 3<br>6 | <u>Тема: Тактико-техническая подготовка</u><br>Теоретическая подготовка<br>«Маркированная трасса», определение места нахождения КП «по выходу».<br>Практическая подготовка<br>Техника ориентирования на «Маркированной трассе» (Маркир) с «проколом КП». Тренировочная дистанция.<br>Подсчет и анализ штрафных баллов | 2<br><br>4<br>2     | 05.02 |
| 3<br>7 | <u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u><br>Практическая подготовка<br>Этап «Траверс», самостраховка.<br>Специальная физическая подготовка                                                                                                                            | 2<br><br>1          | 07.02 |
| 3<br>8 | <u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u><br>Теоретическая подготовка<br>Туристские узлы<br>Практическая подготовка<br>Туристские узлы<br>Специальная физическая подготовка                                                                                            | 1<br><br>2          | 14.02 |
| 3<br>9 | Практическая подготовка<br><u>Тема: Контрольные упражнения и соревнования</u><br>Участие в тренировочных соревнованиях по спортивно-туристскому многоборью.<br><u>Тема: Тактико-техническая подготовка</u><br>Разбор дистанций.                                                                                       | 6<br><br>2          | 19.02 |
| 4<br>0 | <u>Тема: Тактико-техническая подготовка</u><br>Теоретическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                               | 1                   | 21.02 |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                     |       |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|
|   | «Маркированная трасса».<br>Практическая подготовка<br>Специальная физическая подготовка                                                                                                                                                                                                   | 2                   |       |
| 4 | Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u><br>1 Теоретическая подготовка<br>Техника прохождения этапов без потери страховки.<br>Практическая подготовка<br>Прохождения этапов без потери страховки<br>ОФП                                                                                | 1<br><br>1<br><br>1 | 28.02 |
| 4 | Тема: <u>Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u><br>2 Теоретическая подготовка<br>Этап «Навесная переправа», самостраховка.<br>Практическая подготовка<br>Этап «Навесная переправа» с самостраховкой.<br>Общая физическая подготовка (ОФП)        | 3<br><br><br>1      | 04.03 |
| 4 | Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u><br>3 Участие в тренировочных соревнованиях по спортивно-туристскому многоборью.<br>Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u><br>Разбор дистанций.                                                                                           | 6<br><br>2          | 05.03 |
| 4 | Тема: <u>Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u><br>5 Теоретическая подготовка<br>Этап «Наклонная переправа», командная страховка.<br>Практическая подготовка<br>Этап «Наклонная переправа» с командной страховкой<br>Спец. физическая подготовка | 3                   | 07.03 |
| 4 | Тема: <u>Правила соревнований по спортивно-туристскому многоборью.</u><br>6 Теоретическая подготовка<br>Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Виды соревнований.<br>Практическая подготовка<br>Специальная физическая подготовка.                                     | 0.5<br><br><br>2.5  | 14.03 |
|   | Практическая подготовка<br>Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u><br>1. Участие в тренировочных соревнованиях по спортивному ориентированию.<br>2. Разбор дистанций, анализ выбора пути прохождения дистанции.<br>3. Повторное прохождение.                                          | 4<br><br>2<br><br>2 | 19.03 |
| 4 | Тема: <u>Правила соревнований по спортивно-туристскому многоборью.</u><br>8 Теоретическая подготовка<br>Правила соревнований. Основные разделы. Права и обязанности участников.<br>Практическая подготовка<br>Специальная физическая подготовка.                                          | 0.5<br><br><br>2.5  | 21.03 |
|   | Тема: <u>Основы туристской подготовки.</u><br>Теоретическая подготовка<br>Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Личное и групповое снаряжение. Одежда и обувь для походов.                                                                                                  | 1                   | 28.03 |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                         |       |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------|
|        | Практическая подготовка<br>Общая физическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                          | 2                       |       |
|        | Практическая подготовка<br>Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u><br>Измерение расстояния на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Сравнение с результатом измерения по карте.<br>ОФП                                                                   | 3<br><br>1              | 01.04 |
| 4<br>9 | Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u><br>Теоретическая подготовка<br>Основы техники ориентирования на дистанции «Заданное направление», построения маршрута движения.<br>Практическая подготовка<br>Тренировочные дистанции «Заданное направление».<br>Анализ ошибок.                                     | <br>4<br><br>4          | 02.04 |
| 5<br>2 | Практическая подготовка<br>Тема: <u>Основы туристской подготовки.</u><br>Постановка палаток различных типов.<br>Общая физическая подготовка, кроссовая подготовка                                                                                                                                               | <br>2<br><br>1          | 04.04 |
|        | Тема: <u>Основы туристской подготовки.</u><br>Теоретическая подготовка<br>Организация туристского быта. Походная посуда для приготовления пищи.<br>Практическая подготовка<br>Общая физическая подготовка, кроссовая подготовка                                                                                 | <br>1<br><br>2          | 11.04 |
| 5<br>3 | Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u><br>Теоретическая подготовка<br>Методы выхода на контрольный пункт (КП) с различных привязок ухода с КП в правильном направлении.<br>Практическая подготовка<br>Отработка методов выхода на КП и ухода с КП<br>Тренировочные дистанции.<br>Метод «Ближний поиск» КП. | <br>2<br><br>4<br><br>2 | 16.04 |
| 5<br>5 | Практическая подготовка<br>Тема: <u>Основы туристской подготовки.</u><br>Постановка шатров и натяжение тентов.<br>Общая физическая подготовка, кроссовая подготовка                                                                                                                                             | <br>2<br><br>1          | 18.04 |
| 5<br>6 | Практическая подготовка<br>Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u><br>Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации.<br>Общая физическая подготовка.                                                                                                                      | <br><br>1<br><br>2      | 25.04 |
| 5<br>7 | Тема: <u>Основы туристской подготовки.</u><br>Теоретическая подготовка<br>Полевой лагерь. Правила разведение костра и заготовки дров. Туристские слеты и соревнования.<br>Безопасность в туризме.<br>Практическая подготовка                                                                                    | <br>2<br><br><br>1      | 02.05 |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |       |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------|
|        | Общая физическая подготовка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                         |       |
|        | Теоретическая подготовка<br><u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u><br>Техника безопасности. Контрольное время, аварийный азимут, ограничивающие ориентиры.<br>Практическая подготовка<br>Специальная физическая подготовка, кроссовая подготовка                                                                                                    | 3<br><br><br>1          | 06.05 |
| 5<br>8 | Практическая подготовка<br><u>Тема: Основы туристской подготовки.</u><br>Поход выходного дня. Организация туристского быта.                                                                                                                                                                                                                                                                           | 8                       | 07.05 |
| 5<br>9 | Практическая подготовка<br><u>Тема: Тактико-техническая подготовка</u><br>Вычерчивание схемы местности.<br>ОФП                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1<br><br>2              | 16.05 |
|        | Практическая подготовка<br><u>Тема: Тактико-техническая подготовка</u><br>Тренировочные дистанции «Выбор».<br>Разбор дистанций, анализ путей движения между контрольными пунктами (КП).<br>Повторное прохождение дистанций с учетом допущенных ошибок                                                                                                                                                 | 4<br><br>2<br><br>2     | 21.05 |
| 6<br>0 | Практическая подготовка<br><u>Тема: Тактико-техническая подготовка</u><br>Отработка скоростной электронной отметки на контрольном пункте (КП) в ориентировании бегом.<br>Тренировочные дистанции.<br>ОФП                                                                                                                                                                                              | 2<br><br><br>1          | 23.05 |
|        | <u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u><br>Теоретическая подготовка<br>Этап «Навесная переправа», командная страховка.<br>Практическая подготовка<br>Этап «Навесная переправа» с командной страховкой<br>Спец. физическая подготовка                                                                                                                 | 2<br><br><br><br>1      | 30.05 |
|        | <u>Тема: Контрольные упражнения и соревнования</u><br>Тестирование. Теория ориентирования.<br>Практика: ОФП                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1<br><br>1              | 03.06 |
| 6<br>1 | Практическая подготовка<br><u>Тема: Контрольные упражнения и соревнования</u><br>Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.<br><u>Тема: Основы тактики и техники спортивного ориентирования</u><br>Разбор дистанций, анализ путей движения между контрольными пунктами (КП).<br><u>Тема: Тактико-техническая подготовка</u><br>Повторное прохождение дистанций с учетом допущенных ошибок | 4<br><br><br>2<br><br>2 | 04.06 |
|        | Итого:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 144                     |       |

Ресурсное обеспечение

Учебно-методический комплекс

Рекомендуемая литература для ученика:

2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. -М.:ЦДЮТур МО РФ,1996
3. Ганиченко Л. Котелок над костром. Практические советы.-М.:1994.
5. Константинов Ю.С. Туристская игротека.-М.:2000.
6. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье.-М.:1987.
7. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании.-М.: «Толк»,1996.
- 8.Губаненков С.М. Обеспечение безопасности путешествий. Сборник рекомендаций.-СПб.:ГДТЮ,1995.
9. Лукьянов П.И. Зимние спортивные походы.-М.: Физкультура и спорт,1979.
10. Штюмер Ю.А. Карманный справочник туриста.-М.:1985.

Рекомендуемая литература для учителя:

- 1.Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся.-М.:ЦДЮТур МО РФ , 2000 .
- 2.Ривкин Е.Ю. Организация туристской работы со школьниками. Практическое пособие.-М.:2001.
13. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма. Учебно-методическое пособие. -М.:ЦДЮТур МО РФ, 2002.
16. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельностью учащихся. -М.:ЦДЮТур МО РФ, 2001.

Медиаресурсы

Ресурсы интернет: [www.o-site.ru](http://www.o-site.ru)

Оборудование:

Демонстрационные материалы.