
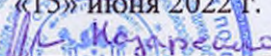


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №529 Петродворцового района Санкт-  
Петербурга имени Героя Российской Федерации Д.А. Опарина**

<b>«Согласовано»</b> Зам. директора по УВР:	<b>Принято</b> Педагогический совет	<b>Утверждаю:</b> Директор ГБОУ СОШ № 529
 «15» июня 2022г.	Протокол №5 «15» июня 2022г.	Приказ № 71/1 «15» июня 2022 г. 



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Внеурочной деятельности «Спортивно-туристское многоборье»

Разработчик программы:

**Педагог**

**Пьянков Сергей Валентинович**

**Санкт-Петербург**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена на основании:

- Федерального государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 № 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:

- выработка критериев оценки собственной деятельности;
- нахождение и анализ информации при наблюдениях за состоянием окружающей среды;
- установление 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

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов		
		Теоретические занятия	Практические занятия и 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	2. Практическая подготовка			
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

## Содержание рабочей программы

### 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» пробега.

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

№ п/п	Название темы занятий по программе	Количество часов	Дата проведения
	Теоретическая подготовка Техника безопасности. <u>Тема: 1.1. Спортивный туризм и спортивно-туристское многоборье – как вид спорта.</u> <u>Тема: Тактико-техническая подготовка</u> Практическая подготовка Знакомство с основными этапами спортивно-туристского многоборья.	1   3	03.09
2	Практическая подготовка <u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья.</u> Поход по местности с естественными препятствиями и способы их преодоления.	8	04.09
3	<u>Тема: Основы тактики и техники спортивно-туристского многоборья и спортивного ориентирования.</u> Теоретическая подготовка Местность, ее классификация, изображение на спортивной карте, пробегаемость. Практическая подготовка Бег по местности различной пробегаемости.	2  1	06.09

4	<p><u>Тема: Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.</u>  Теоретическая подготовка  Понятие о травмах. Характеристика травм.  Причины травм и их профилактика.  Практика: ОФП</p>	1 2	13.09
5	<p><u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u>  Теоретическая подготовка  Знакомство со спортивной картой.  Практическая подготовка  Сопоставление карты и местности.</p>	2 6	18.09
6	<p><u>Тема: Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.</u>  Теоретическая подготовка  Раны, ушибы, растяжения, вывихи, переломы.  Оказание первой доврачебной помощи.  Транспортировка.  Практическая подготовка  Общая физическая подготовка (ОФП)</p>	1 2	20.09
7	<p>Теоретическая подготовка  <u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u>  Снаряжение: компас, планшет  Практическая подготовка  Использование компаса на местности.</p>	1 2	27.09
	<p><u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u>  Теоретическая подготовка  Технические приемы ориентирования.  Практическая подготовка  Ориентирование карты по компасу и по местности. Движение по азимуту.</p>	2 2	01.10
8	<p>Практическая подготовка  <u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u>  Занятие на местности. Учимся правильно держать карту. Движение на КП по азимуту на открытой и закрытой местности.</p>	8	02.10
9	<p>Практическая подготовка  <u>Тема: Тактико-техническая подготовка.</u>  1. Масштаб, измерение расстояний.  Практическая подготовка  Специальная физическая подготовка</p>	1 2	04.10
11	<p><u>Тема: Основы тактики и техники спортивного ориентирования.</u>  Теоретическая подготовка  Рельеф, формы рельефа.  Практическая подготовка  Кросс по местности с различными формами рельефа.</p>	2 1	11.10
12	<p><u>Тема: Тактико-техническая подготовка</u>  Теоретическая подготовка  Изображения рельефа на карте.  Практическая подготовка</p>	2	16.10

	Движение на местности с опорой на рельеф. Идентификация рельефа и местности.	6	
13	Практическая подготовка Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u> Определение точки стояния. Специальная физическая подготовка	3	18.10
14	Теоретическая подготовка Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u> Легенды. Типичные ошибки при освоении техники сп. ориентирования. Практическая подготовка Технико-вспомогательные действия ориентировщика. ОФП	1 1 1	25.10
	<u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u> Практическая подготовка Тренировочные дистанции на использование элементарных технических приемов ориентирования.	3	01.11
	<u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u> Теоретическая подготовка Развитие "памяти карты". Практическая подготовка Упражнения на развитие "памяти карты". Общая физическая подготовка	1 1 2	05.11
	Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u> Теоретическая подготовка Выбор пути движения между контрольными пунктами (КП) в зависимости от рельефа. Практическая подготовка Тренировочные дистанции на смешанном рельефе. Анализ путей движения между КП, разбор ошибок.	2 4 2	06.11
16	<u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u> Теоретическая подготовка Ориентирование с использованием рельефа. Практическая подготовка Тренировочные дистанции на местности с крупными формами рельефа, разбор ошибок.	1 3	08.11
	<u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u> Теоретическая подготовка Развитие навыков чтения карты. Практическая подготовка Упражнения на развитие навыков чтения карты. Общая физическая подготовка. Кроссовая подготовка.	1 1 1	15.11
17	Практическая подготовка <u>Тема: Контрольные упражнения и соревнования</u> Прохождение тренировочных дистанций по ориентированию на местности. Разбор путей.	8	20.11

	Повторное прохождение.		
21	<u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u> Практическая подготовка Упражнения на развитие внимания и мышления. Общая физическая подготовка.	1 2	22.11
22	<u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u> Теоретическая подготовка Технические приемы ориентирования по линейным и точечным ориентирам. Практическая подготовка Тренировочные дистанции с использованием линейных и точечных ориентиров.	1 2	29.11
23	<u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u> Теоретическая подготовка Технические приемы ориентирования. Азимутальный ход, "бег в мешок". Практическая подготовка Тренировочные дистанции. Движение на КП по азимуту на открытой и закрытой местности.	2 2	03.12
24	<u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u> Теоретическая подготовка Точное ориентирование на коротких этапах. <u>Тема: Тактико-техническая подготовка</u> Практическая подготовка Тренировочные дистанции на точность выхода на КП на коротких этапах. Анализ ошибок.	2 3 2	04.12
25	<u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u> Теоретическая подготовка Спортивные карабины, веревки, прусы, страховочная система. Практическая подготовка Работа с карабинами, бухтование веревок. ОФП.	1 2	06.12
26	<u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u> Теоретическая подготовка Страховка, самостраховка Практическая подготовка Общая физическая подготовка	1 2	13.12
27	Практическая подготовка <u>Тема: Контрольные упражнения и соревнования</u> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. <u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u> Разбор дистанций, анализ путей движения между контрольными пунктами (КП). <u>Тема: Тактико-техническая подготовка</u>	4 2	18.12



	Повторное прохождение дистанций с учетом допущенных ошибок	2	
28	<u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u> Теоретическая подготовка Этап «Бревно», самостраховка. Практическая подготовка Этап «Бревно» с самостраховкой. Общая физическая подготовка (ОФП)	1  2	20.12
29	<u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u> Этап «Бревно». Организация командной страховки Практическая подготовка Специальная физическая подготовка.	2  1	27.12
			<b>2023</b>
30	<u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u> Теоретическая подготовка Этап «Подъем», самостраховка. Практическая подготовка Этап «Подъем» с самостраховкой.	1  2	10.01
	Практическая подготовка Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u> 1. Участие в тренировочных соревнованиях по спортивно-туристскому многоборью. 2. Разбор дистанций, анализ выбора пути прохождения дистанции.	8	15.01
31	<u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u> Теоретическая подготовка Этап «Подъем», организация командной страховки. Практическая подготовка Этап «Подъем» с командной страховкой. ОФП.	3	17.01
33	<u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u> Теоретическая подготовка Этап «Спуск», самостраховка. Практическая подготовка Этап «Спуск» с самостраховкой. ОФП	3	24.01
34	<u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u> Теоретическая подготовка Этап «Спуск», организация командной страховки. Практическая подготовка Этап «Спуск» с командной страховкой. Спец. Физ подготовка.	3	31.01
35	<u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u> Теоретическая подготовка Этап «Бревно со страховкой маятником», самостраховка. Практическая подготовка Этап «Бревно со страховкой маятником»,	1  2	04.02

	самостраховка. Общая физическая подготовка (ОФП)	1	
36	Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u> Теоретическая подготовка «Маркированная трасса», определение места нахождения КП «по выходу». Практическая подготовка Техника ориентирования на «Маркированной трассе» (Маркир) с «проколом КП». Тренировочная дистанция. Подсчет и анализ штрафных баллов	2 4 2	05.02
37	Тема: <u>Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u> Практическая подготовка Этап «Траверс», самостраховка. Специальная физическая подготовка	2 1	07.02
38	Тема: <u>Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u> Теоретическая подготовка Туристские узлы Практическая подготовка Туристские узлы Специальная физическая подготовка	1 2	14.02
39	Практическая подготовка Тема: <u>Контрольные упражнения и соревнования</u> Участие в тренировочных соревнованиях по спортивно-туристскому многоборью. Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u> Разбор дистанций.	6 2	19.02
40	Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u> Теоретическая подготовка «Маркированная трасса». Практическая подготовка Специальная физическая подготовка	1 2	21.02
41	Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u> Теоретическая подготовка Техника прохождения этапов без потери страховки. Практическая подготовка Прохождения этапов без потери страховки ОФП	1 1 1	28.02
42	Тема: <u>Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u> Теоретическая подготовка Этап «Навесная переправа», самостраховка. Практическая подготовка Этап «Навесная переправа» с самостраховкой. Общая физическая подготовка (ОФП)	3 1	04.03
43	Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u> Участие в тренировочных соревнованиях по спортивно-туристскому многоборью. Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u> Разбор дистанций.	6 2	05.03
45	Тема: <u>Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u>		07.03

	Теоретическая подготовка Этап «Наклонная переправа», командная страховка. Практическая подготовка Этап «Наклонная переправа» с командной страховкой Спец. физическая подготовка	3	
46	Тема: <u>Правила соревнований по спортивно-туристскому многоборью.</u> Теоретическая подготовка Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Виды соревнований. Практическая подготовка Специальная физическая подготовка.	0.5  2.5	14.03
	Практическая подготовка Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u> 1. Участие в тренировочных соревнованиях по спортивному ориентированию. 2. Разбор дистанций, анализ выбора пути прохождения дистанции. 3. Повторное прохождение.	4  2  2	19.03
48	Тема: <u>Правила соревнований по спортивно-туристскому многоборью.</u> Теоретическая подготовка Правила соревнований. Основные разделы. Права и обязанности участников. Практическая подготовка Специальная физическая подготовка.	0.5  2.5	21.03
	Тема: <u>Основы туристской подготовки.</u> Теоретическая подготовка Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Личное и групповое снаряжение. Одежда и обувь для походов. Практическая подготовка Общая физическая подготовка	1  2	28.03
	Практическая подготовка Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u> Измерение расстояния на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Сравнение с результатом измерения по карте. ОФП	3  1	01.04
49	Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u> Теоретическая подготовка Основы техники ориентирования на дистанции «Заданное направление», построения маршрута движения. Практическая подготовка Тренировочные дистанции «Заданное направление». Анализ ошибок.	4  4	02.04
52	Практическая подготовка Тема: <u>Основы туристской подготовки.</u> Постановка палаток различных типов. Общая физическая подготовка, кроссовая	2	04.04

	подготовка	1	
	Тема: <u>Основы туристской подготовки.</u> Теоретическая подготовка Организация туристского быта. Походная посуда для приготовления пищи. Практическая подготовка Общая физическая подготовка, кроссовая подготовка	1  2	11.04
53	Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u> Теоретическая подготовка Методы выхода на контрольный пункт (КП) с различных привязок ухода с КП в правильном направлении. Практическая подготовка Отработка методов выхода на КП и ухода с КП Тренировочные дистанции. Метод «Ближний поиск» КП.	2  4  2	16.04
55	Практическая подготовка Тема: <u>Основы туристской подготовки.</u> Постановка шатров и натяжение тентов. Общая физическая подготовка, кроссовая подготовка	2  1	18.04
56	Практическая подготовка Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u> Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Общая физическая подготовка.	1  2	25.04
57	Тема: <u>Основы туристской подготовки.</u> Теоретическая подготовка Полевой лагерь. Правила разведение костра и заготовки дров. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме. Практическая подготовка Общая физическая подготовка.	2  1	02.05
	Теоретическая подготовка Тема: <u>Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u> Техника безопасности. Контрольное время, аварийный азимут, ограничивающие ориентиры. Практическая подготовка Специальная физическая подготовка, кроссовая подготовка	3  1	06.05
58	Практическая подготовка Тема: <u>Основы туристской подготовки.</u> Поход выходного дня. Организация туристского быта.	8	07.05
59	Практическая подготовка Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u> Вычерчивание схемы местности. ОФП	1  2	16.05
	Практическая подготовка Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u> Тренировочные дистанции «Выбор». Разбор дистанций, анализ путей движения	4  2	21.05

	между контрольными пунктами (КП). Повторное прохождение дистанций с учетом допущенных ошибок	2	
60	Практическая подготовка Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u> Отработка скоростной электронной отметки на контрольном пункте (КП) в ориентировании бегом. Тренировочные дистанции. ОФП	2 1	23.05
	<u>Тема: Основы техники и тактики спортивно-туристского многоборья и ориентирования.</u> Теоретическая подготовка Этап «Навесная переправа», командная страховка. Практическая подготовка Этап «Навесная переправа» с командной страховкой Спец. физическая подготовка	2 1	30.05
	<u>Тема: Контрольные упражнения и соревнования</u> Тестирование. Теория ориентирования. Практика: ОФП	1 1	03.06
61	Практическая подготовка <u>Тема: Контрольные упражнения и соревнования</u> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. <u>Тема: Основы тактики и техники спортивного ориентирования</u> Разбор дистанций, анализ путей движения между контрольными пунктами (КП). Тема: <u>Тактико-техническая подготовка</u> Повторное прохождение дистанций с учетом допущенных ошибок	4 2 2	04.06
	Итого:	288	

#### 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 игротка.-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. Лукоянов 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.