

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТЕХНИКОВ»
г. АЛЬМЕТЬЕВСКА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принято
на заседании
методического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2020 г.

Согласовано
Директор
МБОУ «СОШ № 20»
г. Альметьевска РТ
С.Л. Галанина



Утверждено
Директор МБОУДО «СЮТ»
Н.М. Бадькшанов
Приказ № 43
от «28» августа 2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «ВЕРТИКАЛЬ»**

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 3 года (648 часов)

Автор-составитель:
Игнатьев Сергей Семенович,
педагог дополнительного
образования

г. Альметьевск, 2020

Информационная карта образовательной программы

1.	Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Станция юных техников» г. Альметьевска Республики Татарстан
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вертикаль»
3.	Направленность программы	туристско-краеведческая
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Игнатьев Сергей Семенович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	3 года (648 часов)
5.2.	Возраст обучающихся	7-17 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая модульная
5.4.	Цель программы	Формирование у обучающихся устойчивых смысложизненных ценностей, основанных на осознанном и ответственном отношении к себе, к своему здоровью, к семье, Родине и миру.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: групповые и индивидуальные. Методы: беседа, практические работы, экскурсии, турпоходы, соревнования.
7.	Формы мониторинга результативности	Наблюдение, контроль за работой, контрольное задание, опрос, тестирование, соревнование, турпоход. Входная, промежуточные аттестации.
8.	Результативность реализации программы	– научить детей ориентироваться в пространстве, находить оптимальные пути следования; – сформировать навыки жизни в

		<p>природной среде;</p> <ul style="list-style-type: none"> – обучить знаниям природосберегающего поведения; – развитие физических способностей детей: силы, выносливости, гибкости; – формирование наблюдательности, памяти, скорости мышления; – формирование у детей потребности в самопознании, саморазвитии, целостного представления о себе; – формирование уважительного и бережного отношения к себе, окружающим людям, природе как целостному миру. – развитие ответственности, воли, целеустремленности.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	28.08.2020 25.08.2021
10.	Рецензенты	Бадыкшанов Н.М., директор МБОУДО «СЮТ» г. Альметьевска РТ; Тимофеева В.А., заместитель директора по УВР МБОУДО «СЮТ» г. Альметьевска РТ

Оглавление

№	Раздел	Стр.
1	Пояснительная записка	5
1.1	Направленность (профиль) программы	5
1.2	Нормативно-правовое обеспечение программы	5
1.3	Актуальность программы	5
1.4	Отличительные особенности программы	6
1.5	Цель	6
1.6	Задачи	6
1.7	Адресат программы	7
1.8	Объем программы	7
1.9	Формы организации образовательного процесса, виды занятий	7
1.10	Срок освоения программы	7
1.11	Режим занятий	7
1.12	Планируемые результаты	7
1.13	Формы подведения итогов реализации программы	10
2	Учебный (тематический) план	10
3	Содержание программы	14
3.1	Содержание программы первого года обучения	14
3.2	Содержание программы второго года обучения	16
3.3	Содержание программы третьего года обучения	17
4	Организационно-педагогические условия реализации программы	20
5	Формы аттестации / контроля	21
6	Оценочные материалы	22
7	Список литературы	22
8	Приложения	23
8.1	Методические материалы	36
8.2	Календарный учебный график	39
8.3	Рабочие программы (модули)	56

1. Пояснительная записка

Туризм, как ни одно другое направление дополнительного образования, решает проблему оздоровления и формирования привычки здорового образа жизни. В туристско-краеведческой деятельности с учащимися чрезвычайно важно взвешенное сочетание туризма и краеведения. Туризм, по своей природе всегда содержит элементы познания края. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Нельзя недооценивать и то, что детскому и особенно подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, необычности, к приключениям и романтике.

1.1 Направленность (профиль) программы

туристско-краеведческая

1.2 Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 №1726-р
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
4. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
8. Устав образовательной организации.

1.3 Актуальность программы

В жизни современного человека все большее место занимает компьютер и другие цифровые гаджеты. Призванные служить человеку, они постепенно начинают подчинять его себе, поглощая все больше его время, средства и здоровье. Компьютерная зависимость, высокая информационная загруженность детей и, как следствие, низкий уровень физической активности, длительное пребывание в помещении – все это значительно ослабляет здоровье подрастающего поколения. К этому еще добавляется низкая социализация детей, опасность попадания под влияние деструктивных групп. Все эти актуальные проблемы подталкивают родителей к поиску объединений для детей, связанных со спортом, активной деятельностью. Восполнить этот социальный запрос призвана программа «Вертикаль», сочетающая в себе такие виды деятельности как спортивное ориентирование, спортивный туризм и радиоспорт («охота на лис»). Это признанные направления деятельности, формирующие физический и духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Занятия по программе «Вертикаль» предполагаются преимущественно на спортивных площадках, в парках и в условиях природной среды, что, безусловно, будет положительно влиять на укрепление здоровья детей, их закалку, физическое развитие.

Спортивное ориентирование очень схоже с компьютерной игрой. Оно также предполагает решение интеллектуальных задач, требует быстроты реакций, включает в себя азарт соперничества. Это привлекает детей, развивает их. Им также интересны турпоходы и учебно-тренировочные занятия на местности, где дети могут проявить самостоятельность, развить навыки самообслуживания и жизни в естественной природной среде.

Немаловажным преимуществом программы «Вертикаль» является также и то, что при проведении мероприятий, включенных в нее: соревнования, турпоходы, учебно-тренировочные занятия на местности, участие могут принимать их родители. В совместной деятельности происходит единение интересов, формируется общность взглядов, происходит обмен жизненным опытом, формируются традиции.

1.4 Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы «Вертикаль» является включение в ее содержание тем по основам радиоспорта. Это позволяет обучающимся получить знания в схожем виде спорта. И дает возможность им участвовать в соревнованиях по видам «Спортивное ориентирование», «Спортивный туризм» и «Радиоспорт».

1.5 Цель программы:

формирование у обучающихся устойчивых смысложизненных ценностей, основанных на осознанном и ответственном отношении к себе, к своему здоровью, к семье, Родине и миру.

1.6 Задачи:

- Обучающие задачи:

научить детей ориентироваться в пространстве, находить оптимальные пути следования;
сформировать навыки жизни в природной среде,
обучить знаниям природосберегающего поведения.

- Развивающие задачи:

развитие физических способностей детей: силы, выносливости, гибкости;
формирование наблюдательности, памяти, скорости мышления;

- Воспитательные задачи:

формирование у детей потребности в самопознании, саморазвитии, целостного представления о себе;

формирование уважительного и бережного отношения к себе, окружающим людям, природе как целостному миру;

развитие ответственности, воли, целеустремленности.

1.7 Адресат программы

Программа рассчитана на детей в возрасте 7 - 17 лет, не имеющих противопоказаний по здоровью для занятий физической культурой и спортом.

1.8 Объем освоения программы

Объем программы 648 часов.

1.9 Формы организации образовательного процесса и виды занятий

Основная форма организации образовательной деятельности - занятие. В процессе занятия используются коллективные, индивидуальные, групповые формы работы с обучающимися.

Программа реализуется в очной форме, но некоторые темы могут быть изучены в дистанционной форме. Программа предусматривает такую организацию учебно-воспитательного

процесса, когда широко используются различные виды деятельности. Такое разнообразие делает процесс обучения интересным, а значит более эффективным.

Занятия проводятся как в группах детей одного возраста, так и в разновозрастных группах, постоянного состава.

Ведущей формой организации образовательного процесса является занятие. Программа предполагает использование аудиторных занятий (включающих освоение теории, практические упражнения). Помимо аудиторных занятий в программе используются внеаудиторные занятия: учебно-тренировочные занятия на спортивных площадках, в парках и природной среде, походы выходного дня, экскурсии, соревнования.

Образовательная деятельность по программе осуществляется на русском языке (в соответствии с п.12 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденном Приказом Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008).

1.10 Срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения (по 216 часов каждый год обучения).

1.11 Режим занятий

Программа предполагает проведение двух занятий в неделю продолжительностью 3 часа: 3 урока по 45 минут с перерывами между ними по 10 минут.

1.12 Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: личностный, метапредметный и предметный, что позволяет определить динамическую картину всестороннего развития воспитанника.

Личностные результаты

1 год обучения

Сформированность уважительного и бережного отношения к себе, окружающим людям, природе как целостному миру

2 год обучения

Развитость ответственности, воли, целеустремленности.

3 год обучения

Сформированность потребности в самопознании, саморазвитии, целостного представления о себе

Метапредметные результаты

1 год обучения

Умеет преодолевать затруднения при физической нагрузке.

Участвует в поиске информации только на определенных этапах работы.

Умеет налаживать контакт с отдельными сверстниками. Положительно относится к чужому мнению (решению).

2 год обучения

Умеет мобилизовать свои силы при повышенной физической нагрузке и нахождении в природной среде

Умеет самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации

Умеет строить взаимодействие и сотрудничество со сверстниками.

Учитывает разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве со сверстниками.

3 год обучения

Способен преодолевать трудности в условиях соревнований и похода.

Умеет осуществлять поиск информации из разных источников, обрабатывать её и применять.
Обладает коммуникативной культурой, коммуникативной компетентностью в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми
Применяет знания по топографии в ориентировании на местности по карте.
Знает основы тактики и владеет туристическими навыками.

Предметные результаты

1 год обучения

Знает:

- основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности, правила дорожного движения, правила противопожарной безопасности, меры личной безопасности в криминальной ситуации;
- основные правила и принципы оказания первой помощи;
- основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию;
- основные условные знаки спортивных карт, виды масштабов;
- о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов;
- что такое радиоориентирование, какая аппаратура, применяемая в радиоориентировании;
- устройство радиопеленгатора, его блок-схемы, возможные неисправности пеленгатора и способы их устранения;
- виды туризма, виды снаряжения;
- требования к туристскому снаряжению;
- требования к месту бивака;
- о роли и значении общей и специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика.

Умеет:

- определять стороны горизонта по компасу, определять точки стояния; Д
- двигаться по азимуту;
- пользоваться радиокомпасом;
- ориентироваться с картой в заданном направлении по поиску ближних передатчиков – маячков;
- подбирать групповое и личное туристское снаряжение;
- устанавливать палатку;
- разводить основные виды костров;
- формировать навыки техники кроссового бега.

2 год обучения

Знает:

- характеристику современного состояния ориентирования;
- особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях;
- о действиях ориентировщика на различных участках трассы;
- о значимости систематизации тренировочного процесса, взаимосвязи физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовки спортсмена.;
- о принципах составления меню для походов и соревнований, правилах хранения продуктов,
- о порядке укладки рюкзака и упаковки продуктов.

Умеет:

- оказывать первой помощь при кровотечении, транспортировать пострадавшего различными способами;
- готовить инвентаря к тренировкам и соревнованиям;
- читать карту, используя разные техники;
- следить за местностью с одновременным чтением карты;
- измерять расстояние на карте, на местности, вести контроль расстояния при прохождении дистанции;
- контролировать направление движения с помощью карты и компаса, по солнцу, по объектам местности;
- проводить разминку, заминку;
- составлять меню, графика дежурства для похода;
- готовить пищу в полевых условиях;
- пользоваться топором, двуручной пилой;
- устанавливать бивак.

3 год обучения

Знает:

- о перспективах развития спортивного ориентирования в Альметьевске, Татарстане, России;
- о разрядных требованиях в спортивном туризме;
- характеристику возможных травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию, причины травм и их предупреждение;
- способы остановки кровотечений при оказание первой помощи, наложение шины при переломах, способы транспортировки пострадавшего, понятие о заразных заболеваниях;
- меры личной и общественной профилактики заразных заболеваний;
- признаки утомления и переутомления, методы предупреждения переутомления;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок ориентировщиков;
- способы изображения рельефа на карте, высоты сечения, символные легенды КП;
- о функциональных обязанностях участников турпохода.

Умеет:

- останавливать кровотечение при оказание первой помощи;
- иммобилизовать конечность при переломе, транспортировать пострадавшего;
- выполнять функции контролёра КП, судья старта, судья финиша в работе судейских бригад на соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивному туризму;
- анализировать результаты тренировок и соревнований;
- организовать и планировать индивидуальные тренировки по ОФП;
- «читать» по карте характер рельефа, определять высоту сечения, символные легенды КП;
- двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности;
- измерять расстояния на местности парами шагов;
- тактику прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию;
- выбирать пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- выполнять задачи участников турпохода.

1.13 Формы подведения итогов реализации программы

Промежуточные аттестации по дополнительной общеобразовательным программе «Исток» проводится каждые полгода обучения согласно учебного плана, и в порядке, установленном Уставом МБОУДО «Станция юных техников» г. Альметьевска Республики Татарстан в

следующих формах: тестирование, соревнование, туристский поход. Аттестация по завершении освоения программы проводится в конце третьего года обучения в виде туристского похода.

2. Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной программы «Вертикаль»

2.1 Учебно-тематический план 1 года обучения

п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма организации обучения		Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	Очно	Дистанционно	
1.	Введение	1	0	1	1	0	наблюдение
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Правила дорожного движения и противопожарная безопасность	2	0	2	2	0	опрос
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2	4	6	4	2	практическое занятие
4.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	2	2	4	0	4	опрос
5.	Снаряжение ориентировщика	1	1	2	0	2	практическое занятие
6.	Топография и ориентирование	6	14	20	14	6	тестирование
7.	Техническая подготовка	5	25	30	30	0	практическое занятие
8.	Тактическая подготовка	2	12	14	14	0	практическое занятие
9.	Основы радиоориентирования	2	8	10	10	0	практическое занятие
10.	Основы туристской подготовки	4	21	25	21	4	практическое занятие
11.	Общая физическая подготовка	2	45	47	47	0	зачет по нормативам
12.	Специальная физическая подготовка	2	11	13	13	0	зачет по нормативам
13.	Игры и упражнения	2	19	21	21	0	наблюдение
14.	Участие в соревнованиях	0	21	21	21	0	результаты соревнований
	Всего часов	33	183	216	198	18	

2.2 Учебно-тематический план 2 года обучения

п/ п	Наименование тем	Количество часов			Форма организации обучения		Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	Очно	Дистанционно	
1.	Введение.	1	0	1	1	0	наблюдение
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Правила дорожного движения и противопожарная безопасность.	1	1	2	2	0	опрос
3.	Обзор развития ориентирования и туризма в России и за рубежом	2	0	2	2	0	опрос
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	10	12	12	0	практическое занятие
5.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	2	4	6	0	6	опрос
6.	Снаряжение ориентировщика	1	3	4	4	0	практическое занятие
7.	Техническая подготовка	5	25	30	30	0	практическое занятие
8.	Тактическая подготовка	4	6	10	10	0	практическое занятие
9.	Общая физическая подготовка	2	58	60	60	0	зачет по нормативам
10.	Специальная физическая подготовка	2	23	25	25	0	зачет по нормативам
11.	Основы туристской подготовки	4	16	20	20	0	практические занятия
12.	Игры и упражнения	2	18	20	20	0	наблюдение
13.	Участие в соревнованиях	0	24	24	24	0	результаты участия в соревнованиях
	Всего часов	28	188	216			

2.3 Учебно-тематический план 3 года обучения

п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма организации обучения		Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	Очно	Дистанционно	
1.	Введение	1	0	1	1	0	наблюдение
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Правила дорожного движения и противопожарная безопасность.	2	0	2	2	0	опрос
3.	Обзор развития ориентирования и туризма в России и за рубежом	2	0	2	0	2	опрос
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	8	10	10	0	практическое занятие
5.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Судейская практика.	1	3	4	4	0	практические занятия
6.	Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена - ориентировщика	2	4	6	0	6	анализ дневников
7.	Общая физическая подготовка	2	47	49	50	0	зачет по нормативам
8.	Специальная физическая подготовка	2	26	28	28	0	зачет по нормативам
9.	Техническая подготовка	5	25	30	30	0	практическое занятие
10.	Тактическая подготовка	4	6	10	10	0	практическое занятие
11.	Психологическая и морально-волевая подготовка	3	5	8	8	0	наблюдение
12.	Основы туристской подготовки	2	19	21	20	0	практические занятия
13.	Игры и упражнения	2	19	21	21	0	наблюдение
14.	Участие в соревнованиях, походах	0	24	24	24	0	результаты участия в соревнованиях и походах
	Всего часов	30	186	216			

3. Содержание программы

3.1 Содержание программы 1 года обучения

1. Введение-1 часа.

Теоретические занятия (1 часа)

Организационное занятие объединения. Знакомство с кружковцами. Планирование деятельности объединения в учебном году. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Характеристика ориентирования как вида спорта. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой.

2.Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Правила дорожного движения и противопожарная безопасность – 2 час

Теоретические занятия (2 час)

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Противопожарная безопасность. Меры личной безопасности в криминальной ситуации.

3.Основы гигиены и первая доврачебная помощь – 6 часов.

Теоретические занятия (2 часа)

Личная гигиена спортсмена, ее значение. Режим дня. Гигиена тела, одежды, обуви. Профилактика различных заболеваний.

Практические занятия (4 часа)

Основные правила и принципы оказания первой доврачебной помощи. Ушибы, растяжения, вывихи, ожог, обморожение, тепловой удар. Приемы транспортировки пострадавшего. Личная медицинская аптечка.

4.Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию - 4 часа.

Теоретические занятия (2 часа)

Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Практические занятия (2 часа)

Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

5.Снаряжение ориентировщика -2 часа.

Теоретические занятия (1 час)

Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение, правила эксплуатации и хранения.

Практические занятия (1 час)

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

6.Топография и ориентирование -20 часов.

Теоретические занятия (6 часов)

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические и спортивные карты. Масштаб карты.

Практические занятия (14 часов)

Основные условные знаки спортивных карт. Виды масштабов, упражнения с масштабами спортивных карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение высоты склона и его крутизны. Измерение расстояний.

7.Техническая подготовка -30 часов.

Теоретические занятия (5 часов)

Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приемов:

линейное ориентирование (ориентирование вдоль отдельной тропинки, дороги; ориентирование с тропинки на тропинку в лесу с хорошей видимостью), точечное ориентирование.

Практические занятия (25 часов)

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

8.Тактическая подготовка -15 часов.

Теоретические занятия (2 часа)

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Практические занятия (12 часов)

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

9. Основы радиоориентирования- 10 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Радиоориентирование – радиопеленгация плюс ориентирование на местности. Аппаратура, применяемая в радиоориентировании.

Практические занятия (8 часов)

Устройство радиопеленгатора, его блок-схема. Возможные неисправности пеленгатора и способы их устранения. Усовершенствование радиопеленгатора. Радиокompас, его работа и правила пользования им. Бег с картой в заданном направлении. Отработка ближнего поиска передатчиков – маячков.

10. Основы туристской подготовки -25 час.

Теоретические занятия (4 часа)

Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горный, пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.

Практические занятия (21 час)

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, практичность, удобство. Туристские палатки: устройство, уход, ремонт. Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак: требования к месту бивака, снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры. Виды костров. Походы выходного дня, однодневные походы.

11.Общая физическая подготовка -47 часов.

Теоретические занятия (2 часа)

Задачи ОФП. Систематизация тренировочного процесса. Разминка, заминка, их назначение и содержание.

Практические занятия (45 часов)

Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом и т.д. Походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

Общеразвивающие упражнения направлены по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствованию координации движения.

Ходьба (на пятках, носках, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени).

Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения).

Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног

(приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения.

Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

12. Специальная физическая подготовка -13 часов.

Теоретические занятия (2 часа)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия (11 часов)

Техника кроссового бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег в гору, специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра; челночный бег; эстафеты с элементами спортивного ориентирования, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: ходьба по гимнастической скамейке, кувырки; прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног; спрыгивание вниз с возвышения; упражнения на равновесие; слалом между деревьями, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух ногах, упражнения с предметами (набивными мячами)

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером.

13. Игры и упражнения -21 час.

Теоретические занятия (2 часа)

Роль игры, её практическое значение для человека. Виды игр: дидактические, развивающие, ролевые, подвижные, спортивные

Практические занятия (19 часов)

Подвижные и спортивные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения и его реализации. Игры со спортивными картами различной сложности. Упражнения на воображение, на развитие мышления, глазомера, определение расстояния на местности и карте.

14. Участие в соревнованиях - 21 час.

Практические занятия (21 час)

Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

3.2 Содержание программы 2 года обучения

1. Введение-1 час

Теоретические занятия (1 час)

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей на 2-й год обучения.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях –2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожара.

Практические занятия (1 час)

Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения.

3. Обзор развития ориентирования в России и за рубежом -2 часа.

Теоретические занятия (2 часа)

Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступлений российских ориентировщиков на международных соревнованиях. Развитие ориентирования в Республике Татарстан.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях – 12 часов.

Теоретические занятия (2 часа)

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их предупреждение. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи.

Практические занятия (10 часов)

Переломы костей. Оказание первой помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Транспортировка пострадавшего.

5. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию – 6 часов.

Теоретические занятия (2 часа)

Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение. Разрядные требования.

Практические занятия (4 часа)

Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

6. Снаряжение ориентировщика –4 часа.

Теоретические занятия (1 час)

Компас, планшет, карточка участника. Обувь и одежда ориентировщиков.

Практические занятия (3 часа)

Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

7. Техническая подготовка -30 часов.

Теоретические занятия (5 часов)

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

Практические занятия (25 часов)

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу».

Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте, на местности. Контроль расстояния.

Направление. Контроль направления с помощью карты и компаса, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

8. Tактическая подготовка - 10 часов.

Теоретические занятия (4 часа)

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия (6 часов)

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша); сведения о КП (легенды, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

9. Общая физическая подготовка - 60 часов.

Теоретические занятия (2 часа)

Задачи ОФП. Систематизация тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовки. Разминка, заминка, их назначение и содержание.

Практические занятия (58 часов)

Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом и т.д.

Общеразвивающие упражнения направлены по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движения.

Ходьба (на пятках, носках, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени).

Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения).

Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов. Обучение классическим лыжным ходам (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

10. Специальная физическая подготовка - 25 часов.

Теоретические занятия (2 часа)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей.

Практические занятия (23 часа)

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику:

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности; бег с картой; ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км; туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров; челночный бег; бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра; эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: ходьба по гимнастической скамейке, кувырки; прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног; спрыгивание вниз с возвышения; упражнения на равновесие; слалом между деревьями.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости: сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке; поднимание туловища из исходного положения лежа; приседание на двух ногах; прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером.

11. Основы туристской подготовки - 20 часов.

Теоретические занятия (4 часа)

Распределение должностей: капитан, костровой, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, дежурный по лагерю, дежурный по кухне. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов

Практические занятия (16 часов)

Составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация бивака

12. Игры и упражнения - 20 часов.

Теоретические занятия (2 часа)

Роль игры, её практическое значение для человека. Виды игр: дидактические, развивающие, ролевые, подвижные, спортивные

Практические занятия (18 часов)

Подвижные и спортивные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения и его реализации. Игры со спортивными картами различной сложности. Упражнения на воображение, на развитие мышления, глазомера, определение расстояния на местности и карте.

13. Участие в соревнованиях - 24 часа.

Практические занятия (24 часа)

Участие в соревнованиях по ориентированию и туризму, согласно, календарного плана.

Участие в первенстве города, района, в соревнованиях, проводимых для кружковцев МБОУДО «СЮТ», клубов, школ.

3.3 Содержание программы 3 года обучения

1. Введение -1 часа.

Теоретические занятия (1 часа)

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей на 3-й год обучения.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях – 2 час

Теоретические занятия (2 час)

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улицах и на транспорте. Правила пожарной безопасности.

3. Обзор развития ориентирования в России и за рубежом - 2 часа.

Теоретические занятия (2 часа)

Перспективы развития ориентирования. Международная федерация ориентирования и её деятельность. Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступлений российских ориентировщиков на международных соревнованиях. Развитие ориентирования в Республике Татарстан.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях - 10 часов.

Теоретические занятия (2 часа)

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их предупреждение. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей.

Практические занятия (8 часов)

Оказание первой помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Способы транспортировки пострадавшего. Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики. Утомление и переутомление. Предупреждение переутомления.

5. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Судейская практика - 4 часа.

Теоретические занятия (1 час)

Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель, тренер, капитан команды. Разрядные требования. Судейская коллегия соревнований.

Практические занятия (3 часа)

Протокол старта. Работа с итоговым протоколом. Участие в работе судейских бригад в должностях: контролёр КП, судья старта, судья финиша.

6. Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена - ориентировщика – 6 часов.

Теоретические занятия (2 часа)

Методы анализа результатов тренировок и соревнований.

Практические занятия (4 часа)

Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена – ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общей физической, специальной, технической подготовки. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении дистанций.

7. Общая физическая подготовка - 49 часов.

Теоретические занятия (2 часа)

Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок ориентировщиков. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений. Организация и планирование индивидуальных тренировок по ОФП.

Практические занятия (47 часов)

Задачи ОФП. Систематизация тренировочного процесса. Разминка, заминка, их назначение и содержание.

Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом и т.д.

Общеразвивающие упражнения направлены по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движения.

Ходьба (на пятках, носках, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени).

Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения).

Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Лыжная подготовка: обучение техники движения коньковым ходом. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий. Экскурсии в парки города.

8. Специальная физическая подготовка – 28 часов.

Теоретические занятия (2 часа)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика. Характер и методика развития физических и специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия (26 часов)

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности; бег с картой; ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 10 км; туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров; челночный бег; бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра; эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: ходьба по гимнастической скамейке, кувырки; прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног; спрыгивание вниз с возвышения; упражнения на равновесие; слалом между деревьями.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости: сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке; поднятие туловища из положения лежа; приседание на двух ногах; прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером.

9. Техническая подготовка - 30 часов.

Теоретические занятия (5 часов)

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).

Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надёжности ориентиров. Символьные легенды КП.

Практические занятия (25 часов)

Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб.

Движение по азимуту по закрытой и открытой местности.

Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния.

Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

10. Тактическая подготовка -10 часов.

Теоретические занятия (4 часа)

Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и техники ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия (6 часов)

Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий.

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша); сведения о КП (легенды, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

11. Психологическая и морально-волевая подготовка –8 часов

Теоретические занятия (3 часа)

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования.

Практические занятия (5 часов)

Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

12. Основы туристской подготовки - 21 час.

Теоретические занятия (2 часа)

Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне. Завхоз по питанию. Завхоз по снаряжению. Капитан. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов.

Практические занятия (19 часов)

Составлению меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Организация бивака.

13. Игры и упражнения – 21 час

Теоретические занятия (2 часа)

Роль игры, её практическое значение для человека. Виды игр: дидактические, развивающие, ролевые, подвижные, спортивные

Практические занятия (19 часов)

Подвижные и спортивные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения и его реализации. Игры со спортивными картами различной сложности. Упражнения на воображение, на развитие мышления, глазомера, определение расстояния на местности и карте.

14. Участие в соревнованиях и турпоходах - 24 часа.

Практические занятия (24 часа)

Участие в соревнованиях по ориентированию и туризму, согласно, календарного плана. Участие в первенстве города, района, в соревнованиях среди кружковцев МБОУДО «СЮТ», клубов, школ. Участие в турпоходах.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Материально – техническое обеспечение кабинета:

- стол рабочий;
- парты ученические;
- шкафы книжные;
- стулья, скамьи;
- доска аудиторная.
- общегеографическая карта Республики Татарстан,
- физическая карта России.

Материально – техническое обеспечение для обучающихся:

- простые карандаши;
- цветные карандаши;
- ластик;
- бумага формата А4;
- ручки;
- тетради;
- линейка.

Туристское оборудование и снаряжение

Групповое (бивуачное):

- палатки (2-3местные);
- тент;
- котлы походные;

- костровое хозяйство;
- медицинская аптечка.

Личное снаряжение:

- рюкзак туристический;
- спальник;
- одежда;
- обувь;
- посуда.

Комплект для спортивного ориентирования:

- компас;
- планшетка;
- фонарик;
- часы;
- топографические и спортивные карты местности;
- карандаш;
- линейка;
- транспортир;

Спортивный инвентарь:

- мячи волейбольный, футбольный;
- секундомер.

5. Формы аттестации и контроля

Аттестация обучающихся представляет собой оценку качества усвоения содержания дополнительной общеобразовательной программы. Предусмотрено проведение промежуточных аттестаций и аттестация по завершении освоения программы, которая проводится в конце третьего года обучения в виде туристского похода.

Промежуточная аттестация проводится по окончании изучения раздела, образовательного модуля или по итогам обучения за полугодие (год). К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся в детском объединении, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятия.

Аттестация по завершении освоения программы представляет собой оценку качества усвоения обучающимся содержания дополнительной образовательной программы за весь период обучения. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по дополнительной общеобразовательной программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах:

- готовая работа;
- журнал посещаемости;
- конкурсы;
- фотографии;
- материал опросников и тестирования;
- результаты соревнований;
- участие в турпоходах

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в формах контроля:

- конкурсы;
- тесты;

- индивидуальный опрос;
- опросники;
- викторины;
- открытое занятие,
- итоговое занятие,
- соревнование,
- поход.

6. Оценочные материалы

Для отслеживания *личностных результатов* используются следующие методики:
Диагностика гражданской зрелости. 8-11 классы «Показатель воспитанности - Политическая культура»;

Педагогическое наблюдение.

Для отслеживания *метапредметных результатов* используются следующие методики:

Педагогическое наблюдение;

Методика выявления коммуникативных способностей обучающихся (Приложение 17);

Для отслеживания *предметных результатов* используются следующие методики:

Педагогическое наблюдение;

Тестовые задания для контроля уровня знаний «Оказание первой доврачебной помощи»;

Тесты по ориентированию.

7. Список литературы

7.1 Основная литература:

1. Балабанов, И.В. Узлы / И. В. Балабанов Узлы - М.: ЭКСМО-Пресс, 2013. – 80 с.
2. Бубнов, В.Г. Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний: Учебно-практическое пособие / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова – М., ООО Издательство АСТ. ООО. 2011. – 252 с.
3. Ильин, А.А. Большая энциклопедия городского выживания./ А.А. Ильин – М.: Эксмо, 2013г. – 576 с.
4. Ильин, А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. / А.А. Ильин – М.: ЭКСМО-Пресс, 2012. – 384 с.
5. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие./ Ю.С. Константинов – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012г.
6. Куликов, В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии./ В.М. Куликов, Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014г.
7. Володин, В.Личная безопасность / В.Володин – М.: Аванта+. 2001.
8. Топография и ориентирование в туристском путешествии. // - М: ЦДЮТур МО РФ, 2010г.
9. Уилсон, Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов / Нейл Уилсон – Пер. с англ. К Ткаченко.– М.: ФАИР ПРЕСС, 2014.–352с.
10. Штюмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма / Ю.А.Штюмер - М: ЦРИБ Турист, 2011г.

7.2 Дополнительная литература:

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе / А. А. Алексеев — М.: 2013г.
2. Добарина, И.А., Жигарев О.Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов / И.А. Добарина, О.Л. Жигарев — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2011г.
3. Шабанов, А.М. Карманная энциклопедия туриста / А.М. Шабанов — М.: Вече, 2014г.
4. Смирнов, А.Т., Хренников Б.О., Дурнев Р.А., Аюбов Э.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся // А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов / под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2014.

5. Петров, С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М.: 2010г.
6. Талм, Е.И. Энциклопедия туриста. / Е.И. Талм — М.: «Большая российская энциклопедия», 2014г.
7. Шаповал, Г.Ф. История туризма / Г.Ф. Шаповал — Минск: Экоперспектива, 2013г.

7.3 Интернет-ресурсы:

1. Озеров А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающих Подготовку исследовательских работ учащихся по краеведению [Электронный ресурс] // А.Г. Озеров 12.11.2013г. - http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtor_razrab.htm
2. Смирнова Л.Л. Дидактические материалы. Готовимся к турслету [Электронный ресурс] // Л.Л. Смирнова. Персональный сайт - http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtor_razrab.htm
3. Алешин В.М. Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.) [Электронный ресурс] // В.М. Алешин http://rdvolution.al.1dst.ru/sport/00153421_0.html
4. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // В.М. Алешин. http://tourlib.ndt/books_tourism/aldshyn.htm 13.02.2014г
5. Статья Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // 02.06.2013г. <http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/02.06.2013g>.
6. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. «Основы техники пешеходного и горного туризма» [Электронный ресурс] // В.И.Ганопольский, Е.Я. Безносиков. - М http://tourlib.ndt/books_tourism/ganopolsky07.htm
7. Детская мультимедийная энциклопедия. Опасности в природе. [Электронный ресурс] - <http://www.spas-dxtrdmd.ru/dl.php?SIG=146>
8. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. [Электронный ресурс] - http://бдlvirtclub.narog.ru/гдт_tur/instr_01.htm

8. Приложения

Приложение 1.

Методические материалы

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Исток» используются разные методы обучения:

- словесный (лекция; объяснение; рассказ; чтение; беседа; диалог; консультация);
- наглядно – иллюстрационный (показ наглядных пособий);
- репродуктивный (воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога);
- практический (используется для познания действительности, формирования навыков и умений, углубления знаний);
- методы практико-ориентированной деятельности (упражнения; тренинг; тренировка;
- метод наблюдения (запись наблюдений (зарисовка, рисунки, фото-видео съемка; проведение замеров);
- метод проблемного обучения (самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы обучающимися: поиск и отбор аргументов, фактов, доказательств);
- метод игры (игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения, игра-конкурс, игра-путешествие, ролевая игра, деловая игра);
- наглядный метод обучения (наглядные материалы: картины, рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи, графики);
- демонстрационные материалы: модели, приборы, предметы.

Широко используются в учебном процессе средства наглядности – наглядные пособия, технические средства обучения. Они позволяют существенно повысить эффективность восприятия.

Для обеспечения эффективности реализации программы в образовательном процессе используются педагогические технологии:

- Личностно-ориентированные технологии – ставят в центр всей образовательной системы личность ребенка, работают на обеспечение комфортных и безопасных условий ее развития, реализации ее природных задатков.
- Проектные технологии – предполагают включение детей в социально – и личностно-значимую деятельность (работа над творческими проектами).
- Исследовательские и практические работы – это получение учебной информации из первоисточников. Обучающиеся учатся работать с историческими документами, книгами, энциклопедиями, периодической печатью.
- Информационно-коммуникативные технологии – компьютерные обучающие программы, интернет. Здесь компьютер используется для иллюстрации учебного материала в соответствии с темами программы: презентаций и мастер классов, поэтапного выполнения образовательных заданий, создания электронного портфолио и др.
- Технология модульного обучения – это разбивка всей программы на модули, каждый модуль имеет законченный блок информации, целевую программу действий обучающегося, рекомендации (советы) педагога по ее успешной реализации.
- Технология игрового обучения связана с игровой формой взаимодействия педагога и обучающегося через реализацию определенного сюжета. В образовательном процессе используют занимательные, театрализованные, деловые, ролевые, компьютерные игры.
- Технология парного обучения – один из видов педагогических технологий, при котором один обучающий учит другого обучающегося. Коммуникация двух учеников происходит в форме диалога.
- Технология модульного обучения – это разбивка всей программы на модули, каждый модуль имеет законченный блок информации, целевую программу действий обучающегося, рекомендации (советы) педагога по ее успешной реализации.
- Технология игрового обучения связана с игровой формой взаимодействия педагога и обучающегося через реализацию определенного сюжета. В образовательном процессе используют занимательные, театрализованные, деловые, ролевые, компьютерные игры.
- Технология парного обучения – один из видов педагогических технологий, при котором один обучающий учит другого обучающегося. Коммуникация двух учеников происходит в форме диалога.

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вертикаль»

1 год обучения

№ п/п	Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Темы занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	09	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2 1	Введение Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Правила дорожного движения и противопожарная безопасность	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а	Опрос
2.	09	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2 1	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию Общая физическая подготовка	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
3.	09	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2 1	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию Общая физическая подготовка	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
4.	09	По расписанию	По расписанию	Практическое занятие	1 1 1	Снаряжение ориентировщика. Игры и упражнения Общая физическая подготовка	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
5.	09	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1 1 1	Снаряжение ориентировщика. Игры и упражнения Общая физическая подготовка	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
6.	09	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	МБОУ «СОШ №20»,	Опрос

					1	Личная гигиена спортсмена Общая физическая подготовка	кабинет 1а Спортплощадка	
7.	09	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2 1	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Основные правила и принципы оказания первой медицинской помощи. Общая физическая подготовка	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
8.	09	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2 1	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Приёмы транспортировки пострадавшего. Личная аптечка. Общая физическая подготовка	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
9.	10	По расписанию	По расписанию	Практическое занятие	1 1 1	Топография и ориентирование. Способы изображения земной поверхности. Игры и упражнения Общая физическая подготовка	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
10.	10	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1 1 1	Топография и ориентирование. Способы изображения земной поверхности. Техническая подготовка. Понятие о технике ориентирования. Общая физическая подготовка	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
11.	10	По расписанию	По расписанию	Практическое занятие	1 1	Топография и ориентирование. Топографические и спортивные карты. Техническая подготовка.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос

					1	Значение техники ориентирования для достижения высоких результатов. Общая физическая подготовка		
12.	10	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1 1 1	Топография и ориентирование. Топографические и спортивные карты. Игры и упражнения Общая физическая подготовка	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
13.	10	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1 1 1	Топография и ориентирование. Масштаб карты. Техническая подготовка. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Общая физическая подготовка	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
14.	10	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1 1 1	Топография и ориентирование. Масштаб карты. Техническая подготовка. Изучение технических приемов. Общая физическая подготовка	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
15.	10	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1 1 1	Топография и ориентирование. Упражнения с масштабами спортивных карт. Игры и упражнения Общая физическая подготовка	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
16.	10	По расписанию	По расписанию	Практическое занятие	1	Топография и ориентирование. Упражнения с масштабами спортивных карт.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а	Опрос

					1	Техническая подготовка. Линейное ориентирование.	Спортплощадка	
					1	Общая физическая подготовка		
17.	10	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	Топография и ориентирование. Основные условные знаки спортивных карт.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	Техническая подготовка. Точечное ориентирование.		
					1	Общая физическая подготовка		
18.	11	По расписанию	По расписанию	Соревнование	3	Участие в соревнованиях.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Соревнование
19.	11	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	Топография и ориентирование. Изображение высоты местности с помощью горизонталей.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	Техническая подготовка. Отработка навыков линейного и точечного ориентирования.		
					1	Общая физическая подготовка.		
20.	11	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	Топография и ориентирование. Определение высоты и крутизны склона.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	Игры и упражнения		
					1	Общая физическая подготовка		

21.	11	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	Топография и ориентирование. Условные знаки. Рельеф.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	Техническая подготовка. Отработка навыков линейного и точечного ориентирования.		
					1	Общая физическая подготовка		
22.	11	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	Топография и ориентирование. Условные знаки. Камни и скалы.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	Техническая подготовка. Отработка навыков линейного и точечного ориентирования.		
					1	Общая физическая подготовка		
23.	11	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	Топография и ориентирование. Условные знаки. Растительность.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	Игры и упражнения		
					1	Общая физическая подготовка		
24.	11	По расписанию	По расписанию	Занятие-тест	1	Топография и ориентирование. Условные знаки. Гидрография.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	Техническая подготовка. Отработка навыков линейного и точечного ориентирования.		
					1	Общая физическая подготовка		
25.	11	По расписанию	По расписанию	Занятие-игра	1	Топография и ориентирование.	МБОУ «СОШ №20», кабинет	Практическое занятие

					1	Условные знаки. Искусственные объекты.	1а Спортпло щадка	
					1	Техническая подготовка. Измерение расстояния на местности шагами.		
					1	Общая физическая подготовка		
26.	12	По расписа нию	По расписа нию	Соревно вание	3	Участие в соревнованиях.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортпло щадка	Соревнова ние
27.	12	По расписа нию	По расписа нию	Занятие - тест	1	Топография и ориентирование. Условные знаки. Искусственные объекты.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортпло щадка	Опрос
					1	Игры и упражнения.		
					1	Общая физическая подготовка.		
28.	12	По расписа нию	По расписа нию	Учебное занятие	1	Топография и ориентирование. Условные знаки. Технические символы.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортпло щадка	Практичес кое занятие
					1	Техническая подготовка. Измерение расстояния на местности шагами.		
					1	Общая физическая подготовка		
29.	12	По расписа нию	По расписа нию	Учебное занятие	1	Топография и ориентирование. Условные знаки. Обозначение дистанции. Обозначения лыжней	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортпло щадка	Практичес кое занятие
					1	Техническая подготовка. Измерение расстояния на		

					1	местности по времени Общая физическая подготовка		
30.	12	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1 1 1	Топография и ориентирование. Условные знаки. Проверка знаний по теме. Техническая подготовка. Измерение расстояния на местности по времени. Общая физическая подготовка.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
31.	12	По расписанию	По расписанию	Соревнование	3	Участие в соревнованиях. Промежуточная аттестация.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Соревнование
32.	12	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2 1	Основы туристской подготовки. Подготовка к учебно-тренировочному походу. Общая физическая подготовка	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
33.	12	По расписанию	По расписанию	Туристский поход	3	Основы туристской подготовки. Учебно-тренировочный поход.	Альметьевский р-н	Туристский поход
34.	01	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1 1 1	Тактическая подготовка. Понятие о тактике. Техническая подготовка. Измерение расстояния на местности шагами и по времени. Общая физическая подготовка.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие

35.	01	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка. Значение тактики для достижения наилучших результатов.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	Техническая подготовка. Измерение расстояния на местности визуально.		
					1	Общая физическая подготовка.		
36.	01	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп,	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	Игры и упражнения.		
					1	Общая физическая подготовка		
37.	01	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка. Тактические действия на соревнованиях с ограниченным количеством групп.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	Техническая подготовка. Развитие глазомера.		
					1	Общая физическая подготовка.		
38.	01	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка. Действия в стартовом городке	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	Техническая подготовка. Развитие глазомера.		
					1	Общая физическая подготовка.		

39.	01	По расписанию	По расписанию	Соревнование	3	Участие в соревнованиях	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Соревнование с
40.	02	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка. Тактика при выборе пути движения.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	Техническая подготовка. Спортивный компас.		
					1	Общая физическая подготовка		
41.	02	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка. Опорные ориентиры.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	Техническая подготовка. Приемы пользования компасом.		
					1	Общая физическая подготовка		
42.	02	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	Техническая подготовка. Определение сторон света по компасу.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	Игры и упражнения		
					1	Общая физическая подготовка		
43.	02	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка. Тормозные ориентиры.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	Техническая подготовка. Определение точки стояния.		
					1	Общая физическая подготовка		
44.	02	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка.	МБОУ «СОШ №20»,	Практическое занятие

					1	Ограничивающие, ориентиры.	кабинет 1а	
					1	Техническая подготовка. Движение по азимуту.	Спортплощадка	
						Общая физическая подготовка		
45.	02	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка. Рассеивающие ориентиры.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а	Спортплощадка
					1	Техническая подготовка. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты.		
					1	Общая физическая подготовка		
46.	02	По расписанию	По расписанию	Соревнование	3	Участие в соревнованиях	Горпарк	Соревнование
47.	02	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	Техническая подготовка. Определение и контроль направлений по объектам местности.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а	Спортплощадка
					1	Игры и упражнения.		
					1	Общая физическая подготовка.		
48.	03	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка. Линейные ориентиры.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а	Спортплощадка
					1	Техническая подготовка. Определение и контроль направлений по углу пересечения линейных объектов.		
					1	Общая физическая подготовка.		

49.	03	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка. Отработка тактических навыков.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	Техническая подготовка. Определение и контроль направлений по углу схода с линейных объектов.		
					1	Общая физическая подготовка.		
50.	03	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	Техническая подготовка. Отработка технических навыков.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	Игры и упражнения.		
					1	Общая физическая подготовка.		
51.	03	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка. Отработка тактических навыков.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	Техническая подготовка. Отработка технических навыков.		
					1	Общая физическая подготовка.		
52.	03	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	Тактическая подготовка. Отработка тактических навыков.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	Техническая подготовка. Отработка технических навыков.		
					1	Общая физическая подготовка.		

53.	03	По расписанию	По расписанию	Соревнование	3	Участие в соревнованиях	Горпарк	Соревнование
54.	03	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2 1	Основы радиоориентирования. Особенности радиоориентирования как вида спорта. Аппаратура, применяемая в радиоориентировании. Общая физическая подготовка.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
55.	03	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2 1	Основы радиоориентирования. Устройство радиопеленгатора, его блок-схема. Общая физическая подготовка.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
56.	04	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1 1 1	Основы радиоориентирования. Возможные неисправности пеленгатора и способы их устранения. Игры и упражнения Специальная физическая подготовка.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
57.	04	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2 1	Основы радиоориентирования. Усовершенствование радиопеленгатора. Специальная физическая подготовка.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
58.	04	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2	Основы радиоориентирования.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а	Опрос

					1	Бег с картой в заданном направлении. Специальная физическая подготовка.	Спортплощадка	
59.	04	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1 1 1	Основы радиоориентирования. Отработка ближнего поиска передатчиков – маячков. Игры и упражнения Специальная физическая подготовка.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
60.	04	По расписанию	По расписанию	Соревнование	3	Участие в соревнованиях	Горпарк	Соревнование
61.	04	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1 1 1	Основы туристской подготовки. Туризм – один из видов активного отдыха. Игры и упражнения. Специальная физическая подготовка.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
62.	04	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2 1	Основы туристской подготовки. Виды туризма. Специальная физическая подготовка.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
63.	04	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2 1	Основы туристской подготовки. Снаряжение туриста. Личное туристское снаряжение. Специальная физическая подготовка.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
64.	04	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	Основы туристской подготовки.	МБОУ «СОШ №20»,	Практическое занятие

					1	Групповое туристское снаряжение. Игры и упражнения.	кабинет 1а Спортплощадка	
					1	Специальная физическая подготовка.		
65.	05	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2	Основы туристской подготовки. Туристские палатки: устройство, уход, ремонт.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	Специальная физическая подготовка.		
66.	05	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2	Основы туристской подготовки. Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним,	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	Специальная физическая подготовка.		
67.	05	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	Основы туристской подготовки. Правила укладки рюкзака.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	Игры и упражнения.		
					1	Специальная физическая подготовка.		
68.	05	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2	Основы туристской подготовки. Бивак: требования к месту бивака, снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	Специальная физическая подготовка.		
69.	05	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2	Основы туристской подготовки. Виды костров.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а	Практическое занятие
					1			

						Специальная физическая подготовка.	Спортплощадка	
70.	05	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2 1	Основы туристской подготовки. Подготовка к турпоходу. Игры и упражнения.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
71.	05	По расписанию	По расписанию	Туристский поход	3	Основы туристской подготовки. Туристский поход	Альметьевский р-н	Туристский поход
72.	05	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	3	Подведение итогов турпохода.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а	Опрос
ИТОГО:					216			

2 год обучения

№ п/п	Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Темы занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	09	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2 1	<i>Введение</i> <i>Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.</i> <i>Правила дорожного движения и противопожарная безопасность</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а	Опрос
2.	09	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2 1	<i>Обзор развития ориентирования и туризма в России и за рубежом</i> <i>Общая физическая подготовка</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
3.	09	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1 1 1	<i>Снаряжение ориентировщика.</i> Компас, планшет, карточка участника. <i>Общая физическая подготовка</i> <i>Игры и упражнения</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
4.	09	По расписанию	По расписанию	Практическое занятие	1 1 1	<i>Снаряжение ориентировщика.</i> Обувь и одежда ориентировщиков. <i>Общая физическая подготовка</i> <i>Специальная физическая подготовка</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
5.	09	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1 1 1	<i>Снаряжение ориентировщика.</i> Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям <i>Игры и упражнения</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос

						<i>Общая физическая подготовка</i>		
6.	09	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Снаряжение ориентировщика. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
7.	09	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию</i> Разбор правил соревнований. Участники соревнований.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Техническая подготовка.</i> Техника кроссового бега по различному грунту.		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
8.	09	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию</i> Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение. Разрядные требования.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Техническая подготовка.</i> Техника кроссового бега по разной местности.		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		

9.	10	По расписанию	По расписанию	Практическое занятие	1	<i>Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию Судейские бригады.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Игры и упражнения</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
10.	10	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию Судейские бригады.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Техническая подготовка. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
11.	10	По расписанию	По расписанию	Практическое занятие	1	<i>Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию Судейские бригады.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Техническая подготовка. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
12.	10	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а	Опрос

					1	Начальник дистанции и его помощники. <i>Техническая подготовка.</i> Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.	Спортплощадка	
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
13.	10	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Техническая подготовка.</i> Чтение карты (точное и грубое)	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а	Практическое занятие
					1	<i>Игры и упражнения</i>	Спортплощадка	
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
14.	10	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Техническая подготовка.</i> Чтение карты (точное и грубое)	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а	Практическое занятие
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>	Спортплощадка	
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
15.	10	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Техническая подготовка.</i> Опережающее чтение карты	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а	Практическое занятие
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>	Спортплощадка	
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
16.	10	По расписанию	По расписанию	Практическое занятие	1	<i>Техническая подготовка.</i> Опережающее чтение карты,	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а	Опрос
					1	<i>Игры и упражнения</i>	Спортплощадка	
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		

17.	10	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Техническая подготовка</i> Чтение карты «по большому пальцу»	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
18.	11	По расписанию	По расписанию	Соревнование	3	<i>Соревнование</i>	МБОУ «СОШ №20» Спортплощадка	Соревнование
19.	11	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Техническая подготовка.</i> Слежение за местностью с одновременным чтением карты.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Игры и упражнения</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
20.	11	По расписанию	По расписанию	Туристский поход	3	Туристский поход	Альметьевский р-н	Туристский поход
21.	11	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Техническая подготовка.</i> Слежение за местностью с одновременным чтением карты.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
22.	11	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Техническая подготовка.</i> Измерение расстояний на карте, на местности.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Игры и упражнения</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		

23.	11	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Техническая подготовка.</i> Измерение расстояний на карте, на местности.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
				1	<i>Общая физическая подготовка</i>			
				1	<i>Специальная физическая подготовка</i>			
24.	11	По расписанию	По расписанию	Занятие-тест	1	<i>Техническая подготовка.</i> Контроль расстояния.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
				1	<i>Общая физическая подготовка.</i>			
				1	<i>Специальная физическая подготовка</i>			
25.	11	По расписанию	По расписанию	Занятие-игра	1	<i>Техническая подготовка.</i> Контроль расстояния.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
				1	<i>Игры и упражнения</i>			
				1	<i>Общая физическая подготовка</i>			
26.	12	По расписанию	По расписанию	Соревнование	1	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</i> <i>Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.</i> Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Соревнование
				1	<i>Техническая подготовка.</i> Контроль направления с помощью карты и компаса			
				1	<i>Общая физическая подготовка</i>			

27.	12	По расписанию	По расписанию	Занятие - тест	1	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их предупреждение. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
				1	<i>Техническая подготовка. Контроль направления с помощью карты и компаса</i>			
				1	<i>Общая физическая подготовка</i>			
28.	12	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Оказание первой доврачебной помощи. Алгоритм первой помощи.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
				1	<i>Игры и упражнения.</i>			
				1	<i>Общая физическая подготовка.</i>			
29.	12	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Оказание первой доврачебной помощи. Осмотр места происшествия.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
				1	<i>Техническая подготовка.</i>			

					1	Контроль направления по солнцу. <i>Общая физическая подготовка</i>		
30.	12	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Оказание первой доврачебной помощи. Угрожающие жизни состояния.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Общая физическая подготовка.</i>		
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
31.	12	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Оказание первой доврачебной помощи. Вызов оперативных служб.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Игры и упражнения.</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка.</i>		
32.	12	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
						<i>Способы остановки кровотечений</i>		
					1	<i>Техническая подготовка.</i>		

					1	Контроль направления по солнцу. <i>Общая физическая подготовка</i>		
33.	12	По расписанию	По расписанию	Соревнование	3	<i>Участие в соревнованиях. Промежуточная аттестация.</i>	МБОУ «СОШ №20», Спортплощадка	Соревнование
34.	01	По расписанию	По расписанию	Туристский поход	3	Учебно-тренировочный поход.	Альметьевский р-н	Туристский поход
35.	01	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Переломы костей.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Игры и упражнения.</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка.</i>		
36.	01	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Наложение шины при переломах</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Техническая подготовка. Контроль направления по объектам местности.</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
37.	01	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие

					1	Наложение шины при переломах. <i>Общая физическая подготовка.</i>		
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
38.	01	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Транспортировка пострадавшего.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Игры и упражнения.</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка.</i>		
39.	01	По расписанию	По расписанию	Соревнование	1	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Транспортировка пострадавшего.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Соревнование с
					1	<i>Техническая подготовка. Контроль направления по объектам местности.</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
40.	02	По расписанию	По расписанию	Соревнование	3	Участие в соревнованиях	Горпарк	Соревнование
41.	02	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Техническая подготовка. Контроль направления по объектам местности.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Тактическая подготовка. Действия ориентировщика на</i>		

					1	различных участках трассы. <i>Общая физическая подготовка</i>		
42.	02	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Техническая подготовка.</i> Контроль высоты.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
				1	<i>Тактическая подготовка.</i> Действия ориентировщика на различных участках трассы.			
				1	<i>Общая физическая подготовка</i>			
43.	02	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Тактическая подготовка.</i> Соотношение скорости бега и качества ориентирования.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
				1	<i>Игры и упражнения.</i>			
				1	<i>Общая физическая подготовка</i>			
44.	02	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Техническая подготовка.</i> Контроль высоты.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
				1	<i>Тактическая подготовка.</i> Последовательность действий при прохождении дистанции.			
				1	<i>Общая физическая подготовка</i>			
45.	02	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Тактическая подготовка.</i> Приемы ориентирования	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
				1	<i>Общая физическая подготовка</i>			
				1	<i>Специальная физическая подготовка</i>			

46.	02	По расписанию	По расписанию	Соревнование	3	Соревнование	Горпарк	Соревнование
47.	02	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Техническая подготовка.</i> Выход на КП с различных привязок.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Тактическая подготовка.</i> Предстартовая информация		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
48.	03	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Тактическая подготовка.</i> Параметры карты	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Игры и упражнения.</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
49.	03	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Техническая подготовка.</i> Выход на КП с различных привязок.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
50.	03	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Техническая подготовка.</i> Выход на КП с различных привязок.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Тактическая подготовка.</i> Характер местности		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
51.	03	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Тактическая подготовка.</i> Стартовые параметры, сведения о КП	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
1	<i>Игры и упражнения.</i>							

					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
52.	03	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Техническая подготовка. Отметка на КП.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
53.	03	По расписанию	По расписанию	Соревнование	1	<i>Тактическая подготовка. Опасные места, стартовые данные соперника</i>	Горпарк	Соревнование
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
54.	03	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Техническая подготовка. Уход с КП</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
55.	03	По расписанию	По расписанию	Соревнование	3	<i>Участие в соревнованиях</i>	Школа №3	Соревнование
56.	04	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы туристской подготовки</i> Распределение должностей в походе	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Игры и упражнения.</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
57.	04	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы туристской подготовки</i> Меню для походов и соревнований.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		

					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
58.	04	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы туристской подготовки</i> Хранение продуктов в походе	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
59.	04	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы туристской подготовки</i> Укладка рюкзака и упаковка продуктов	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
60.	04	По расписанию	По расписанию	Соревнование	1	<i>Основы туристской подготовки</i> Составление меню для похода	Горпарк	Соревнование
					1	<i>Игры и упражнения.</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
61.	04	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы туристской подготовки</i> Составление меню для похода	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
62.	04	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы туристской подготовки</i> Составление графика дежурства	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Игры и упражнения.</i>		
					1			

						<i>Специальная физическая подготовка</i>		
63.	04	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы туристской подготовки</i> Приготовление пищи в полевых условиях	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
64.	04	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы туристской подготовки</i> Приготовление пищи в полевых условиях	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Игры и упражнения.</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
65.	05	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы туристской подготовки</i> Приготовление пищи в полевых условиях	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
66.	05	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2	<i>Основы туристской подготовки</i> Приготовление пищи в полевых условиях	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
67.	05	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2	<i>Основы туристской подготовки</i> Организация бивака	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		

68.	05	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2 1	<i>Основы туристской подготовки</i> Организация бивака <i>Общая физическая подготовка</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
69.	05	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2 1	<i>Основы туристской подготовки</i> Обучение пользованию топором <i>Специальная физическая подготовка</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
70.	05	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1 1 1	<i>Основы туристской подготовки</i> Обучение пользованию двуручной пилой <i>Игры и упражнения.</i> <i>Общая физическая подготовка</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
71.	05	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1 1	<i>Основы туристской подготовки</i> Подготовка к туристскому походу <i>Игры и упражнения.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а	Опрос
72.	05	По расписанию	По расписанию	Туристский поход	3	Туристский поход	Альметьевский р-н	Туристский поход
ИТОГО:					216			

3 год обучения

№ п/п	Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Темы занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	09	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1 2	<i>Введение</i> <i>Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.</i> <i>Правила дорожного движения и противопожарная безопасность</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а	Опрос
2.	09	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2 1	<i>Обзор развития ориентирования и туризма в России и за рубежом</i> <i>Общая физическая подготовка</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
3.	09	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1 1 1	<i>Психологическая и морально-волевая подготовка.</i> <i>Особенности проявления волевых качеств у спортсменов ориентировщиков</i> <i>Общая физическая подготовка</i> <i>Игры и упражнения</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
4.	09	По расписанию	По расписанию	Практическое занятие	2 1	<i>Психологическая и морально-волевая подготовка.</i> <i>Методы и средства развития волевых качеств.</i> <i>Специальная физическая подготовка</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
5.	09	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Психологическая и морально-волевая подготовка.</i> <i>Объективные и субъективные трудности в тренировочном и</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос

					1	соревновательном процессе. <i>Игры и упражнения</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
6.	09	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2	<i>Психологическая и морально-волевая подготовка. Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
7.	09	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Психологическая и морально-волевая подготовка. Психологическая самоподготовка к старту.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Техническая подготовка. Техника кроссового бега по различному грунту.</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
	09	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Психологическая и морально-волевая подготовка. Воспитание воли и регулирование эмоций.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
8.					1	<i>Техническая подготовка. Техника кроссового бега по разной местности.</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
9.	10	По расписанию	По расписанию	Практическое занятие	1	<i>Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос

					1	Основные положения правил соревнований.		
					1	<i>Игры и упражнения</i>		
						<i>Общая физическая подготовка</i>		
10.	10	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию</i> Протокол старта.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Техническая подготовка.</i> Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
11.	10	По расписанию	По расписанию	Практическое занятие	1	<i>Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию</i> Работа с итоговым протоколом.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Техническая подготовка.</i> Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
12.	10	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию</i> Участие в работе судейских бригад	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1			

					1	<p><i>Техническая подготовка.</i> Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.</p> <p><i>Общая физическая подготовка</i></p>		
13.	10	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<p><i>Техническая подготовка.</i> Чтение карты (точное и грубое)</p>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
				1	<i>Игры и упражнения</i>			
				1	<i>Общая физическая подготовка</i>			
14.	10	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<p><i>Техническая подготовка.</i> Чтение карты (точное и грубое)</p>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
				1	<p><i>Анализ тренировок и соревнований.</i> <i>Дневник спортсмена – ориентировщика</i> Методы анализа результатов тренировок и соревнований.</p>			
				1	<i>Специальная физическая подготовка</i>			
15.	10	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<p><i>Техническая подготовка.</i> Опережающее чтение карты</p>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
				1	<p><i>Анализ тренировок и соревнований.</i> <i>Дневник спортсмена – ориентировщика</i> Дневник спортсмена – ориентировщика.</p>			
				1	<i>Специальная физическая подготовка</i>			
16.	10	По расписанию	По расписанию	Практическое занятие	1	<i>Техническая подготовка.</i>	МБОУ «СОШ №20»,	Опрос

					1 1	Опережающее чтение карты, <i>Игры и упражнения</i> <i>Общая физическая подготовка</i>	кабинет 1а Спортплощадка	
17.	10	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1 1 1	<i>Техническая подготовка</i> Чтение карты «по большому пальцу» <i>Общая физическая подготовка</i> <i>Специальная физическая подготовка</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
18.	11	По расписанию	По расписанию	Соревнование	3	<i>Участие в соревнованиях и походах</i> Соревнование	МБОУ «СОШ №20» Спортплощадка	Соревнование
19.	11	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1 1 1	<i>Техническая подготовка.</i> Слежение за местностью с одновременным чтением карты. <i>Игры и упражнения</i> <i>Общая физическая подготовка</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
20.	11	По расписанию	По расписанию	Туристский поход	3	<i>Участие в соревнованиях и походах</i> Туристский поход	Альметьевский р-н	Туристский поход
21.	11	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1 1 1	<i>Техническая подготовка.</i> Слежение за местностью с одновременным чтением карты. <i>Общая физическая подготовка</i> <i>Специальная физическая подготовка</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие

22.	11	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Техническая подготовка. Измерение расстояний на карте, на местности.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Игры и упражнения</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
23.	11	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Техническая подготовка. Измерение расстояний на карте, на местности.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
24.	11	По расписанию	По расписанию	Занятие-тест	1	<i>Техническая подготовка. Контроль расстояния.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Общая физическая подготовка.</i>		
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
25.	11	По расписанию	По расписанию	Занятие-игра	1	<i>Техническая подготовка. Контроль расстояния.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Игры и упражнения</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
26.	12	По расписанию	По расписанию	Соревнование	1	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их предупреждение</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Соревнование
					1	<i>Техническая подготовка.</i>		

					1	Контроль направления с помощью карты и компаса <i>Общая физическая подготовка</i>		
27.	12	По расписанию	По расписанию	Занятие - тест	1	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Техническая подготовка. Контроль направления с помощью карты и компаса</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
28.	12	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Способы остановки кровотечений</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Игры и упражнения.</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка.</i>		
29.	12	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Способы остановки кровотечений</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Техническая подготовка.</i>		

					1	Контроль направления по солнцу. <i>Общая физическая подготовка</i>		
30.	12	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Оказание первой доврачебной помощи. Наложение шины при переломах.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Общая физическая подготовка.</i>		
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
31.	12	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Наложение шины при переломах.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Игры и упражнения.</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка.</i>		

32.	12	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Способы транспортировки пострадавшего.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Техническая подготовка. Контроль направления по солнцу.</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
33.	12	По расписанию	По расписанию	Соревнование	3	<i>Участие в соревнованиях. Промежуточная аттестация.</i>	МБОУ «СОШ №20», Спортплощадка	Соревнование
34.	01	По расписанию	По расписанию	Туристский поход	3	<i>Участие в соревнованиях и походах Учебно-тренировочный поход.</i>	Альметьевский р-н	Туристский поход
35.	01	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Способы транспортировки пострадавшего.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Игры и упражнения.</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка.</i>		
36.	01	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие

					1	Понятие о заразных заболеваниях. <i>Техническая подготовка.</i> <i>Контроль направления по объектам местности.</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
37.	01	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</i> <i>Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.</i> <i>Утомление и переутомление.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Общая физическая подготовка.</i>		
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
38.	01	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Анализ тренировок и соревнований.</i> <i>Дневник спортсмена – ориентировщика</i> <i>Методы анализа результатов тренировок и соревнований.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Игры и упражнения.</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка.</i>		
39.	01	По расписанию	По расписанию	Соревнование	1	<i>Анализ тренировок и соревнований.</i> <i>Дневник спортсмена – ориентировщика</i> <i>Разбор путей прохождения дистанции.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Соревнование с
					1	<i>Техническая подготовка.</i>		

					1	Контроль направления по объектам местности. Общая физическая подготовка		
40.	02	По расписанию	По расписанию	Соревнование	3	<i>Участие в соревнованиях и походах</i> Соревнование	Горпарк	Соревнование
41.	02	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Техническая подготовка.</i> Контроль направления по объектам местности.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Тактическая подготовка.</i> Действия ориентировщика на различных участках трассы.		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
42.	02	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Техническая подготовка.</i> Контроль высоты.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Тактическая подготовка.</i> Действия ориентировщика на различных участках трассы.		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
43.	02	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Тактическая подготовка.</i> Соотношение скорости бега и качества ориентирования.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Игры и упражнения.</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
44.	02	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Техническая подготовка.</i> Контроль высоты.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а	Практическое занятие

					1	<i>Тактическая подготовка.</i> Последовательность действий при прохождении дистанции.	Спортплощадка	
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
45.	02	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Тактическая подготовка.</i> Приемы ориентирования	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а	Практическое занятие
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>	Спортплощадка	
					1	<i>Специальная физическая</i> <i>Участие в соревнованиях и походах</i> <i>подготовка</i>		
46.	02	По расписанию	По расписанию	Соревнование	3	<i>Участие в соревнованиях и походах</i> Соревнование	Горпарк	Соревнование
47.	02	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Техническая подготовка.</i> Выход на КП с различных привязок.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Тактическая подготовка.</i> Предстартовая информация		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
48.	03	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Тактическая подготовка.</i> Параметры карты	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Игры и упражнения.</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
49.	03	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Техническая подготовка.</i> Выход на КП с различных привязок.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1			

					1	<i>Общая физическая подготовка</i> <i>Специальная физическая подготовка</i>		
50.	03	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Техническая подготовка.</i> Выход на КП с различных привязок.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
				1	<i>Тактическая подготовка.</i> Характер местности			
				1	<i>Общая физическая подготовка</i>			
51.	03	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Тактическая подготовка.</i> Стартовые параметры, сведения о КП	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
				1	<i>Игры и упражнения.</i>			
				1	<i>Общая физическая подготовка</i>			
52.	03	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Техническая подготовка.</i> Отметка на КП.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
				1	<i>Общая физическая подготовка</i>			
				1	<i>Специальная физическая подготовка</i>			
53.	03	По расписанию	По расписанию	Соревнование	1	<i>Тактическая подготовка.</i> Опасные места, стартовые данные соперника	Горпарк	Соревнование
				1	<i>Общая физическая подготовка</i>			
				1	<i>Специальная физическая подготовка</i>			
54.	03	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Техническая подготовка.</i> Уход с КП	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а	Опрос

					1	<i>Общая физическая подготовка</i>	Спортплощадка	
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
55.	03	По расписанию	По расписанию	Соревнование	3	<i>Участие в соревнованиях и походах</i> Соревнование	Школа №3	Соревнование
56.	04	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы туристской подготовки</i> Распределение должностей в походе	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Игры и упражнения.</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
57.	04	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы туристской подготовки</i> Меню для походов и соревнований.	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
58.	04	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы туристской подготовки</i> Хранение продуктов в походе	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
59.	04	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы туристской подготовки</i> Укладка рюкзака и упаковка продуктов	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		

60.	04	По расписанию	По расписанию	Соревнование	1	<i>Основы туристской подготовки</i> Составление меню для похода	Горпарк	Соревнование
					1	<i>Игры и упражнения.</i>		
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
61.	04	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы туристской подготовки</i> Составление меню для похода	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
62.	04	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы туристской подготовки</i> Составление графика дежурства	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Игры и упражнения.</i>		
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
63.	04	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы туристской подготовки</i> Приготовление пищи в полевых условиях	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Анализ тренировок и соревнований.</i> <i>Дневник спортсмена – ориентировщика</i> Хронометраж прохождения дистанции.		
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
64.	04	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы туристской подготовки</i> Приготовление пищи в полевых условиях	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Игры и упражнения.</i>		

					1	<i>Общая физическая подготовка</i>		
65.	05	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1	<i>Основы туристской подготовки</i> Приготовление пищи в полевых условиях	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Анализ тренировок и соревнований.</i> <i>Дневник спортсмена – ориентировщика</i> Анализ технических и тактических ошибок при прохождении дистанций.		
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
66.	05	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2	<i>Основы туристской подготовки</i> Приготовление пищи в полевых условиях	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Игры и упражнения.</i>		
67.	05	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2	<i>Основы туристской подготовки</i> Организация бивака	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
68.	05	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2	<i>Основы туристской подготовки</i> Организация бивака	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Опрос
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
69.	05	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2	<i>Основы туристской подготовки</i> Обучение пользованию топором, двуручной пилой	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
					1	<i>Специальная физическая подготовка</i>		

70.	05	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	1 1 1	<i>Основы туристской подготовки</i> Подготовка к туристскому походу <i>Игры и упражнения.</i> <i>Специальная физическая подготовка</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а Спортплощадка	Практическое занятие
71.	05	По расписанию	По расписанию	Туристский поход	3	<i>Участие в соревнованиях и походах</i> Туристский поход	Альметьевский р-н	Туристский поход
72.	05	По расписанию	По расписанию	Учебное занятие	2 1	<i>Основы туристской подготовки</i> Подведение итогов турпохода <i>Игры и упражнения.</i>	МБОУ «СОШ №20», кабинет 1а, спортплощадка	Опрос
ИТОГО:					216			