

Департамент образования Белгородской области  
Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 31 августа 2021 г.  
Протокол № 01



Утверждаю:  
Директор ГАУДО «Белгородский  
областной Центр детского и  
юношеского туризма и экскурсий»  
В.А. Ченцов  
«31» августа 2021 г. № 220

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивное ориентирование с элементами туризма и краеведения»**

Возраст обучающихся: 10-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:  
Дмитриева Елена Алексеевна,  
Дмитриев Игорь Викторович,  
педагоги дополнительного образования

г. Белгород, 2021.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Спортивное ориентирование с элементами туризма и краеведения»  
физкультурно-спортивной направленности

Авторы программы: Дмитриева Елена Алексеевна,  
Дмитриев Игорь Викторович

Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета  
от «30» августа 2019 г., протокол № 01

Программа пересмотрена и утверждена на заседании педагогического совета  
от «31» августа 2020 г., протокол № 01

Программа пересмотрена и утверждена на заседании педагогического совета  
от «31» августа 2021 г., протокол № 01

Председатель педагогического совета



В.А. Ченцов

## Пояснительная записка

В настоящее время особую актуальность приобретает сбалансированность приоритетов образования подрастающего поколения, с одной стороны, и необходимости сохранения здоровья школьников, формирования здорового образа жизни, с другой. Именно такой сбалансированный подход предлагает туристско-краеведческая деятельность, которая в системе дополнительного образования выступает как комплексное средство всестороннего развития подрастающего поколения. В процессе занятий спортивным ориентированием, туризмом, краеведением дети участвуют в активном познании и доступном улучшении окружающего мира и самих себя, улучшая при этом и собственное здоровье.

Развитие современного общества вносит свои коррективы во все сферы жизнедеятельности человека. Быстроменяющиеся информационные технологии, глобальные открытия в области науки и техники стимулируют человека к постоянному совершенствованию, образованию на протяжении всей жизни. Современный специалист – человек, обладающий самыми разнообразными качествами: «профессиональная мобильность», гибкость личности в профессиональной сфере, информационная культура, навыки ведения здорового образа жизни, высокий интеллектуальный и физический потенциал. Тем не менее, в последние годы, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического здоровья.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором главными помощниками в выборе правильного пути являются компас и карта. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

Стремление пробудить в детях интерес к занятиям спортивным ориентированием и дать им возможность принять участие в различных массовых туристско-краеведческих мероприятиях определяет **актуальность программы.**

**Новизна общеобразовательной программы** состоит в оптимальном сочетании физического и интеллектуального развития личности ребенка при занятиях спортивным ориентированием, а также в оптимальном сочетании ориентирования, туризма и краеведения. Основной акцент делается на спортивное ориентирование как вида спорта. Туризм в данном случае используется как форма обучения общению в пространстве (и в первую очередь в природе), обеспечению безопасности в этой среде и использование этой среды для восстановления собственных сил различными формами и методами туризма. Краеведение – это эффективный способ познания окружающего мира. Туризм и краеведение во всем многообразии форм

являются одними из любимых видов деятельности детей. Туристские походы, соревнования, экскурсии, прогулки обладают большим потенциалом для восстановления и развития духовных и физических сил. Длительное пребывание на свежем воздухе, активное движение, физические нагрузки, положительные эмоции – все это благотворно влияет на здоровье, полноценное физическое развитие личности ребенка. Туристско-краеведческая деятельность создает условия для формирования всесторонне образованной и развитой личности.

**Отличительной особенностью программы** «Спортивное ориентирование с элементами туризма и краеведения» является то, что она дает представление о туристско-краеведческой деятельности в целом, нацелена на подготовку обучающихся к участию в массовых туристско-краеведческих мероприятиях, закладывает основы самостоятельного прохождения дистанций спортивного ориентирования, организации туристского быта и техники передвижения в походе, организации краеведческих исследований.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в сбалансированности всех разделов программы, в которых представлены все направления туристско-краеведческой деятельности. Туристско-краеведческая деятельность – это единая область, где достижение результатов в какой-либо ее направленности возможно только в синтезе. Программа предполагает обучение детей спортивному ориентированию, основам туризма и краеведения в комплексе и дает возможность варьировать эти компоненты в зависимости от психолого-педагогического контекста.

**Цель программы** – формирование интеллектуально и физически развитой личности, способной к адаптации в современном обществе и окружающей природной среде.

В процессе реализации программы решаются следующие **задачи**:

- способствовать приобретению знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму и краеведению;
- развивать познавательную активность обучающихся, потребность в самообразовании;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы детей и подростков, в том числе умения принимать решения;
- развивать физические качества и психические процессы обучающихся: мышление, память и внимание;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других;
- способствовать формированию потребности обучающихся в ведении здорового образа жизни;
- воспитывать любовь к своей Родине через познание родного края;
- воспитывать бережное отношение к природе.

**Программа по уровню сложности** является базовой, по **направленности** – физкультурно-спортивной, по **типу** – авторской.

**Адресат программы.** Программа «Спортивное ориентирование с элементами туризма и краеведения» рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста 10-18 лет. Это возраст детей, в котором формируется индивидуальный образ жизни. У подростков развиваются такие важные психические новообразования, как самосознание, самооценка, самоконтроль, абстрактно-логическое мышление, рефлексия. Эти новообразования обуславливают столь важную для младших подростков возможность самим определять свой образ жизни. Следовательно, именно на этом этапе взросления важно побудить подростков к формированию полезных привычек, научить их управлять своим поведением и таким образом актуализировать субъектность в сбережении и укреплении здоровья.

Учебные группы формируются из детей, не имеющих медицинских противопоказаний, и без предъявления специальных требований к их знаниям и умениям. Количество обучающихся в группе составляет не более 20 человек. Состав группы может быть как одновозрастной, так и разновозрастной, разнополый и однополый.

**Объем программы** – 216 часов.

**Срок освоения** – 1 год.

**Формы и режим занятий.** Форма обучения – очная. Форма организации работы с обучающимися – групповая.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час – 45 минут). Предусмотрены перерывы не менее 10 минут после каждого часа.

**Ожидаемые результаты образовательного процесса:**

- формирование необходимого комплекса знаний, умений и навыков для успешного выступления на соревнованиях по спортивному ориентированию;
- формирование необходимого комплекса туристских знаний, умений и навыков для успешного прохождения маршрута туристского похода, выступления на туристских соревнованиях;
- знакомство с основными направлениями краеведческих исследований, содержанием туристско-краеведческого движения «Отечество»;
- углубление знаний об истории, культуре, природе Белгородской области, окружающем мире во всем его многообразии;
- формирование интереса к познанию окружающей действительности;
- укрепление здоровья обучающихся, формирование навыков здорового образа жизни.

Годовой цикл предусматривает участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму, краеведческих конкурсах, викторинах, подготовка к которым осуществляется в течение всего учебного года.

Ожидаемые результаты реализации программы

<i>Раздел программы</i>	<i>Знания</i>	<i>Умения</i>
Введение	- правила техники безопасности при проведении занятий, участии в массовых мероприятиях	
Спортивное ориентирование	- понятие «спортивное ориентирование» как вида спорта; - виды снаряжения ориентировщика и особенности его использования; - основные условные знаки спортивных карт; - устройство компаса, его назначение; - направления сторон горизонта; - средства отметки на КП; - понятие «тактика ориентирования»	- комплектовать «набор ориентировщика»; - пользоваться компасом; - ориентировать карту по компасу; - определять стороны горизонта по компасу, местным признакам, солнцу; - определять масштаб спортивной карты; - отмечаться на КП
Туризм	- понятие «спортивный туризм»; - виды туризма; - основное личное и групповое снаряжение; - основные требования к месту бивака; - правила поведения в палатке; - правила разведения костра; - основные типы костров; - виды палаток, их устройство и назначение; - гигиенические требования в походе; - туристские узлы, их назначение и применение	- устанавливать палатку; - укладывать рюкзак; - составлять план однодневного туристского похода; - составлять план-график движения в походе; - определять необходимое снаряжение для похода; - осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения; - организовать бивак в полевых условиях; - составлять меню для 1-2 дневного туристского похода; - надевать страховочную систему;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- вязать туристские узлы;</li> <li>- преодолевать технические этапы без специального туристского снаряжения;</li> <li>- преодолевать технические этапы с использованием специального туристского снаряжения</li> </ul>
Краеведение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие «краеведение»;</li> <li>- основные исторические события г. Белгорода;</li> <li>- геральдику города Белгорода;</li> <li>- памятники истории и культуры г. Белгорода;</li> <li>- основные краеведческие объекты г. Белгорода;</li> <li>- природные особенности Белгородской области;</li> <li>- природоохранный кодекс туриста;</li> <li>- правила поведения в природе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пользоваться картой города Белгорода, Белгородской области;</li> <li>- работать с литературой краеведческого характера;</li> <li>- готовить сообщения, мини-доклады;</li> <li>- оформлять результаты своей творческой, исследовательской деятельности</li> </ul>
Физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- значение физической подготовки;</li> <li>- комплекс упражнений утренней зарядки;</li> <li>- комплекс общеразвивающих упражнений;</li> <li>- комплекс специальных развивающих упражнений;</li> <li>- основные элементы техники лыжных ходов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;</li> <li>- выполнять комплекс специальных развивающих упражнений;</li> <li>- показать правильное выполнение техники лыжных ходов</li> </ul>

## Учебный план

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Введение</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	тест, собеседование
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Спортивное ориентирование</b>	<b>108</b>	<b>27</b>	<b>81</b>	
2.1	История развития спортивного ориентирования	2	1	1	тест, собеседование, контрольные задания
2.2	Снаряжение ориентировщика	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
2.3	Техника ориентирования	30	8	22	тест, собеседование, контрольные задания
2.4	Тактика ориентирования	14	4	10	тест, собеседование, контрольные задания
2.5	Интеллектуальная подготовка	12	4	8	тест, собеседование, контрольные задания
2.6	Психологическая и морально-волевая подготовка	10	6	4	тест, собеседование, контрольные задания
2.7	Тренировочные дистанции	20	-	20	тест, собеседование, контрольные задания
2.8	Соревнования по спортивному ориентированию	14	2	12	тест, соревнование
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Туризм</b>	<b>40</b>	<b>11</b>	<b>29</b>	
3.1	История развития туризма	2	1	1	тест, собеседование, контрольные задания
3.2	Подготовка и организация похода	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
3.3	Туристское снаряжение	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
3.4	Организация туристского быта	8	2	6	тест, собеседование, контрольные задания
3.5	Подведение итогов похода	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
3.6	Преодоление технических этапов	10	2	8	тест, собеседование, контрольные задания
3.7	Участие в туристских соревнованиях	4	-	4	тест, соревнование
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Краеведение</b>	<b>30</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	
4.1	Краеведение – изучение родного края	2	1	1	тест, собеседование, творческое задание
4.2	История и культура края	10	4	6	тест, собеседование, игра

4.3	Краеведческие объекты родного края	8	4	4	тест, собеседование, творческое задание
4.4	Природа края. Охрана природы	10	4	6	тест, собеседование, творческое задание
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Физическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	контрольные задания
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>54</b>	<b>162</b>	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Введение

Теория: Организационное занятие. Порядок работы объединения. Постановка целей и задач объединения, обсуждение плана работы объединения на учебный год.

Дисциплина – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице, в природной среде. Противопожарная безопасность. Инструктаж по технике безопасности при проведении практических занятий, походов, экскурсий.

Практика: Анкетирование членов объединения. Игра на тему «Давай познакомимся».

### Раздел 2. Спортивное ориентирование

#### 2.1. История развития спортивного ориентирования

Теория: Спортивное ориентирование – средство физического развития, оздоровления, закаливания. Спортивное ориентирование как вид спорта. Виды спортивного ориентирования. Обзор развития ориентирования стране и за рубежом.

Практика: Просмотр фото-, видеоматериалов о спортивном ориентировании. Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками Белгородчины.

#### 2.2. Снаряжение ориентировщика

Теория: Виды снаряжения и особенности использования. Одежда, обувь ориентировщика. «Набор ориентировщика», его назначение и состав (компас, булавки, пакеты, шнурок, ручка, скотч, ножницы). Карточка участника. Снаряжение ориентировщика в зимний период: лыжное снаряжение, планшет. Правила эксплуатации снаряжения и хранения.

Практика: Подбор снаряжения. Комплектование «набора ориентировщика».

#### 2.3. Техника ориентирования

Теория: Спортивная карта, ее отличие от топографической. Масштаб карты. Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные. Группы условных знаков. Компас, его устройство, правила обращения. Виды компасов. Основные направления сторон горизонта. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование карты по компасу. Отметка на контрольном пункте.

Практика: Определение масштаба карты. Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам.

Ориентирование карты по компасу. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров. Ориентирование от ориентира к ориентиру. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.

#### **2.4. Тактика ориентирования**

Теория: Понятие о тактике ориентирования. Значение тактики для достижения наилучшего результата. Тактическая разминка, тактика выбора пути, взаимодействие с соперником, выбор скорости передвижения. Тактические действия на соревнованиях.

Практика: Тактические действия на дистанции соревнований по спортивному ориентированию. Тактика выбора пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Выбор скорости передвижения на дистанциях.

#### **2.5. Интеллектуальная подготовка**

Теория: Понятие об интеллекте, интеллектуальных качествах спортсменов. Необходимость развития интеллектуальных способностей обучающихся в сочетании с физическими упражнениями.

Практика: Общие и специальные тренировочные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.

#### **2.6. Психологическая и морально-волевая подготовка**

Теория: Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка одно из средств повышения спортивного мастерства. Понятие о психологическом комфорте спортсмена, о стрессовых состояниях в спорте. Достижение комфортного психического состояния спортсмена на дистанции через постоянное понимание места нахождения. Начальные понятия о предстартовых состояниях и методах их регуляции. Темперамент и его типы: сангвинический, холеристический, меланхолический, флегматический. Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

Практика: Самоанализ юных спортсменов при прохождении тренировочной дистанции по спортивному ориентированию. Игры на взаимодействие и самоконтроль. Анализ предстартового состояния, выбор метода его регуляции. Анализ соревновательных состояний и методов их регуляции. Тренировочные упражнения, направленные на регуляцию психических процессов.

## **2.7. Тренировочные дистанции**

Практика: Тренировочные дистанции на разных типах местности (в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе). Прохождение дистанций без учета времени, с соревновательной скоростью.

## **2.8. Соревнования по ориентированию**

Теория: Правила соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Виды соревнований (в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафетное ориентирование). Спортивное поведение. Действия участника в случае потери ориентировки.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

# **Раздел 3. Туризм**

## **3.1. История развития туризма**

Теория: Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Виды туризма. Понятие о спортивном туризме.

Практика: Знакомство с фото-, видеоматериалами по спортивному туризму.

## **3.2. Подготовка и организация похода**

Теория: Права и обязанности участников похода. Определение цели и района похода. Изучение района путешествия: изучение литературы, краеведческого, картографического материала, отчетов о походах. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Практика: Составление плана подготовки похода, изучение маршрута, литературы района путешествия. Составление плана-графика движения. Работа с краеведческой литературой.

## **3.3. Туристское снаряжение**

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении.

Личное снаряжение, требования к нему. Укладка рюкзака. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Подготовка группового снаряжения к походу. Типы палаток, их назначения, преимущества и недостатки. Устройство палатки, правила использования, транспортировки, хранения, ремонт. Походная посуда. Костровое оборудование. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Ремонтный набор. Уход за снаряжением, правила хранения.

Практика: Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт. Подготовка личного и группового снаряжения к походу.

### **3.4. Организация туристского быта**

Теория: Выбор места бивака. Основные требования к месту бивака. Последовательность бивачных работ. Установка и снятие палатки, размещение в ней вещей. Организация ночлега в палатке. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Выбор места для костра. Правила разведения костра. Основные типы костров. Заготовка дров. Правила работы с топором, пилой, их хранение. Уборка места бивака перед уходом группы. Экология и бивачные работы. Питание в туристском походе. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Практика: Установка и снятие палатки. Организация бивака в полевых условиях (определение места, пригодного для привала и ночлега, развертывание лагеря, разжигание костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Составление меню и списка продуктов для 1-2 дневного похода. Утилизация мусора. Уборка бивака.

### **3.5. Подведение итогов похода**

Теория: Отчет о туристском походе. Составление отчета о походе. Обсуждение итогов похода.

Практика: Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, оформление стенгазеты, подготовка фотографий, видеоролика, мультимедийной презентации. Ремонт и подготовка снаряжения для хранения.

### **3.6. Преодоление технических этапов**

Теория: Понятие о техническом этапе. Техника преодоления естественных препятствий. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Этапы без применения специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки, разжигание костра, преодоление заболоченного участка по кочкам, по кладям из жердей. Этапы с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами, подъем и спуск по склону по перилам с самостраховкой, переправа по бревну с самостраховкой с использованием перил. Система оценки действий участников при прохождении этапов. Туристские узлы.

Практика: Преодоление этапов без применения специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки, разжигание костра, преодоление заболоченного участка по кочкам, по кладям из жердей. Преодоление этапов с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами, подъем и спуск по склону по

перилам с самостраховкой, переправа по бревну с самостраховкой с использованием перил. Туристские узлы.

### **3.7. Участие в туристских соревнованиях**

Практика: Участие в туристских соревнованиях.

## **Раздел 4. Краеведение**

### **4.1. Краеведение – изучение родного края**

Теория: Понятие «краеведение». Источники изучения родного края: вещественные, письменные, фотодокументальные. Основные пути сбора историко-краеведческих материалов: систематический сбор сведений и документов, экспедиции. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», его цели, задачи, участники, программы. Школьный музей. Музейный предмет – знаковый символ эпохи. Профили школьных музеев.

Практика: Экскурсия в музей.

### **4.2. История и культура края**

Теория: Понятие о культурном наследии. Материальные и духовные объекты культурного наследия. Сведения об истории и культуре города Белгорода (с момента освоения до наших дней). Белгородская крепость. Герб Белгорода. Улицы города Белгорода.

Практика: Краеведческие викторины, кроссворды. «Путешествие» по карте города Белгорода. Творческая мастерская. Работа с краеведческой литературой. Просмотр фото-, видеоматериалов. Экскурсия по улицам города Белгорода.

### **4.3. Краеведческие объекты края**

Теория: Достопримечательные и памятные места города Белгорода. Что такое памятники культуры, архитектуры? Охрана памятников. Храмы города Белгорода.

Практика: Краеведческие викторины, кроссворды «Знаешь ли ты свой город». Экскурсия по городу с посещением достопримечательных и памятных мест города. Подготовка мини-докладов о памятниках истории и культуры города Белгорода, мультимедийных презентаций.

### **4.4. Природа края. Охрана природы**

Теория: Охрана природы. Понятие «экология». Взаимосвязи в природе. Понятие «экосистема». Человек и планета Земля. Географическое положение Белгородской области. Рельеф, полезные ископаемые, климат Белгородской области. Природоохранный кодекс туриста. Экологическая культура туриста. Правила поведения туристов в природе. Памятка туриста «Войди в лес другом».

Практика: Краеведческие викторины, кроссворды. «Путешествие» по карте Белгородской области. Творческая мастерская. Участие в экологических операциях.

### **Раздел 5. Физическая подготовка**

Теория: Значение физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка. Развитие общей выносливости. Развитие силы. Общеразвивающие упражнения. Специальные развивающие упражнения. Техника лыжных ходов для похода и спортивного ориентирования.

Практика: Подвижные игры и эстафеты, лыжная подготовка, легкая атлетика. Спортивные игры. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости. Совершенствование техники лыжных ходов.

## Календарный учебный график

Реализация программы «Спортивное ориентирование с элементами туризма и краеведения» предполагает следующие сроки:

- количество учебных недель – 36;
- количество учебных дней – 108.

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводится текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация в виде контроля: входной контроль (в начале учебного года), промежуточный контроль (в течение учебного года), итоговый контроль (в конце учебного года).

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в течение учебного года.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме входного, промежуточного и итогового контроля.

Входной контроль обучающихся проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и предполагает проверку уровня знаний, умений, навыков обучающихся на начало учебного года.

Промежуточный контроль обучающихся проводится в середине учебного года (январь-февраль) и предполагает проверку знаний, умений и навыков изученного текущего программного материала.

Итоговый контроль обучающихся проводится в конце учебного года (май) и предполагает проверку освоения содержания образовательной программы за учебный год.

Промежуточная аттестация включает проверку теоретических знаний обучающихся и их практических умений и навыков.

*Формы аттестации.* Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, собеседования, опроса, тестирования, выполнения контрольных заданий, спортивных соревнований.

Последовательность реализации программы определяется последовательностью тем в календарном учебном графике (приложение).

## Система оценки образовательных результатов

Критерии оценки результативности определяют три уровня освоения программы: высокий, средний, низкий.

*Теоретические знания.* Высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания программы; средний уровень – успешное освоение обучающимся от 49% до 69% содержания программы; низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания программы. Условной единицей для оценки результатов выполнения тестовых заданий является балл – количественный показатель верно выполненных заданий.

Критерии оценки теоретических знаний:

- высокий уровень – 7-10 баллов;
- средний уровень – 5-6 баллов;
- низкий уровень – ниже 5 баллов.

Метод диагностики – тестирование.

*Практические умения и навыки.* Показателями практических умений и навыков являются контрольные нормативы, которые включают такие контрольные упражнения: бег 30 м, кросс с отметкой, ориентирование в заданном направлении.

Критерии оценки (прилагаются).

Метод диагностики – тестирование.

## Оценочные материалы

### Контрольные вопросы входного контроля

1. Что такое спортивное ориентирование?

- а) вид спорта, в котором участнику необходимо пробежать определенную дистанцию;
- б) вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны найти контрольные пункты, расположенные на местности;
- в) вид спорта, в котором участнику необходимо выступить на гимнастических снарядах.

2. Для чего предназначен компас?

- а) узнать время;
- б) для ориентирования на местности;
- в) узнать направление ветра;
- г) для измерения масштаба карты.



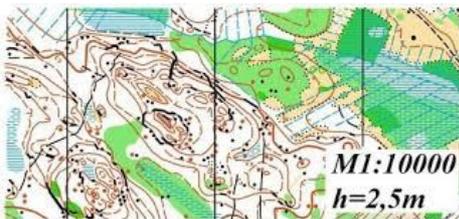
3. Что такое КП?

- а) контрольный пунктир; б) контрольный пункт; в) контрольная привязка.

4. Чему равно расстояние на местности, если на карте масштаба 1:15000 оно составляет 3 см:

- а) 450 м; б) 150 м; в) 650 м.

5. На каком рисунке изображена спортивная карта?



а)



б)

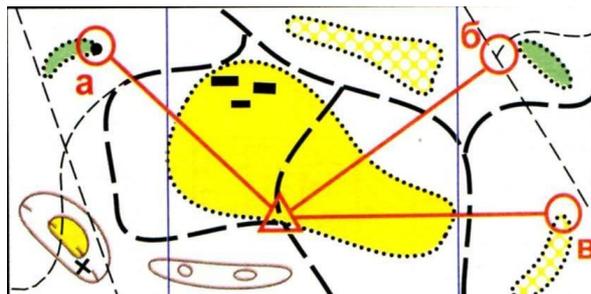


в)

6. Из чего состоит компас?

- а) магнитная стрелка; б) масштабная шкала; в) часовая стрелка.
- г) лимб, подписанный в градусах; д) увеличительное стекло;

7. На какой контрольный пункт придет участник, если будет двигаться по азимуту 45 градусов?



8. На каком рисунке изображен вид спорта – спортивное ориентирование?



а)



б)



в)

9. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

- а) пешеходный; б) лыжный; в) водный;  
г) велосипедный; д) авиационный.

10. На каком рисунке изображено животное, которое можно встретить на территории Белгородской области?



а)



б)



в)

Критерии оценки:

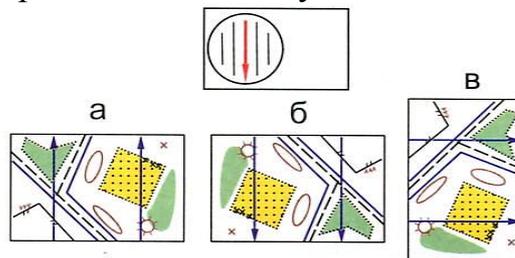
высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

Контрольные вопросы промежуточного контроля

1. Какая карта сориентирована по компасу?



2. Какие предметы относятся к групповому снаряжению?

- а) палатка, ремонтный набор, костровое оборудование;
- б) спальный мешок, рюкзак, топор;
- в) кружка, медицинская аптечка, накидка от дождя.

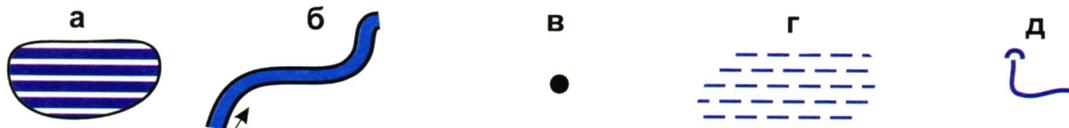
3. Нарисуйте условные знаки спортивных карт:

родник	
тропинка	
бугор	
яма	
железная дорога	

4. Что такое азимут?

- а) азимут – это направление на карте;
- б) азимут – угол между нулевым градусом и предметом;
- в) азимут – направление на север.

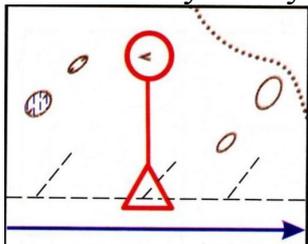
5. Исключите лишний знак.



6. Что такое бивак?

- а) участник группы, идущий последним в походной группе;
- б) место размещения туристской группы для ночлега или отдыха;
- в) день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту.

7. По какому азимуту надо двигаться со старта, чтобы прийти на КП?



- а) 180 градусов
- б) 270 градусов
- в) 90 градусов

8. Что означает эта надпись на спортивной карте?



9. Как должны поступить туристы перед уходом с места бивака?

- а) мусор аккуратно сложить в кучу и оградить флажками;
- б) весь пластик забрать с собой и выбросить в ближайший контейнер;
- в) весь мусор сжечь в костре.

10. На каком рисунке изображен памятник Н.Ф. Ватутину?



а)



б)



в)

Критерии оценки:

высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

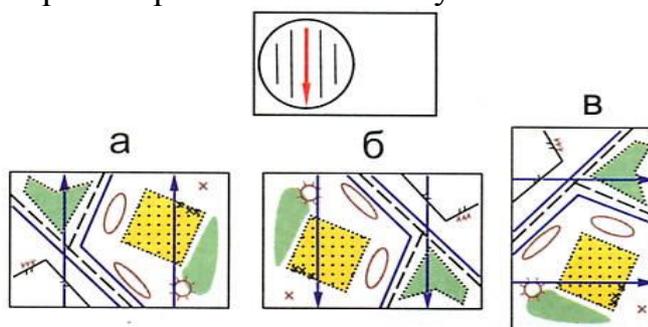
## Контрольные вопросы итогового контроля

1. Подчеркните те меры безопасности, которые нужно соблюдать при разжигании костра.

- а) перед разжиганием костра расчистить место от сухой листвы;
- б) разжигая костер, нужно сильно над ним наклониться;
- в) возле костра нужно стоять с той стороны, откуда дует ветер;
- г) тушить костер нужно водой, песком, землей;
- д) тушить костер нужно сухими листьями, сырыми ветками.

2. Перечислите основные должности в туристской группе .

3. Какая карта сориентирована по компасу?



4. Соедините стрелкой условные знаки и группы, к которым они относятся:

Рельеф

Гидрография

Растительность

Искусственные сооружения

Вода

Крутой обрыв

Заболоченность

Переправа без мостика

Воронка

Пашня

Шоссе

Постройки

Яма

Сады

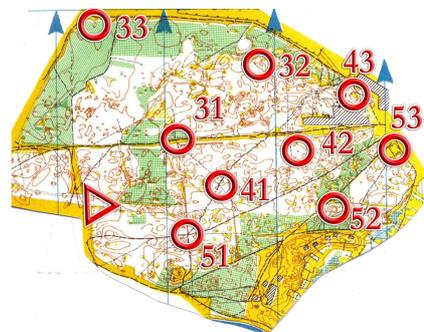
Кормушка

5. Какие предметы входят в состав ремонтного набора?

- а) иголки, нитки, булавки;
- б) зубная щетка, зубная паста, полотенце;
- в) медикаменты.

6. Какой вид ориентирования изображен на карте?

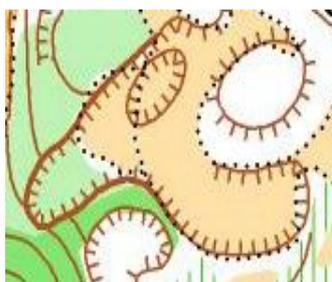
- а) обозначенный маршрут;
- б) ориентирование по выбору;
- в) маркированный маршрут.



7. На какой спортивной карте изображен условный знак «грунтовый обрыв».



а)



б)



в)

8. На какой дистанции участник проходит КП в любом порядке?

- а) маркированная дистанция;
- б) заданное направление;
- в) дистанция по выбору.

9. Выберите правильное значение выражения «легенда КП»

- а) уточнение местоположения КП на объекте местности и относительно его;
- б) порядковый номер КП;
- в) ориентир, на котором установлен знак КП.

10. Назовите экскурсионные объекты г.Белгорода:



а) \_\_\_\_\_ б) \_\_\_\_\_

Критерии оценки:

высокий уровень – 7-10 баллов; средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Уровень развития	до 10 лет		11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет		17-18 лет	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Бег 30 м (сек.)	высокий	5,0 и быстрее	5,1 и быстрее	4,9 и быстрее	5,0 и быстрее	4,7 и быстрее	4,9 и быстрее	4,5 и быстрее	4,8 и быстрее	4,2 и быстрее	4,5 и быстрее
	средний	5,1-6,0	5,2-6,1	5,0-5,9	5,1-6,0	4,8-5,6	5,0-5,9	4,6-5,5	4,9-5,7	4,3-5,0	4,6-5,5
	низкий	6,1 и медл.	6,2 и медл.	6,0 и медл.	6,1 и медл.	5,7 и медл.	6,0 и медл.	5,6 и медл.	5,8 и медл.	5,1 и медл.	5,6 и медл.
Кросс с отметкой, 300 м, 4 кп	высокий	2.00 и быстрее	2.05 и быстрее	1.55 и быстрее	2.00 и быстрее	1.50 и быстрее	1.55 и быстрее	1.40 и быстрее	1.50 и быстрее	1.30 и быстрее	1.40 и быстрее
	средний	2.01-2.20	2.06-2.25	1.56-2.15	2.01-2.20	1.51-2.10	1.56-2.15	1.41-2.00	1.51-2.10	1.31-1.50	1.41-2.00
	низкий	2.21 и медл.	2.26 и медл.	2.16 и медл.	2.21 и медл.	2.11 и медл.	2.16 и медл.	2.01 и медл.	2.11 и медл.	1.51 и медл.	2.01 и медл.
Ориентирование в заданном направлении	Параметры дистанции	1 км – 4 кп		1,5 км – 5 кп		2 км – 6 кп		2,5 км – 7 кп		3 км – 8 кп	
	высокий	24.00 и быстрее	25.00 и быстрее	24.00 и быстрее	25.00 и быстрее	30.00 и быстрее	32.00 и быстрее	30.00 и быстрее	31.00 и быстрее	30.00 и быстрее	32.00 и быстрее
	средний	24.01 – 32.00	25.01 – 34.00	24.01 – 30.00	25.01 – 32.00	30.01 – 38.00	32.01 – 40.00	30.01 – 38.00	31.01 – 40.00	30.01 – 42.00	32.01 – 45.00
	низкий	32.01 и медл.	34.01 и медл.	30.01 и медл.	32.01 и медл.	38.01 и медл.	40.01 и медл.	38.01 и медл.	40.01 и медл.	42.01 и медл.	45.01 и медл.

## Методическое обеспечение

Основными организационными формами образовательного процесса являются учебные занятия, практические занятия, самостоятельная работа. Беседы, ситуации игровой направленности, викторины, тесты, совместные праздники с родителями планируются с учетом возрастных особенностей и темы. Выбор формы должен реализовать цели и задачи занятия, способствовать поддержанию физической активности и интереса к туристской и познавательной деятельности. При проведении практических занятий используются индивидуальные и групповые формы.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интересной, дифференцированной и гибкой: лекции, беседы, игры, соревнования, экскурсии, походы, встречи с интересными людьми, творческие мастерские, кроссворды, викторины и т.д.

Программа предусматривает участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию, краеведческих конкурсах, викторинах, подготовка к которым осуществляется в течение всего учебного года.

Ведущими методами обучения являются:

- наглядные – направлены на определение характера изучения и усвоения знаний, а также систематизацию и обобщение знаний;
- словесные – направлены на процесс формирования и усвоения понятий и формирование образов (объяснение, беседа, рассказ, лекция, описание);
- практические – направлены на формирование практических умений и навыков (упражнения, практическая работа, самостоятельная работа);
- объяснительно-иллюстративный – направлен на изучение нового материала.

Методы, используемые на занятиях, направлены на:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчлененного и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный).

В процессе обучения приобретение теоретических знаний и практических навыков осуществляется последовательно от простого к сложному.

В целях создания условий для достижения качества обучения рекомендуется использовать современные педагогические технологии (здоровьесберегающие, игровые, репродуктивные, творческие, информационные, коммуникативные, диалогические и др.) и воспитательные технологии (технология «КТД», технология «Тренинг общения», шоу-

технологии, технология «Создание ситуации успеха», диалог «педагог-воспитанник» и др.).

### Особенности организации образовательной деятельности

В первый год основной задачей занятий является привлечение детей к занятиям, формирование «костяка» обучающихся, формирование потребности в регулярных занятиях. Содержание изучаемого материала в разделах программы ежегодно повторяется с одновременным его углублением и расширением понятий, знаний, умений с учетом возрастных и психологических способностей обучающихся, является органическим продолжением предыдущего. Поэтому и методическое обеспечение учебных разделов программы на каждом году обучения не претерпевает кардинального изменения, а только дополняется новыми приемами, методами, дидактическими материалами.

Необходимо учитывать психологические и физиологические особенности ребенка, тем более, что подростковый возраст – это критический возраст в развитии ребенка. Особенностью мышления подростков является его конкретность, а продуктивность абстрактного мышления зависит от ясности конкретного материала. Поэтому необходимо конкретно и доступно излагать материал. Также необходимо учитывать, что дети среднего школьного возраста имеют уже сильно гендерные отличия, поэтому некоторые соревновательные игры рекомендуется проводить отдельно для мальчиков и девочек. В этом возрасте бурно проявляются эмоции, повышается конфликтность, а это значит, что детей необходимо учить сдержанности обдуманности в репликах.

Большинство занятий если не полностью, то частично должны содержать практическую деятельность. Не рекомендуется рассказывать детям материал долго по времени, даже если он и интересен. Конечно, без теории нельзя обойтись, но она должна быть подкреплена практикой. Для рассказа рекомендуется использовать плакаты, фотографии, яркие примеры из книг, личной жизни. Запоминается то, что наглядно, ярко, эмоционально.

Теоретический материал можно чередовать с подвижными играми или заданиями, упражнениями, связанными с темой занятия. Любая игра станет более желанной, если детей включить в ее подготовку и организацию. Игры в этом возрасте могут быть достаточно сложными и длительными, требующими физической подготовки. Такие трудности только повышают интерес, так как для подростков характерно не отстать от друзей, выделиться среди сверстников, стать лидером.

В процессе закрепления программного материала большое место занимают упражнения, основное назначение которых состоит в том, чтобы научить детей применять полученные знания. Систематическое привлечение краеведческого материала в процессе упражнений создает прочный

фундамент для дальнейшего осмысления новых знаний и стимулирует самостоятельность мышления обучающихся.

Туризм и охрана природы – понятия взаимосвязанные. Чем лучше турист знает, ценит природу, тем бережнее он относится к ней, тем полнее и щедрее она и одаряет его – здоровьем, эмоциональной настрой, знания, умения, любовь к родному краю, стране, людям. Поэтому большое внимание необходимо уделять вопросам экологии, формированию экологической культуры.

Особое внимание при реализации программы необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма на занятиях и соревнованиях. Необходимо помнить, что здоровье ребенка – превыше всего. Рекомендуется занятия строить так, чтобы обучающиеся проявляли больше самостоятельности, отработывали навыки технической подготовки, походного быта. Рекомендуется больше времени уделить подбору личного снаряжения ребенка для занятий: обуви, одежды, рюкзака для тренировок. Подготавливая поход, находите работу для детей, приучая к самостоятельности и ответственности. Изучая преодоление переправ, основное внимание необходимо уделять безопасности. Основное внимание уделять командному прохождению переправ, взаимовыручке, сплоченности.

На занятиях по спортивному ориентированию основная задача ребенка – побороть страх перед лесом, принятием решения. Не спешите отпускать одного ребенка в лес, если он боится. Лучше вместе с ним пройдите дистанцию.

Физическую подготовку желательно проводить в игровой форме (эстафеты, подвижные игры, игры с элементами ориентирования, туризма, краеведения). Учебные соревнования рекомендуется проводить для обучения и совершенствования технико-тактических навыков, не ставить перед обучающимися задачу – показать результат, занять высокое место и т.д. Главное во всех соревнованиях – обучение и развитие.

Необходимо поощрять детей. Дети должны чувствовать, что у них что-то получается. Доброе слово педагога, посильные задания, маленькие самостоятельные поощрительные призы – все это стимулирует деятельность обучающихся. В качестве самостоятельных призов можно использовать бумажные медали, наклейки с надписью «Лучший ориентировщик», «Лучший краевед», «Самый быстрый» и т.д.

#### *Дидактический материал*

- карточки-задания
- проверочные тесты для закрепления материала
- кроссворды
- игры
- викторины

## *Информационное обеспечение*

### *Литература для педагога*

1. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В.Сидорчук. – М.: Академия, 2008. – 208 с.
2. Голуб, Б.А. Основы общей дидактики. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 96 с.
3. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
4. Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
5. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
6. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 64 с.
7. Константинов, Ю.С., Куликов, В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152 с.
8. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 72 с.
9. Куликов, В.М., Ротштейн, Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
10. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С., Дрогов, И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 120 с.
11. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: ВЛАДЛС, 2000. – 160 с.
12. Психология и педагогика / под ред. Радугина А. – М.: Центр, 2002. – 256с.
13. Самарина, И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 276 с.
14. Слостенин, В.А. и др. Педагогика. – М.: Издательский центр Академия, 2003. – 576 с.
15. Сысоева, М.Е. Организация летнего отдыха детей. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 176 с.
16. Федотов, Ю.Н., Востоков, И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М.: Советский спорт, 2004. – 328 с.

### *Литература для обучающихся*

1. Антропов, К., Расторгуев, М. Узлы. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994. – 16с.
2. Востряков, И.Д. Приключения неопытных туристов. – С-П., 2009. – 35 с.
3. Ганиченко, Л.Г. Котелок над костром. – М.: Вокруг света, 1994. – 46 с.
4. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.
5. Куликов, В.М. Знатоки идут по фотоследу /настольная топографическая игра/

6. Куприн, А.М. Занимательно об ориентировании. – М.: Просвещение, 1980. – 96 с.
7. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2008. – 92 с.
8. Словарь юного туриста. – М.: ЦДЮТ, 2003. – 76 с.
9. Экологические сказки / сост. Фадеева А.Г. – Волгоград: Учитель, 2003. – 57 с.
10. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 607 с.

#### *Интернет-ресурсы*

1. Сайт Ориентирование в Белгороде. – Режим доступа <http://belorient.ucoz.ru>
2. Сайт ГАУДО «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий». – Режим доступа <http://www.belcdtur.ru>
3. Электронная библиотека на сайте ГАУДО «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий». – Режим доступа <http://www.belcdtur.ru>

#### *Видеоматериалы,*

##### *используемые при реализации программы*

- Добро пожаловать в ориентирование (Л.С. Лосев, г. Москва);
- Учебный фильм «Туристское снаряжение» (В.А. Иванов, г. Белгород);
- Учебный фильм «Туристские узлы» (В.А. Иванов, г. Белгород);
- Видеоролики «Соревнования по спортивному ориентированию «Российский азимут» (сборники);
- Видеоролики о соревнованиях по туризму (сборники);
- Видеоролик «Ориентирование – спорт для всех»;
- Видеоролики о соревнованиях по спортивному ориентированию (сборники).

## *Материально-техническое обеспечение*

### *Перечень снаряжения и оборудования:*

- рюкзак
- коврик туристский
- спальник
- палатка туристская
- тент
- костровое оборудование
- котелок
- карабин
- лыжи
- палки
- лыжные ботинки
- компас
- мяч футбольный
- мяч волейбольный
- призмы
- веревка

## Библиографический список

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. – 56 с.
2. Антропов, К., Расторгуев, М. Узлы. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994. – 16с.
3. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 160 с.
4. Барышева, Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М., 1997.
5. Белгородоведение / под ред.В.А. Шаповалова. – Белгород: БелГУ, 2002. – 410 с.
6. Белгородская энциклопедия. – Белгород, 2000. – 464 с.
7. Воспитать человека. – М.: Вента-на-Графф, 2002. – 242 с.
8. Глушанков, М.Я. Тропы земли легендарной. – Воронеж,1972. – 122 с.
9. Голуб, Б.А. Основы общей дидактики. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 96 с.
10. Дорогу осилит идущий... / сост. Мидель А.Я. – М.: РОДЮО «Образование. Спорт. Реабилитация», 2006. – 180 с.
11. Дрогов, И.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 56 с.
12. Иванова, Т.С. Экологическое образование и воспитание в начальной школе. – М.: ЦГЛ, 2003.
13. Константинов, Ю.С. Детский туризм в России. Очерки истории: 1918-1998 г.г. – М.: ЦДЮТур, 1998. – 176 с.
14. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
15. Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
16. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
17. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 64 с.
18. Константинов, Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. – М.: ЦДЮТИК, 2001. – 180с.
19. Константинов, Ю.С., Куликов, В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152 с.
20. Константинов, Ю.С. Теория и практика туристско-краеведческой деятельности в системе дополнительного образования детей: Автореф...дис. докт. пед. наук. – М., 2003. – 34 с.
21. Кошельков, С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 40 с.
22. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 72 с.

23. Куликов, В.М., Ротштейн, Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
24. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С., Дрогов, И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 120 с.
25. Маслов, А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные инструкторы туризма. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2002. – 54 с.
26. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: ВЛАДЛС, 2000. – 160 с.
27. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2003. – 92 с.
28. Остапец, А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001. – 96 с.
29. Персин, А.И. Краеведение и школьные музеи. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 112 с.
30. Психология и педагогика / под ред. Радугина А. – М.: Центр, 2002. – 256с.
31. Педагогическая психология / под ред. Н.В. Ключевой. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 400 с.
32. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 22 с.
33. Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей. Номинация туристско-краеведческая. – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003. – 368 с.
34. Ротштейн, Л.М. Слагаемые успеха. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 112с.
35. Самарина, И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 276 с.
36. Самарина, И.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-экологи. – М.: ЦДЮТиК, 2004. – 42 с.
37. Самохин, Ю.С., Самохина, Т.А. Туризм в детском оздоровительном лагере. – М.: Педагогическое общество России, 2003. – 80 с.
38. Слостенин, В.А. и др. Педагогика. – М.: Академия, 2003. – 576 с.
39. Смирнов, Д.В. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-краеведы. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 68 с.
40. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / сост. – Константинов Ю.С., Усков С.В. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 388 с.
41. Словарь юного туриста. – М.: ЦДЮТ, 2003. – 76 с.
42. Туристско-краеведческое движение «Отечество»: военная история. Сборник статей и конкурсных работ. – М.: ЦДЮТиК, 2005. – 136 с.
43. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 607 с.

## *Интернет-ресурсы*

1. Академическая библиотека (сайт Академии детско-юношеского туризма и краеведения). – Режим доступа <http://madut.narod.ru/lit.html>.
2. Гомонова, С.И. Проблемы «трудных» подростков, пути их предупреждения и решения. – Режим доступа <http://festival.1september.ru>.
3. Закон «Об образовании». – Режим доступа <http://mon.gov.ru>.
4. Идрисов, А.Е. Индивидуально-возрастные и психологические особенности младших подростков. – Режим доступа <http://festival.1september.ru>.
5. Литература по спортивному ориентированию. – Режим доступа <http://www.orient-murman.ru>.
6. Общая педагогика. – Режим доступа <http://krip.kbsu.ru>.
7. Родин, М.А. Формирование личности старших подростков в условиях учебно-тренировочного процесса. – Режим доступа <http://lib.sportedu.ru>.
8. Шилова, М.И., Шевчук, Ю.В. Формирование нравственных и волевых черт характера подростков в школах спортивной ориентации. – Режим доступа <http://lib.sportedu.ru>.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				вводное учебное занятие	1	1.Введение Организационное занятие. Порядок работы объединения. Постановка целей и задач объединения, обсуждение плана работы объединения на учебный год. Дисциплина – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Инструктаж по технике безопасности. Всероссийское туристско-краеведческое движение «Отечество».		тестирование, опрос
				применение умений и навыков	1	1.Введение Анкетирование членов объединения. Игра на тему «Давай познакомимся». Прогулка в лес.		
2				ознакомление с новым материалом	1	2.1.История развития спортивного ориентирования Спортивное ориентирование – средство физического развития, оздоровления, закаливания. Спортивное ориентирование как вид спорта. Виды спортивного ориентирования. Обзор развития ориентирования стране и за рубежом.		тестирование, опрос
				применение умений и навыков	1	2.1.История развития спортивного ориентирования Просмотр фото-, видеоматериалов о спортивном ориентировании. Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками Белгородчины		
3				применение умений и навыков	2	2.3.Туристское снаряжение Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт.		наблюдение, контрольные задания
4				применение умений и навыков	2	2.7. Тренировочные дистанции		тестирование, опрос

5				ознакомление с новым материалом	2	2.3.Туристское снаряжение Понятие о личном и групповом снаряжении. Личное снаряжение, требования к нему. Укладка рюкзака. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему.		опрос, контрольные задания
6				ознакомление с новым материалом	1	3.1.История развития туризма Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, водный, горный, лыжный, велотуризм, спелеотуризм, комбинированный. Понятие о спортивном туризме.		тестирование, опрос
				применение умений и навыков	1	3.1.История развития туризма Знакомство с фото-, видеоматериалами по спортивному туризму. Туристская прогулка.		
7				ознакомление с новым материалом	2	5.Физическая подготовка. Значение физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка.		наблюдение
8				применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Подвижные и спортивные игры.		наблюдение, контрольные задания
9				применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на развитие выносливости, быстроты.		наблюдение, контрольные задания
10				ознакомление с новым материалом	2	3.4.Организация туристского быта Выбор места бивака. Основные требования к месту привала и бивака. Последовательность бивачных работ. Установка и снятие палатки, размещение в ней вещей. Организация ночлега в палатке. Предохранение палаток от намокания и		наблюдение, контрольные задания

						проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.		
11				ознакомление с новым материалом	2	2.8. Соревнования по ориентированию Правила соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Виды соревнований (в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафетное ориентирование). Спортивное поведение. Действия участника в случае потери ориентировки.		тестирование, опрос
12				применение умений и навыков	2	2.7. Тренировочные дистанции		тестирование, опрос
13				применение умений и навыков	2	2.8. Соревнования по ориентированию Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		наблюдение
14				применение умений и навыков	2	2.7. Тренировочные дистанции		тестирование, опрос
15				ознакомление с новым материалом	2	2.5. Интеллектуальная подготовка Понятие об интеллекте, интеллектуальных качествах спортсменов. Необходимость развития интеллектуальных способностей обучающихся в сочетании с физическими упражнениями.		опрос, наблюдение
16				применение умений и навыков	2	2.8. Соревнования по ориентированию Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		наблюдение
17				ознакомление с новым материалом	2	2.3. Техника ориентирования Спортивная карта, ее отличие от топографической. Масштаб карты. Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные, площадные, знаки рельефа. Группы условных знаков.		контрольные задания, опрос
18				применение умений и	2	2.7. Тренировочные дистанции		опрос, наблюдение

				навыков				
19				применение умений и навыков	2	3.7.Участие в туристских соревнованиях Участие в туристских соревнованиях.		наблюдение, контрольные задания
20				ознакомление с новым материалом	1	3.6.Преодоление технических этапов Понятие о техническом этапе. Техника преодоления естественных препятствий. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Этапы без применения специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки, разжигание костра, переправа по веревке с перилами.		наблюдение, контрольные задания, опрос
				применение умений и навыков	1	3.6.Преодоление технических этапов Преодоление этапов без применения специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки, разжигание костра, переправа по веревке с перилами.		
21				применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Подвижные игры и эстафеты		наблюдение, контрольные задания
22				ознакомление с новым материалом	1	3.6.Преодоление технических этапов Этапы без применения специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки, разжигание костра, переправа по веревке с перилами, подъем и спуск по склону по перилам, маятник.		наблюдение, контрольные задания
				применение умений и навыков	1	3.6.Преодоление технических этапов Преодоление этапов без применения специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки, разжигание костра, переправа по веревке с перилами, подъем и спуск по склону по перилам, маятник.		
23				ознакомление с новым материалом	2	2.6. Психологическая и морально-волевая подготовка Понятие о психологическом комфорте спортсмена, о стрессовых состояниях в спорте. Достижение		тестирование, опрос, наблюдение

						комфортного психического состояния спортсмена на дистанции через постоянное понимание места нахождения. Начальные понятия о предстартовых состояниях и методах их регуляции.		
24				применение умений и навыков	2	3.6.Преодоление технических этапов Преодоление этапов без применения специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки, разжигание костра, переправа по веревке с перилами, подъем и спуск по склону по перилам, маятник.		наблюдение, контрольные задания
25				применение умений и навыков	1	2.2.Снаряжение ориентировщика Подбор снаряжения. Комплектование «набора ориентировщика».		контрольные задания, опрос
				ознакомление с новым материалом	1	2.2.Снаряжение ориентировщика Виды снаряжения и особенности использования. Одежда, обувь ориентировщика. «Набор ориентировщика», его назначение и состав (компас, булавки, пакеты, шнурок, ручка, скотч, ножницы). Средство для отметки на КП (ЧиП, карточка).		
26				ознакомление с новым материалом	1	5.1. Краеведение – изучение родного края		опрос, тестирование
				экскурсия	1	5.1. Краеведение – изучение родного края Посещение музея.		
27				применение умений и навыков	2	3.4.Организация туристского быта Выбор места для костра. Правила разведения костра. Основные типы костров.		опрос, наблюдение
28				применение умений и навыков	2	2.3.Техника ориентирования Определение масштаба карты. Упражнения на запоминание условных знаков спортивных карт, игры.		контрольные задания, опрос
29				ознакомление с новым материалом	1	4.3.Краеведческие объекты края Памятники истории и культуры г.Белгорода.		опрос, наблюдение

				применение умений и навыков	1	4.3.Краеведческие объекты края Краеведческие викторины, кроссворды.		
30				закрепление изученного материала	2	5.Физическая подготовка Спортивные игры. Упражнения на развитие выносливости, быстроты.		наблюдение, контрольные задания
31				применение умений и навыков	2	3.6.Преодоление технических этапов Преодоление этапов без применения специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки, разжигание костра, переправа по веревке с перилами, подъем и спуск по склону по перилам, маятник.		контрольные задания, опрос
32				применение умений и навыков	2	3.6. Преодоление технических этапов Туристские узлы, их назначение и применение.		наблюдение, контрольные задания
33				ознакомление с новым материалом	1	2.3.Техника ориентирования Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные, площадные, знаки рельефа. Группы условных знаков.		наблюдение, контрольные задания
				применение умений и навыков	1	2.3.Техника ориентирования Упражнения на запоминание условных знаков спортивных карт, игры.		
34				применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Легкая атлетика. Подвижные игры.		наблюдение, контрольные задания
35				ознакомление с новым материалом	2	2.6. Психологическая и морально-волевая подготовка Темперамент и его типы: сангвинический, холеристический, меланхолический, флегматический. Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.		контрольные задания, опрос
36				ознакомление	1	2.3.Техника ориентирования		тестирование,

				с новым материалом		Компас, его устройство, правила обращения. Виды компасов. Основные направления сторон горизонта.		наблюдение, контрольные задания
				применение умений и навыков	1	2.3.Техника ориентирования Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам.		
37				ознакомление с новым материалом	2	2.3.Техника ориентирования Компас, его устройство, правила обращения. Виды компасов. Основные направления сторон горизонта. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование карты по компасу.		тестирование, контрольные задания
38				применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Спортивные игры. Упражнения на развитие выносливости, быстроты.		контрольные задания
39				применение умений и навыков	2	2.7. Тренировочные дистанции		контрольные задания, опрос
40				экскурсия	2	4.3.Краеведческие объекты края Экскурсия по населенному пункту с посещением памятников истории и культуры.		тестирование, опрос
41				применение умений и навыков	2	2.3.Техника ориентирования Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование карты по компасу.		контрольные задания, опрос
42				применение умений и навыков	2	2.7. Тренировочные дистанции		контрольные задания, опрос
43				ознакомление с новым материалом	2	2.4.Тактика ориентирования Понятие о тактике ориентирования. Значение тактики для достижения наилучшего результата. Тактическая разминка, тактика выбора пути, взаимодействие с соперником, выбор скорости передвижения. Тактическая разминка, тактика выбора пути,		наблюдение, контрольные задания

						взаимодействие с соперником, выбор скорости передвижения. Тактические действия на соревнованиях.		
44				ознакомление с новым материалом	2	2.5. Интеллектуальная подготовка Понятие об интеллекте, интеллектуальных качествах спортсменов. Необходимость развития интеллектуальных способностей обучающихся в сочетании с физическими упражнениями.		контрольные задания, опрос
45				применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Подвижные игры, эстафеты.		наблюдение, контрольные задания
46				применение умений и навыков	2	2.6. Психологическая и морально-волевая подготовка Анализ предстартового состояния, выбор метода его регуляции. Анализ соревновательных состояний и методов их регуляции.		наблюдение, контрольные задания
47				ознакомление с новым материалом	1	2.2.Снаряжение ориентировщика Виды снаряжения и особенности использования. Одежда, обувь ориентировщика. Снаряжение ориентировщика в зимний период: лыжное снаряжение, планшет. Правила эксплуатации снаряжения и хранения.		наблюдение, контрольные задания
				применение умений и навыков	1	2.2.Снаряжение ориентировщика Подбор снаряжения.		
48				ознакомление с новым материалом	1	4.3.Краеведческие объекты края Памятники истории и культуры города Белгорода.		тестирование, опрос
				применение умений и навыков	1	4.3.Краеведческие объекты края Краеведческие викторины, кроссворды. Подготовка мини-докладов об истории города, презентаций.		
49				применение умений и	2	2.7. Тренировочные дистанции		тестирование, контрольные

				навыков				задания
50				ознакомление с новым материалом	1	4.2.История и культура края Сведения об истории и культуре города Белгорода (с момента освоения до наших дней).		тестирование, контрольные задания, опрос
				применение умений и навыков	1	4.2.История и культура края Просмотр фото-, видеоматериалов.		
51				применение умений и навыков	2	2.3.Техника ориентирования Упражнения на запоминание условных знаков спортивных карт, игры. Работа с компасом. Ориентирование карты по компасу.		тестирование, контрольные задания, опрос
52				ознакомление с новым материалом	1	2.3.Техника ориентирования Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные, площадные, знаки рельефа. Группы условных знаков. Отметка на контрольном пункте.		тестирование, контрольные задания, опрос
				применение умений и навыков	1	2.3.Техника ориентирования Упражнения на запоминание условных знаков спортивных карт, игры. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.		
53				применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Лыжная подготовка.		наблюдение, контрольные задания
54				ознакомление с новым материалом	2	4.4.Природа края. Охрана природы Рельеф, полезные ископаемые, климат, Белгородской области. Природоохранный кодекс туриста. Правила поведения туристов в природе.		тестирование, опрос
55				применение умений и навыков	2	4.4.Природа края. Охрана природы Участие в экологических операциях. Краеведческие викторины, кроссворды. «Путешествие» по карте Белгородской области.		наблюдение, опрос
56				ознакомление с новым	2	2.4.Тактика ориентирования Понятие о тактике ориентирования. Значение тактики		тестирование, контрольные

				материалом		для достижения наилучшего результата. Тактическая разминка, тактика выбора пути, взаимодействие с соперником, выбор скорости передвижения. Тактическая разминка, тактика выбора пути, взаимодействие с соперником, выбор скорости передвижения. Тактические действия на соревнованиях.		задания, опрос
57				применение умений и навыков	2	2.3.Техника ориентирования Упражнения на запоминание условных знаков спортивных карт, игры. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты по компасу. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.		контрольные задания, опрос
58				ознакомление с новым материалом	1	4.4.Природа края. Охрана природы Рельеф, полезные ископаемые, климат, Белгородской области.		тестирование, опрос
				применение умений и навыков	1	4.4.Природа края. Охрана природы Краеведческие викторины, кроссворды. Творческая мастерская.		
59				применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Лыжная подготовка.		наблюдение, контрольные задания
60				ознакомление с новым материалом	1	2.3.Техника ориентирования Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные, площадные, знаки рельефа. Группы условных знаков.		тестирование, контрольные задания
				применение умений и навыков	1	2.3.Техника ориентирования Упражнения на запоминание условных знаков спортивных карт, игры. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты по компасу. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков		

						отметки на КП.		
61				применение умений и навыков	2	2.3.Техника ориентирования Упражнения на запоминание условных знаков спортивных карт, игры. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты по компасу. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.		наблюдение, контрольные задания
62				применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Лыжная подготовка.		наблюдение, контрольные задания
63				ознакомление с новым материалом	2	4.3.Краеведческие объекты края Памятники истории и культуры Белгородской области		тестирование, опрос
64				применение умений и навыков	2	2.4.Тактика ориентирования Тактические действия на дистанции соревнований по спортивному ориентированию. Тактика выбора пути движения.		наблюдение, контрольные задания
65				применение умений и навыков	2	2.5. Интеллектуальная подготовка Общие и специальные тренировочные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.		тестирование, контрольные задания
66				ознакомление с новым материалом	2	4.2.История и культура края Сведения об истории и культуре города Белгорода (с момента освоения до наших дней). Знаменитые земляки.		тестирование, контрольные задания
67				применение умений и навыков	2	2.4.Тактика ориентирования Тактические действия на дистанции соревнований по спортивному ориентированию. Тактика выбора пути движения.		наблюдение, контрольные задания, опрос
68				применение умений и навыков	2	4.2.История и культура края Краеведческие викторины, кроссворды. «Путешествие» по карте города Белгорода.		тестирование, опрос

						Творческая мастерская. Подготовка презентаций.		
69				применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Лыжная подготовка.		наблюдение, контрольные задания
70				применение умений и навыков	2	4.4.Природа края. Охрана природы Участие в экологических операциях.		наблюдение
71				ознакомление с новым материалом	1	4.2.История и культура края Сведения об истории и культуре города Белгорода (с момента освоения до наших дней). Знаменитые земляки.		тестирование, опрос
				применение умений и навыков	1	4.2.История и культура края Краеведческие викторины, кроссворды. «Путешествие» по карте города Белгорода. Творческая мастерская. Подготовка презентаций.		
72				применение умений и навыков	2	2.3.Техника ориентирования Упражнения на запоминание условных знаков спортивных карт, игры. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты по компасу. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.		контрольные задания, опрос
73				применение умений и навыков	2	2.2.Снаряжение ориентировщика Подбор снаряжения. Комплектование «набора ориентировщика».		контрольные задания, опрос
74				применение умений и навыков	2	3.4.Организация туристского быта Выбор места для костра. Правила разведения костра. Основные типы костров. Правила использования газовой горелки. Заготовка дров. Уборка места бивака после ухода группы. Экология и бивачные работы.		контрольные задания, опрос
75				применение умений и	2	2.4.Тактика ориентирования Тактические действия на дистанции соревнований по		наблюдение, контрольные

				навыков		спортивному ориентированию. Тактика выбора пути движения.		задания, опрос
76				применение умений и навыков	2	3.2.Подготовка и организация похода Изучение района путешествия: изучение литературы, краеведческого, картографического материала, отчетов о походах. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.		контрольные задания, опрос
77				применение умений и навыков	2	2.4.Тактика ориентирования Тактические действия на дистанции соревнований по спортивному ориентированию. Тактика выбора пути движения.		контрольные задания, опрос
78				применение умений и навыков	2	2.6. Психологическая и морально-волевая подготовка Анализ соревновательных состояний и методов их регуляции. Тренировочные упражнения, направленные на регуляцию психических процессов.		наблюдение, контрольные задания
79				применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Подвижные игры и эстафеты, легкая атлетика.		наблюдение, контрольные задания
80				применение умений и навыков	2	3.4.Организация туристского быта Установка и снятие палатки. Организация бивака в полевых условиях (определение места, пригодного для привала и ночлега, развертывание лагеря, разжигание костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Утилизация мусора.		наблюдение, контрольные задания, опрос
81				применение умений и навыков	2	4.2.История и культура края Краеведческие викторины, кроссворды. «Путешествие» по карте города Белгорода. Творческая мастерская.		контрольные задания, опрос
82				применение умений и	2	2.3.Техника ориентирования Упражнения на запоминание условных знаков		контрольные задания, опрос

				навыков		спортивных карт, игры. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты по компасу. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.		
83				применение умений и навыков	2	2.5. Интеллектуальная подготовка Общие и специальные тренировочные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.		наблюдение, контрольные задания, опрос
84				ознакомление с новым материалом	1	5.4. Природа края. Охрана природы Природоохранный кодекс туриста. Правила поведения туристов в природе.		контрольные задания, опрос
				экскурсия	1	5.4. Природа края. Охрана природы Экскурсия.		
85				применение умений и навыков	2	2.3. Техника ориентирования Упражнения на запоминание условных знаков спортивных карт, игры. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты по компасу. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.		наблюдение, контрольные задания, опрос
86				применение умений и навыков	2	2.4. Тактика ориентирования Тактические действия на дистанции соревнований по спортивному ориентированию. Тактика выбора пути движения.		наблюдение, контрольные задания
87				применение умений и навыков	2	2.7. Тренировочные дистанции		контрольные задания, опрос
88				применение умений и навыков	2	5. Физическая подготовка Упражнения на развитие ловкости, гибкости. Легкая атлетика. Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты.		наблюдение, контрольные задания
89				ознакомление	2	3.2. Подготовка и организация похода		контрольные

				с новым материалом		Права и обязанности участников похода. Определение цели и района похода. Изучение района путешествия: изучение литературы, краеведческого, картографического материала, отчетов о походах. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подбор группы. Туристские должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе. Маршрутные документы: маршрутный лист, маршрутная книжка. Отчет о походе. Правила движения в походе. Порядок движения группы на маршруте. Режим ходового дня.		задания, опрос
90				применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Упражнения на развитие ловкости, гибкости. Легкая атлетика. Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты.		наблюдение
91				ознакомление с новым материалом	2	3.5.Подведение итогов похода Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе.		наблюдение, контрольные задания
92				применение умений и навыков	2	2.3.Техника ориентирования Упражнения на запоминание условных знаков спортивных карт, игры. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты по компасу. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.		контрольные задания
93				применение умений и навыков	2	2.8.Соревнования по ориентированию Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		наблюдение
94				применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Легкая атлетика. Спортивные игры.		контрольные задания
95				применение	2	3.2.Подготовка и организация похода		контрольные

				умений и навыков		Заполнение маршрутных документов.		задания, опрос
96				применение умений и навыков	2	2.8. Соревнования по ориентированию Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		наблюдение
97				применение умений и навыков	2	2.6. Психологическая и морально-волевая подготовка Самоанализ юных спортсменов при прохождении тренировочной дистанции по спортивному ориентированию. Игры на взаимодействие и самоконтроль.		контрольные задания, опрос
98				применение умений и навыков	2	2.5. Интеллектуальная подготовка Общие и специальные тренировочные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.		контрольные задания, опрос
99				применение умений и навыков	2	2.5. Интеллектуальная подготовка Общие и специальные тренировочные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.		контрольные задания
100				применение умений и навыков	2	3.7. Участие в туристских соревнованиях Участие в туристских соревнованиях.		наблюдение
101				применение умений и навыков	2	3.2. Подготовка и организация похода Составление плана подготовки похода, изучение маршрута, литературы района путешествия. Составление плана-графика движения. Работа с краеведческой литературой. Распределение обязанностей в группе.		контрольные задания, опрос
102				применение умений и навыков	2	5. Физическая подготовка Легкая атлетика. Упражнения на развитие выносливости, быстроты.		наблюдение, контрольные задания
103				применение умений и	2	3.5. Подведение итогов похода Обработка собранных материалов.		контрольные задания, опрос

				навыков		Составление отчета о походе, оформление стенгазеты, подготовка фотографий, видеоролика, мультимедийной презентации. Ремонт и подготовка снаряжения для хранения.		
104				применение умений и навыков	2	2.7. Тренировочные дистанции		опрос
105				применение умений и навыков	2	2.8. Соревнования по ориентированию Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		наблюдение
106				применение умений и навыков	2	2.7. Тренировочные дистанции		контрольные задания, опрос
107				применение умений и навыков	2	5. Физическая подготовка Легкая атлетика. Упражнения на развитие силы, гибкости		наблюдение, контрольные задания
108				применение умений и навыков	2	2.8. Соревнования по ориентированию Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		наблюдение
					<b>216</b>			