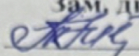


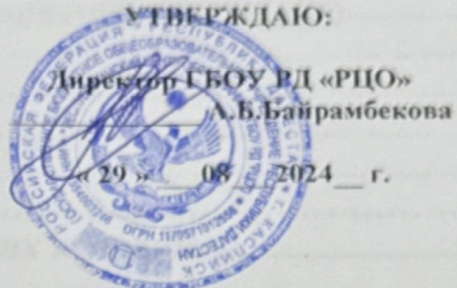
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Республиканский центр образования»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по
 Т. М. Бабаева

« 29 » __ 08 __ 2024 __ г. .

УТВЕРЖДАЮ:



« 29 » __ 08 __ 2024 __ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Туристско-краеведческой направленности

«Юный турист»

возраст обучающихся 10-13 лет

срок реализации 1 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ	3
1.1. <u>Пояснительная записка (основные характеристики программы)</u>	5
1.2. <u>Цель и задачи программы</u>	6
1.3. <u>Содержание программы</u>	6
<u>Учебный план</u>	6
<u>Содержание учебного плана</u>	7
II. <i>Планируемые результаты</i>	
III. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	10
2.1. <u>Календарный учебный график</u>	11
2.2. <u>Условия реализации программы</u>	16
2.3. <u>Формы аттестации</u>	17

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы) Нормативно-правовая база

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный Закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
5. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
12. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
13. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации

образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

Направленность программы

Туризм и краеведение являются эффективными средствами воспитания подрастающего поколения и включают нравственное, умственное, трудовое, эстетическое и физическое развитие. Туристско-краеведческая работа способствует включению учащихся в трудовые и другие общественно- значимые дела старших поколений, преемственности в передаче социального опыта, воспитанию их социальной активности. Туризм и краеведение являются наиболее комплексными видами организации деятельности учащихся, учат коллективизму, дружбе, дисциплинированности, самостоятельности, инициативе, трудолюбию, взаимопомощи.

Новизна данной программы состоит, прежде всего, в её комплексности, которая дает возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, а, может быть, и жизненный путь.

Актуальность занятий со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения, физическое совершенствование школьников, развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными физическими возможностями, участие в туристских мероприятиях и походах.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю.

Адресат программы: возраст обучающихся от 10 до 13 лет. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Количество обучающихся в группе: 15 человек.

Сроки, объем и уровень реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения для детей 10 - 13 лет, общая продолжительность обучения составляет 72 часа

Форма обучения: очная. При реализации программы возможно применение дистанционных образовательных технологий.

Формы организации образовательного процесса: фронтальные, групповые, индивидуальные

Виды (формы) занятий: учебно - тренировочные занятия, соревнования

Перечень форм подведения итогов: результаты участие обучающихся в соревнованиях, улучшение индивидуальных физических способностей обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы

В основе программы лежит типовая программа туристского объединения «Юные туристы-краеведы» (Д.В. Смирнов, Ю.С. Константинов, А.Г. Маслов, М., 2005). Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются методы и формы работы:

- методы самореализации и самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях;
- метод контроля: самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, рост динамики познавательных, созидательных, творческих показателей, включая культуру здоровья;
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию
- единство нравственного, патриотического, физического, эстетического и других форм воспитания.

Цель и задачи программы

Цель - формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационно творческого развития и профессионального самоопределения обучающихся

Задачи:

Образовательные

- развитие творческой активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и краеведения, вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность;
- оздоровление учащихся на занятиях в условиях природной среды.

Воспитательные

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств
- гуманное отношение к окружающей среде;
- выработка коммуникативных и организаторских навыков.

развивающие

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Программа рассчитана на 72 часа (2 часа в неделю).

Содержание программы.

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие.	1		1	Опрос, беседа, тестирование
2.	Организация и подготовка похода	4	3	7	Тестирование
3.	Туристское снаряжение.	4	4	8	Наблюдение, тестирование
4.	Гигиена туриста.	4	3	7	Наблюдение, тестирование
5.	Туристский бивак.	4	6	10	Наблюдение, тестирование
6.	План и карта.	5	2	7	Наблюдение, тестирование
7.	Определение расстояний простейшими способами.	2	6	8	Наблюдение, тестирование
8.	Краеведение.	6	3	9	Наблюдение, тестирование
9.	Физическая подготовка.	2	9	11	Итоговый контроль, соревнования
10	Оформление документации соревнования и похода.	2	2	4	
	Итого	34	38	72	

1. Вводной занятие

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

2. Укладка в рюкзак личного снаряжения.

Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и

растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Замена обедов перекусами. Составление меню и

расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

3. Туристское снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для размешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

4. Гигиена туриста.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и

грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных,

простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

5. Туристский бивак.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролона. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

6. План и карта.

Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Определение термина «ориентирование». Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде.

7. Определение расстояний простейшими способами.

Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальнометры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

8. Краеведение

История Дагестана. Город Каспийск и его окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности г. Каспийска и его окрестностей. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, используя данные современных космических технологий, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Географическое положение, рельеф и климат Дагестана. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества. Практические работы с картами атласа Дагестана. Охрана природы. Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма.

9. Физическая подготовка.

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка.

10. Оформление документации соревнования и похода.

Знакомство участников с положением о проведении соревнования по спортивному ориентированию и туристическому слёту. Подача заявки на участие в соревнованиях. Сбор справок о состоянии здоровья участников команды. Знакомство с правилами организации и проведения похода участников и их родителей под роспись с предоставлением справок о состоянии здоровья. Составление плана похода. Оформление походных документов и сметы. Подбор картографического материала.

По итогам освоения программы учащиеся приобретут следующие результаты:

Личностные:

- смогут проявлять самостоятельную деятельность в туристской группе;
- получают навыки культуры общения и поведения в социуме;
- научатся проявлять активность и готовность к выдвижению идей и предложений;

- получают навыки здорового образа жизни.

Метапредметные:

- смогут продемонстрировать навыки планирования, анализа и самооценки своей учебно-познавательной деятельности;
- научатся выделять главное, понимать творческую задачу;
- будет развит устойчивый интерес к туризму и краеведению;
- приобретут навыки работы с различными источниками информации;
- приобретут навыки публичных выступлений и смогут повысить информационную культуру.

Предметные:

- получают навыки целеполагания;
- получают навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время соревнований, походов, экспедиций;
- будут знать приёмы преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
- приобретут навыки чтения туристских карт и условных обозначений.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество во учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	03 сентября	31 мая	36	72	72	2 занятия

Календарный учебный план программы «Туристы-краеведы!»

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения
1		Организация и комплектование группы.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
2		Введение в образовательную программу.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
3		История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»

4		Организация похода.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
5		Питание в походе. Составление рациона.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
6		Упаковка и хранение	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
		продуктов. Приготовление пищи.				ГБОУ РД «РЦО»
7		Снаряжение. Личное снаряжение.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
8		Групповое снаряжение.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
9		Первая медицинская помощь.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
10		Первая медицинская помощь.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
11		Заболевания.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
12		Ожоги и обморожения. Помощь утопающему.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
13		Устройство бивака.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
14		Работа с палаткой.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
15		Работа с палаткой.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
16		Свёртывание лагеря.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
17		Костёр, его виды.	1		тестирование	ГБОУ РД «РЦО»
18		Разведение и поддержание костра.	1		комбинированное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
19		Костровое хозяйство. Меры предосторожности.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»

20		Топографические карты.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
21		Спортивные карты.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
22		Компас. Строение и работа с ним.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
23		Приёмы ориентирования карты по компасу.	1		комбинированное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
24		Определение расстояний и работа с компасом.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
25		Определение расстояний и работа с компасом.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
26		Ориентирование. Первый способ ориентирования.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
27		Ориентирование. Второй способ ориентирования.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
28		Сопоставление двух способов ориентирования.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
29		Азимут истинный и азимут магнитный.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
30		Краеведение. История г. Каспийска	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
31		Махачкала и его окрестности	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
32		Выполнение краеведческих заданий.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
33		Условные знаки.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
34		Условные знаки спортивных карт.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
35		Изготовление условных знаков.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
36		Сигналы бедствия.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»

37		Закрепление навыка чтения условных знаков.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
38		Закрепление навыка чтения условных знаков.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
39		Рельеф местности.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
40		Географические особенности Дагестана и окрестности Махачкалы и Каспийска	1		учебно-тренировочное занятие	по назначению
41		Парк Халилова - рекреационная зона парка.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
42		Изображение рельефа местности на спортивных картах.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
43		Закрепление практического навыка чтения рельефа.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
44		Чтение карты.	1		учебно-тренировочное занятие	по назначению
45		Выработка навыка беглого чтения карты. Комплексное чтение карты.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
46		Перенос КП.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
47		Учебные соревнования.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
48		Учебные соревнования.	1		комбинированное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
49		Приёмы ориентирования карты.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
50		Приёмы ориентирования карты.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»

51		Способы определения точки стояния.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
52		Способы определения расстояний на местности.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
53		Движение по азимуту.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
54		Движение по азимуту.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
55		Отклонение при движении по азимуту. Выход по азимуту на КП.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
56		Учебные соревнования.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
57		Тактико-технические приёмы выбора пути движения.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
58		Тактико-технические приёмы выбора пути движения.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
59		Узлы.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
60		Узлы.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
61		Туристская песня.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
62		Физическая подготовка (техника бега ориентировщика).	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
63		Развитие выносливости.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
64		Игры на местности.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»

65		Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии.	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
66		Техника и практика движения в сложном пешеходном	1		учебно-тренировочное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
		путешествии				ГБОУ РД «РЦО»
67		Учебные соревнования.	1		контрольное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
68		Учебные соревнования.	1		контрольное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
69		Учебные соревнования.	1		контрольное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
70		Учебные соревнования.	1		контрольное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
71		Учебные соревнования.	1		контрольное занятие	ГБОУ РД «РЦО»
72		Учебные соревнования.	1		контрольное занятие	ГБОУ РД «РЦО»

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое

оснащение.

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы:

- спортивный зал;
- стадион
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки);
- наличие палаток, компасов, котелки;
- набор инструментов для мелкого ремонта туристического инвентаря;

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы.

2.3 Формы аттестации.

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом юных спортсменов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Оценка уровня развития физических качеств, проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон, метание теннисного мяча. При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.