Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 641
с углубленным изучением английского языка Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы № 641 с углублённым
изучением английского языка
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № от г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № от г.
Директор Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 641 с
углубленным изучением английского языка
Невского района Санкт-Петербурга
_____ М.А. Чупраков

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
# **«Азбука туриста»**

Возраст учащихся: 11-12 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Савченко Николай Павлович
педагог дополнительного образования

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «**Азбука туриста**» имеет **туристско-краеведческую** направленность.

Программа разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей», программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, в поддержку школьных спортивных клубов (ШСК).

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерациитот 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1403030/2022-30338(1)
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 года №1676-р.

**Актуальность.**

Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии. Программа интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии и др. в постоянные разделы программы.

**Отличительные особенности**

Программа рассчитана на 1 год, особенность этой программы ознакомить и приобщить к той интересной стороны жизни у каждого человека под названием –туризм. Уже с детства надо прививать у детей любовь к природе, познанию тех процессов, которые происходят в нашем союзе, человек –природа. Сейчас как никогда надо учить жить в гармонии с природой. Познавать все процессы, происходящие в этом дивном мире под названием лес. И однажды очутившись в лесу человек должен понять, что лес - это маленькая жизнь и ее надо постигать и учиться этой жизни со школьной скамьи.

В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство. Данная программа отличается тем; что она направлена на формирование личностных качеств у обучающихся; взаимовыручки. специальных туристических знаний, навыков, умений. В данной программе интегрируются такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

**Адресат программы**

В объединение принимаются все желающие в возрасте 11-12 лет, проявляющих интерес к туризму, выживанию и научиться оказывать помощь людям в трудных жизненных ситуациях.

**Цель**

Обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе познания азов туризма, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

**Задачи**

***Обучающие:***

- сформировать представления у учащихся о туристско-краеведческой деятельности, обучить основам туризма: топография, использование снаряжения, работа с компасом, ориентирование на местности;
- научить приемам оказания до врачебной медпомощи;
- обучить учащихся техническим приемам прохождения туристических этапов;
- обучить основам безопасности спортивных туристских походов и соревнований;
- сформировать навыки туристического мастерства.

***Развивающие:***

- развивать стремление к физическому развитию и здоровому образу жизни, формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- развивать практические навыки самоорганизации и самоуправления;
- способствовать развитию лидерских способностей;
- способствовать развитию навыков работы в группе, коллективе, формировать опыт конструктивного взаимодействия;
- способствовать социальному и профессиональному самоопределению.

***Воспитательные:***

- воспитывать патриотизм, бережное отношение к природному и культурному наследию родного края;
- воспитывать толерантность, ответственность, самостоятельность, инициативность через занятия спортивным туризмом и краеведением;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

## Условия реализации программы

**Условия набора и формирования групп**

Сроки реализации программы – 1 год.

В объединение принимаются все желающие в возрасте 11-12 лет.

Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие медицинский допуск врача.

Наполняемость в группах составляет 15 человек.

**Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы**

***Кадровое обеспечение***: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

***Занятия проводятся:***

1. В спортивном зале;
2. На улице, на школьном стадионе, в лесопарке.
3. На выездах за город и на запланированных походах.

***Инвентарь и оборудование:***

1. Игровое снаряжение (волейбольные стойки и сетка, волейбольные мячи; баскетбольные кольца и мячи; футбольные и гандбольные ворота, футбольные мячи; фигурные конусы).
2. Легкоатлетическое снаряжение (набивные мячи весом от 1 кг до 2 кг; сектор для прыжков в длину; скакалки).
3. Гимнастическое снаряжение (гимнастические; маты; шведские стенки; перекладины для подтягивания; гимнастические палки; скакалки; гимнастические скамейки; обручи: большие, средние, малые);
4. Специальное туристическое снаряжение, карты местностей, компас, курвиметр, транспортир, верёвки, рюкзаки, палатки, специальное туристское снаряжение.

## Особенности организации образовательного процесса:

**Режим занятий:**

Занятия группы 1 года обучения проводится 1 раз в неделю по 4 академических часа (144 академических часа в год)

Продолжительность академического часа – 45 минут.

**Методы и формы работы:**

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.

Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем.

Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Для реализации программы используются несколько **форм организации занятий**:

- групповые, по подгруппам (4-8 человек), индивидуальные.

**Формы проведения занятий** - практические занятия, беседы, экскурсии, соревнования, походы, зачетные занятия. Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Деятельность учащихся может быть организована с использованием дистанционных образовательных технологий (приложение):
- очные занятия, проводимые в режиме реального времени (WhatsApp, Zoom, Discort, Skype и др.);
- дистанционная передача видеозаписи заданий и занятий, подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов;
- Google и Яндекс формы;
- рекомендованных образовательных платформ.
Занятия по данной программе предусматривают внеаудиторные мероприятия. Недостающие навыки и умения восполняются на занятиях в индивидуальной форме.

**Планируемые результаты:**

***Личностные:***
- учащиеся знают, ценят и любят природу родного края;
- способны принимать решения и нести за них ответственность;
- уважают и учитывают мнения других членов команды;
- добросовестно выполняют возложенные на себя обязанности.

***Метапредметные:***
- учащиеся приобрели должную физическую подготовку, соответствующую разработанным нормативам;
- сформирован устойчивый интерес к здоровому образу жизни и регулярным занятиям спортом;
- сформированы умения выстраивать конструктивные взаимодействия в коллективе, брать на себя разные командные роли;
- учащиеся умеют организовать как свою деятельность, так и работу других участников команды;
- смогут осознанно определиться с выбором будущей профессии.

***Предметные***
- у учащихся сформированы знания об использовании снаряжения, топографии, работе с компасом, ориентировании на местности;
- учащиеся владеют приемами оказания до врачебной медпомощи;
- сформированы навыки туристического мастерства для прохождения туристических этапов;
- учащиеся знают основы безопасности туристских походов и соревнований.

К концу обучения по программе **учащиеся будут знать**:
- туристические термины;
- технику вязания узлов и разведение костра;
- правила туриста

Будут уметь:
- ориентироваться на местности;
- читать карту и пользоваться компасом;
- правильно собирать рюкзак и устанавливать палатку;
- решать элементарные задачи и находить выходы из непредвиденных ситуаций в походе.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

| № п/п | Наименование тем и разделов | всего | теория | практика |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Вводное занятие. | 4 | 2 | 2 |
| 2. | Азбука туриста | 40 | 20 | 20 |
| 3. | Оказание доврачебной помощи | 24 | 12 | 12 |
| 4. | Общая физическая подготовка | 24 | 12 | 12 |
| 5. | Специальная физическая подготовка | 24 | 12 | 12 |
| 6. | Участие в соревнованиях для новичков по ориентированию | 20 | 10 | 10 |
| 7 | Психологическая помощь | 4 | 2 | 2 |
| 8 | Итоговое занятие | 4 | 2 | 2 |
| Итого; | | **144** | **72** | **72** |

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 133 от 31.08.2022 г.
Директор ГБОУ школы № 641
с углубленным изучением
английского языка
Невского района Санкт-Петербурга
_____ / М.А. Чупраков/
«___» _____ 2022 г.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**
**«Азбука туриста»**
на 2023/2024 учебный год

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 год | 06.09. 2022 | 31.05 2023 г | 36 | 144 | 144 часа, 1 раза в неделю по 4 часа. |

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 641
с углубленным изучением английского языка Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 45 от 31. 08. 2023 г.
Директор ГБОУ школы № 641
с углубленным изучением
английского языка Невского района
Санкт-Петербурга
_____/М.А. Чупраков/

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
# К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
# «АЗБУКА ТУРИСТА»
на 2023/2024 учебный год

| Год обучения | Начало обучения | Окончание обучения | Количество недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 год гр. №1 | 11.09.2023 | 31.05.2024 | 36 | 144 | 2 раз в неделю по 2 часа |

## Адресат программы.

В объединение принимаются все желающие в возрасте 11-12 лет, проявляющих интерес к туризму, выживанию и научиться оказывать помощь людям в трудных жизненных ситуациях.

## Цель

Обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе познания азов туризма, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

## Задачи

***Обучающие:***

- сформировать представления у учащихся о туристско-краеведческой деятельности, обучить основам туризма: топография, использование снаряжения, работа с компасом, ориентирование на местности;
- научить приемам оказания до врачебной медпомощи;
- обучить учащихся техническим приемам прохождения туристических этапов;
- обучить основам безопасности спортивных туристских походов и соревнований;
- сформировать навыки туристического мастерства.

***Развивающие:***

- развивать стремление к физическому развитию и здоровому образу жизни, формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- развивать практические навыки самоорганизации и самоуправления;
- способствовать развитию лидерских способностей;
- способствовать развитию навыков работы в группе, коллективе, формировать опыт конструктивного взаимодействия;
- способствовать социальному и профессиональному самоопределению.

***Воспитательные:***

- воспитывать патриотизм, бережное отношение к природному и культурному наследию родного края;
- воспитывать толерантность, ответственность, самостоятельность, инициативность через занятия спортивным туризмом и краеведением;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

## Планируемые результаты

***Личностные:***

- учащиеся знают, ценят и любят природу родного края;
- способны принимать решения и нести за них ответственность;
- уважают и учитывают мнения других членов команды;
- добросовестно выполняют возложенные на себя обязанности.

***Метапредметные:***

- учащиеся приобрели должную физическую подготовку, соответствующую разработанным нормативам;
- сформирован устойчивый интерес к здоровому образу жизни и регулярным занятиям спортом;
- сформированы умения выстраивать конструктивные взаимодействия в коллективе, брать на себя разные командные роли;
- учащиеся умеют организовать как свою деятельность, так и работу других участников команды;
- смогут осознанно определиться с выбором будущей профессии.

***Предметные***

- у учащихся сформированы знания об использовании снаряжения, топографии, работе с компасом, ориентировании на местности;
- учащиеся владеют приемами оказания до врачебной медпомощи;

- сформированы навыки туристического мастерства для прохождения туристических этапов;
- учащиеся знают основы безопасности туристских походов и соревнований.

**Календарно – тематический план**
**объединения «Азбука туриста» 1 год обучения группа 1**

| | Тема занятия | Количество часов | | | Дата по плану | Дата по факту | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | | | |
| **Раздел №1«Вводное занятие» - 4 ч.** | | | | | | | |
| **1** | Знакомство с объединением. Техника безопасности на занятиях. Виды туризма, особенности пешеходных походов, туристические законы. | 2 | 1 | 1 | 16.09 | | Беседа |
| **2** | Виды туризма, особенности пешеходных походов, туристические законы. | 1 | 1 | | 17.09 | | Тематическая викторина |
| **3** | Виды туризма, особенности пешеходных походов, туристические законы. | 1 | | 1 | 23.09 | | Контрольные упражнения. |
| **Раздел №2 – «Азбука туриста» - 40 часов** | | | | | | | |
| **4** | Личное и групповое туристское снаряжение | 2 | 1 | 1 | 24.09 | | Контрольные упражнения. |
| **5** | Личное и групповое туристское снаряжение | 1 | 1 | | 30.09 | | Контрольные упражнения. |
| **6** | Личное и групповое туристское снаряжение | 1 | | 1 | 0110 | | Контрольные упражнения. |
| **7** | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 2 | 1 | 1 | 07.10 | | Контрольные упражнения |
| **8** | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 1 | 1 | | 08.10 | | Беседа Контрольные упражнения |
| **9** | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 1 | | 1 | 14.10 | | Беседа Контрольные упражнения |
| **10** | Подготовка к походу, путешествию | 2 | 1 | 1 | 15.10 | | Беседа Контрольные упражнения |
| **11** | Подготовка к походу, путешествию | 1 | 1 | | 21.10 | | Беседа |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **12** | Подготовка к походу, путешествию | 1 | | 1 | 22.10 | | Беседа Контрольные упражнения |
| **13** | Питание в туристском походе | 2 | 1 | 1 | 28.10 | | Беседа Контрольные упражнения |
| **14** | Питание в туристском походе | 1 | 1 | | 29.10 | | Беседа |
| **15** | Питание в туристском походе | 1 | | 1 | 04.11 | | Беседа Контрольные упражнения |
| **16** | Туристские должности в группе. | 2 | 1 | 1 | 05.11 | | Контрольные упражнения ролевая игра |
| **17** | Туристские должности в группе. | 1 | 1 | | 11.11 | | Беседа |
| **18** | Туристские должности в группе. | 1 | | 1 | 12.11 | | Контрольные упражнения ролевая игра |
| **19** | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 2 | 1 | 1 | 18.11 | | Контрольные упражнения |
| **20** | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 1 | 1 | | 25.11 | | Беседа |
| **21** | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 1 | | 1 | 26.11 | | Контрольные упражнения |
| **22** | Техника безопасности при проведении походов. | 2 | 1 | 1 | 02.12 | | Беседа Контрольные упражнения |
| **23** | Техника безопасности при проведении походов. | 1 | 1 | | 03.12 | | |
| **24** | Техника безопасности при проведении походов. | 1 | | 1 | 09.12 | | |
| **25** | Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. | 2 | 1 | 1 | 10.12 | | Беседа Контрольные упражнения |
| **26** | Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. | 1 | 1 | | 16.12 | | |
| **27** | Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. | 1 | | 1 | 17.12 | | |
| 28 | Ориентирование по горизонту. АзимутКомпас. Работа с компасом. | 2 | 1 | 1 | 23.12 | | Беседа Контрольные упражнения |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | Ориентирование по горизонту. АзимутКомпас. Работа с компасом. | 1 | 1 | | 24.12 | | |
| 30 | Ориентирование по горизонту. АзимутКомпас. Работа с компасом. | 1 | | 1 | 30.12 | | |
| 31 | Измерение расстояний. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки | 2 | 1 | 1 | 31.12 | | Беседа |
| 32 | Техника безопасности на занятиях. Развитие общей выносливости. Подвижные игры. | 1 | 1 | | 13.01 | | |
| 33 | Измерение расстояний. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки | 1 | | 1 | 14.01 | | |
| **Раздел №3 «Оказание до врачебной медпомощи» - 24 часа** | | | | | | | |
| 34 | Личная гигиена туристов | 2 | 1 | 1 | 20.01 | | Беседа |
| 35 | Личная гигиена туристов | 1 | 1 | | 21.01 | | |
| 36 | Личная гигиена туристов | 1 | | 1 | 27.01 | | |
| 37 | Походная медицинская аптечка. | 2 | 1 | 1 | 03.02 | | Беседа Контрольные упражнения |
| 38 | Походная медицинская аптечка. | 1 | 1 | | 04.02 | | |
| 39 | Походная медицинская аптечка. | 1 | | 1 | 10.02 | | |
| 40 | Основные приемы оказания первой помощи | 2 | 1 | 1 | 11.02 | | Контрольные упражнения |
| 41 | Основные приемы оказания первой помощи | 1 | 1 | | 17.02 | | |
| 42 | Основные приемы оказания первой помощи | 1 | | 1 | 18.02 | | |
| 43 | Приемы транспортировки пострадавшего | 2 | 1 | 1 | 24.02 | | Беседа Контрольные упражнения |
| 44 | Приемы транспортировки пострадавшего | 1 | 1 | | 25.02 | | |
| 45 | Приемы транспортировки пострадавшего | 1 | | 1 | 02.03 | | |
| 46 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических нагрузок на организм человека. | 2 | 1 | 1 | 03.03 | | Контрольные упражнения |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 47 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических нагрузок на организм человека. | 1 | 1 | | 09.03 | | |
| 48 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических нагрузок на организм человека. | 1 | | 1 | 10.03 | | |
| 49 | Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 2 | 1 | 1 | 16.03 | | Беседа Контрольные упражнения |
| 50 | Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 1 | 1 | | 17.03 | | |
| 51 | Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 1 | | 1 | 23.03 | | |
| **Раздел № 4 «Общая физическая подготовка» - 24 часа** | | | | | | | |
| 52 | Развитие общей выносливости. Подвижные игры. | 2 | 1 | 1 | 24.03 | | Контрольные упражнения |
| 53 | Развитие общей выносливости. Подвижные игры. | 1 | 1 | | 30.03 | | |
| 54 | Развитие общей выносливости. Подвижные игры. | 1 | | 1 | 31.03 | | |
| 55 | Развитие гибкости. Подвижные игры | 2 | 1 | 1 | 06.04 | | Беседа Контрольные упражнения |
| 56 | Развитие гибкости. Подвижные игры | 1 | 1 | | 07.04 | | |
| 57 | Развитие гибкости. Подвижные игры | 1 | | 1 | 13.04 | | |
| 58 | Развитие общей булярной устойчивости. Игра «Лапта». | 2 | 1 | 1 | 14.04 | | Контрольные упражнения |
| 59 | Развитие общей булярной устойчивости. Игра «Лапта». | 1 | 1 | | 20.04 | | |
| 60 | Развитие общей булярной устойчивости. Игра «Лапта». | 1 | | 1 | 21.04 | | |
| 61 | Состав и назначение аптечки для зимнего похода. | 2 | 1 | 1 | 27.04 | | Беседа Контрольные упражнения |

**Содержание.**

**Раздел № 1 «Водное занятие» -4 час**

*Теория*

Беседа о технике безопасности на занятиях. Виды туризма, особенности пешеходных походов, туристические законы». Презентация «Знакомство с природой Карельского перешейка».

*Практика*

Викторина на знание Игры «Лапта». Санкт-Петербург, Ленобласть. География.

*Формы контроля:* беседа, контрольные упражнения, опрос, тематическая викторина.

**Раздел № 2 «Азбука туриста» - 40 часов**

*Теория*

Лекция «Личное и групповое снаряжение»

Перечень снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних походов. Состав и назначение аптечки. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Беседа «Как изучить район похода». Знакомство с картами литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, проживающих планируемый маршрут».

Беседа «Ориентирование с помощью карты в походе». Виды ориентиров: линейный,

точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки).
Лекция «Организация туристского быта. Привалы и ночлеги»
Продолжительность и периодичность привалов, выбор места для ночлега (бивака).
Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Правила купания.
Лекции:
- Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.
- Должности в группе постоянные и временные. Обязанности командира, руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе
- Естественные препятствия: движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.
- Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.
- Способы измерения расстояний на местности и на карте.
Презентация: «Значение топографии и топографических карт для туристов. Масштаб. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты».
«Ориентирование по горизонту, азимут. Работа с компасом»
*Практика*
- Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление графика движения в 1-3-дневном походе.
- Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.
- Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.
- Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.
- Отработка движения колонной, соблюдение режима движения.
- Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.
- Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.
- Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников. Ориентирование по компасу.
- Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.
- Практическое прохождение мини-маршрута, движение по легенде.
*Формы контроля:* беседа, контрольные упражнения, опрос, ролевая игра.
**Раздел №3 «Оказание до врачебной медпомощи» - 24 часа**
*Теория*
Лекции «Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов», «Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающихся туризмом. Гигиена обуви и одежды», «Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний», «Основные приемы оказания первой доврачебной помощи», «Строение человеческого организма (органы и системы)», «Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на

тренировках».
*Практика*
- Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.
- Формирование походной медицинской аптечки.
- Упражнения по оказанию помощи при различных травмах: тепловой и солнечный удар, ожоги, помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током, укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.
- Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.
- Изготовление носилок, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.
- Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.
*Формы контроля*: беседа, контрольные практические упражнения.

**Раздел №4 «Общая физическая подготовка» - 24 ч**

*Теория*
Беседа: «Значение гибкости и ее влияние на физические качества спортсмена», «Развитие общей выносливости», «Развитие вестибулярной устойчивости».
*Практика*
Бег 6 мин. Подвижные игры. Игра «Лапта». Специальные беговые, прыжковые упражнения. Игра «Захват флага». Комплекс упражнений в парах. Бег по пересеченной местности. Упражнения на дыхание.
*Форма контроля:* беседа, контрольные упражнения

**Раздел №5 «Специальная физическая подготовка» - 24 ч**

*Теория*
Беседа: «Что такое специальная физическая подготовка», «Общая выносливость», «Сила, гибкость, быстрота», «Подготовка к выездным мероприятиям».
*Практика*
Упражнения на развитие выносливости быстроты гибкости. Бег-фартлек.
Бег в гору. Ускорения по 20 метров. Игра «Пионербол». Комплекс упражнений на развитие. Подвижные игры. «Перестрелка».Упражнения силового характера: сгибание рук, подтягивание. наклоны туловища.
*Форма контроля:* контрольные упражнения

**Раздел №6 «Участие в соревнованиях для новичков по-спортивному ориентированию - 20 ч**

*Теория*
Презентация: «Спортивное ориентирование», «Кубок Лабиринта для новичков по спортивному ориентированию».
Беседа: «Старт. Порядок прохождения дистанции. Взятие КП. Финиш».
Лекция: «Особенности соревнований по ориентированию в закрытом помещении».
*Практика*
Соревнования КТМ по легенде. Этапы и их прохождение. Соревнования по ТПТ.
*Форма контроля:* беседа, контрольные упражнения.

**Раздел №7 Психологическая помощь -4 ч**

*Теория*
Лекция: «Преодоление паники. Стрессовой устойчивости».
*Практика*
Практические занятия.

**Раздел №8 № «Итоговое занятие» -4 часа**

*Теория*
Беседа: « Подведение итогов. Постановка новых задач на сезон».
*Формы контроля*: беседа, контрольные упражнения.

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

**Перечень педагогических методик и технологий, используемых в процессе обучения**

Фронтальный, индивидуально- фронтальный, групповой.

- словесный (беседа);
- наглядный (исполнение педагогом);
- практический (контрольные задания, упражнения);
- репродуктивный.

**Перечень дидактических материалов, используемых в процессе обучения**

- Демонстрационный (различные мероприятия).
- Наглядный (материалы, таблицы, презентации, видеозапись).

**Способы и формы выявления результатов обучения**

- Участие в мероприятиях различного уровня
- Педагогическое наблюдение
- Опрос
- Открытые занятия
- Карта педагогического мониторинга «Методика определения результатов образовательной деятельности детей. (Приложение № 1)

**Жизнеобеспечение человека в природных условиях.**

**Должен знать и объяснять:**

Способы организации навесов укрытий из подручных средств.
Способы добывания огня (не менее трех).
Способы добывания воды (не менее двух).
Лекарственные растения (не менее пяти).
Сигналы бедствия.

**Должен уметь и показать:**

Организовать навес и укрытие из подручных средств.
Добывать огонь без спичек не менее чем тремя способами.
Добывать воду не менее чем двумя способами.
Добывать пищу не менее чем тремя способами.
Пользоваться не менее чем пятью видами лекарственных растений.

**Туристическая подготовка.**

**Должен знать и объяснять:**

Перечень личного и общественного снаряжения для многодневного похода, требования к нему в разные сезоны и погодные условия.
Типы палаток, их преимущества и недостатки.
Названия временных укрытий и их назначение.
Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.
Основное костровое оборудование и его назначение.

**Должен уметь и показать:**

Передвигаться с рюкзаком по пересеченной местности.
Пользоваться карабином и обвязкой.
Переправляться через болотистую местность с помощью жердей.

***В области хозяйственно-бытовой деятельности:***

Укладывать рюкзак и осуществлять его элементарный ремонт.
Устанавливать и собирать палатки.
Грамотно осуществлять сушку обуви и одежды, убирать территорию и свертывать лагерь.
Составлять меню, осуществлять расфасовку, упаковку продуктов.
Готовить пищу на костре.

***В организационно-познавательной области:***

Разрабатывать туристский маршрут.

Готовить личное и общественное снаряжение.
Составлять отчет о походе в соответствии с выполняемой должностью (в виде маршрутной ленты, собранной коллекции фотографий, пособий т.п.)

**Ориентирование.**

**Должен знать и объяснять:**
Способы определения расстояния на карте (не менее 2);
Способы измерения расстояния на местности (не менее 3);
Условные знаки: населенные пункты; дорожная сеть, растительный покров, гидрография, местные предметы, рельеф.
Виды масштабов, отличительные свойства карт
**Должен уметь и показать:**
Определять масштаб карты, измерять расстояние на карте, определять координаты точки на карте.
Ориентировать карту по компасу.
Определять азимут на заданный предмет (обратная засечка).
Определять расстояние на глаз.
Определять точку стояния на карте.
Составлять легенду и двигаться по ней.
Определять стороны горизонта по местным приметам.

**Диагностика отслеживания результатов.**

1. Промежуточный контроль: общая физическая подготовка, техническая подготовка.
2. Итоговый контроль.

**Промежуточный контроль:**

- Общая физическая подготовка.
-

| № | Виды упражнений | Общая физическая подготовка | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 14 лет | | 15 лет | | 16 лет | |
| | | М | Д | М | Д | М | Д |
| 1 | Бег 30м (с) | 5,4 | 5,9 | 5,1 | 5,8 | 4,9 | 5,6 |
| 2 | Бег 60м (с) | 9,2 | 10,00 | — | — | — | — |
| 3 | Бег 100м (с) | — | — | 14.9 | 17,00 | 14,5 | 16,5 |
| 4 | Прыжки в длину с места (см.) | 196 | 173 | 206 | 177 | 216 | 180 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 28 | 14 | 32 | 15 | 37 | 15 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (раз) | 8 | — | 9 | — | 10 | — |
| 7 | Поднимание туловища за 30 с (раз) | 20 | 19 | 21 | 20 | 22 | 21 |
| 8 | Наклоны туловища вперед (см.) | 10 | 12 | 10 | 13 | 11 | 13 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | Вис на согнутых руках (с) | 35 | 31 | 40 | 35 | 46 | 39 |

**Техническая подготовка**

Техническая подготовка - оценивается не только быстрота выполнения задания, но и его правильность

| № | Виды упражнений | 11 лет | | 12лет | | 13 лет | | 14 лет | | 15 лет | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | М | Д | М | Д | М | д | М | Д | М | Д |
| 1 | Переправа по качающимся перекладинам (с). | 60 | 65 | 55 | 60 | 50 | 55 | 45 | 50 | 40 | 45 |
| 2 | Преодоление «бабочки» (с). | 55 | 60 | 50 | 55 | 45 | 50 | 40 | 45 | 35 | 40 |
| 3 | Движение по узкому лазу (с). | 55 | 60 | 50 | 55 | 45 | 50 | 40 | 45 | 35 | 40 |
| 4<br>5<br>6 | Одевание противогаза ГП-5 (с). Преодоление подвесного бревна (в составе команды 6 человек) (мин). Преодоление заболоченного участка при помощи жердей (в составе команды 6 человек) (мин). | | | | | | 10 | | | | |
| | | 1.50 | | 1.30 | | 1.10 | | 1.00 | | 50 сек. | |
| | | 2.30 | 2.00 | 1.45 | 1.35 | 1.20 | | | | | |
| 7 | Укладка бревна и переправа по бревну (в составе команды 6 человек) (мин). | 5.10 | 4.50 | 4.30 | 4.10 | 3.50 | | | | | |
| 8 | Установка и снятие палатки (в составе команды 6 человек) (мин). | 3.20 | | 3.05 | | 2.50 | | 2.30 | | 2.10 | |

**Итоговый контроль.**

Непосредственное участие членов объединения «Спортивное ориентирование» в различных мероприятиях, соревнованиях по направлению «основы безопасности жизнедеятельности».

Но самым важным достижением должно стать то, что ребенок умеет ориентироваться в современном мире, приобретает навыки общения, организации досуга и свободного времени и развивает личностные качества: - чувство патриотизма, волевые качества, умение взаимодействовать в коллективе, развивает наблюдательность, ощущение пространства, развивает эмоциональную сферу.

**Организация доврачебной помощи.**

**Должен знать и объяснять:**

Состав и способы хранения походной и личной аптечки туриста
Назначение и правила использования основных лекарственных препаратов
Основной алгоритм действий по оказанию первой медицинской помощи: при травмах, тепловом и солнечном ударах, ожогах, обморожениях, утоплении, поражении, электрическим током, укусах насекомых и пресмыкающихся, пищевых отравлениях
Основные способы транспортировки пострадавшего (не менее шести)
**Должен уметь и показать:**
Комплектовать личную и походную аптечку туриста.
Быстро и грамотно накладывать жгут, ватно-марлевую повязку, обрабатывать рану, промывать изготавливать носилки из шестов, волокуши из лыж.
Перекосить пострадавшего на расстояние до одного километра адекватным его состоянию способом.

**Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.**
**Должен знать и объяснять:**
Потенциальные опасности аварий и катастроф на предприятиях и других объектах народного хозяйства.
**Должен уметь и показать:**
Повысить защитные свойства дома, квартиры от проникновения радиоактивной пыли и АХОВ.
Действовать в условиях:
- аварий и катастроф техногенного характера;

**Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера.**
**Должен знать и объяснять:**
Правила поведения в ситуациях криминогенного характера (уличное ограбление, вымогательство, шантаж, мошенничество, кража).
**Должен уметь и показать:**
Соблюдать правила поведения в местах с повышенной криминогенной обстановкой, владеть элементарными навыками самообороны.

**Психологическая подготовка.**
**Должен знать и объяснять:**
Способы оказания психологической поддержки слабым, младшим.
Приемы психической само регуляции.
Принципы взаимоотношений членов команды.
**Должен уметь и показать:**
Применять средства борьбы с раздражительностью, усталостью, пессимизмом.
Слаженно работать в команде.
Справляться с волнением, быстро мобилизоваться для решения сложных тактических задач.
Избегать неоправданного риска.

**Формы подведения итогов реализации программы**
В течение учебного цикла учащиеся посещают соревнования как зрители-болельщики, а также сами принимают участие; готовят походы и участвуют в них. Наиболее активные спортсмены награждаются на итоговом занятии.

| Формы занятий | Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Формы подведения итогов |
|---|---|---|---|
| Традиционное занятие, | Словесный метод (беседа, диалог), наглядный метод (наблюдение, исполнение | Спортивный инвентарь, | Контрольное занятие, опрос, самоанализ по |

| | | | |
|---|---|---|---|
| тренинг, игра, соревнование, поход. | педагогом), практический (тренинг, упражнения), фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков. | спортивное специальное снаряжение. Компьютерные презентации, видео ролики, карты местности, карточки с набором специальных упражнений. | итогам участия в индивидуальных и командных действиях. |

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются: к технике безопасности при занятиях походной деятельности, противопожарной безопасности; к правильной организации собственного труда; рациональному использованию рабочего времени; грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивного снаряжения.

В основу программы легли определённые **педагогические принципы**:

- *принцип субъектности познающего сознания*. Педагог и обучающийся определяются активными субъектами образования.
- *принцип дополнительности*. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнёрству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
- *принцип открытости учебной и воспитательной информации*. Мир знаний "открывается" перед обучающимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придаёт им контекст открытия.
- *принцип уважения к личности ребёнка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребёнка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
- *принцип сознательности и активности обучающихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения обучающихся к обучению, условий для осознания обучающимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.
- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учёта индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.
- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному», «от известного к неизвестному».

**Методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса по общему физическому и специальному развитию подготовки юного туриста предполагает следующее:**

- использование передового опыта тренеров-преподавателей по организации и проведению учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами по спортивному ориентированию;
- использование разработок тренеров-преподавателей и рекомендаций по модернизации общей физической подготовки обучающихся;
- посещение заседаний с представителями других школ по обмену опытом подготовки юных спасателей;
- организация работы методического кабинета для самостоятельного изучения теоретических и методических сведений в данном виде спорта, а также для собеседований с обучающимися и их родителями.
- организацию и проведение инструкторской и судейской подготовки с юными спасателями;
- оформление объектов спортивной базы наглядными средствами, отражающими информацию об истории вида спорта, их характеристики, содержания сторон спортивной подготовки, и специальной прикладной подготовки, методов самостоятельных занятий, технологии судейства, методики занятий на тренажёрах и с использованием других средств тренировки.
- разработки системы тестирования морально-нравственной, интеллектуальной, психологической, физической, технической, тактической, и интегральной подготовленности юных спасателей, а также приобретение литературы по методике тестирования в спорте;
- В течение учебного года обучающиеся обязательно сдают тесты и контрольные нормативы по общей физической подготовке, для определения уровня физической натренированности. Участвуют в соревнованиях: школьных, районных, городских.

## Список литературы

**Для педагога:**

1. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
2. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
3. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
4. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста. – М.: Большая энциклопедия, 1993 г
5. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

**Для детей:**

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, Изд.2, исправленное и дополненное, 1981. http://nkosterev.narod.ru/met/bardin.html
2. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
3. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1980

**Методика определения результативности образовательной программы деятельности детей**

Для мониторинга результатов, учащихся по дополнительной образовательной программе используется методики Кленовой Н.В., Буйловой Л.Н.
Они позволяют представить:

- набор знаний, умений, навыков, которые должен приобрести ребенок в результате освоения конкретной образовательной программы;
- систему важнейших личностных качеств, которые желательно сформировать у ребенка за период его обучения по данной программе, и время общения с педагогом и сверстниками;
- определить с помощью критериев возможные уровни выраженности каждого измеряемого показателя у разных детей, а значит и степень соответствия этих показателей предъявляемым требованиям.

## КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА

педагог _____

дополнительная общеразвивающая программа "_____"

| **№ п/п** | **Ф И учащегося** | Входная диагностика | **Предметные** результаты обучаемости по программе | | | | | | | | **Метапредметные** результаты обучаемости по программе | | | | | | | | Результаты **личностного развития** детей в процессе освоения программы | | | | | | | | **% освоения программы учащимся** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Теоретическая подготовка | | Практическая подготовка | | Предметные достижения ребёнка | | **итого, %** | | Учебно-интеллектуальные умения | | Учебно-коммуникативные умения | | Учебно-организационные умения и навыки | | **итого, %** | | Организационно-волевые качества | | Ориентационные качества | | Поведенческие качества | | **итого, %** | | | |
| | | с 01 по 20.09 | **Полугодие** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| **1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **…** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **15** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| План занятий с применением ДОТ | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **№ п/п** | **Разделы** | **Количество часов** | **Форма обучения** | **Средства коммуникации (электронная почта. социальные сети, WhatsApp, Zoom, Skype и др.)** | **Форма контроля** |
| 1. | Раздел №1 Вводное занятие | 4 | Очная, с использованием ДОТ | Конференция в Zoom | Онлайн практикум |
| 2. | Раздел №2 Азбука туриста | 40 | Очная, с использованием ДОТ | Конференция в Zoom | Теоретическое задание |
| 3. | Раздел №3 Оказание до врачебной медпомощи | 24 | Очная, с использованием ДОТ | Конференция в Zoom | Теоретическое задание Практическое задание |
| 4. | Раздел №4 Общая физическая подготовка | 24 | Очная, с использованием ДОТ | Электронная почта | Теоретическое задание Практическое задание |
| 5. | Раздел №5 Специальная физическая подготовка | 24 | Очная, с использованием ДОТ | Группа WhatsApp | Практическое задание (Google или Яндекс форма) |
| 6. | Раздел №6 Участие в соревнованиях по ориентированию для начинающих туристов. | 20 | Очная, с использованием ДОТ | Конференция в Zoom | Теоретическое задание Практическое задание |
| 7. | Раздел №7 Психологическая помощь | 4 | Очная, с использованием ДОТ | Конференция в Zoom | Теоретическое задание Практическое задание |
| 8. | Раздел№ 8 Итоговое занятие. | 4 | Очная, с использованием ДОТ | Конференция в Zoom | Теоретическое задание Практическое задание |