

МБОУ «БРЯНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЛИЦЕЙ №2 ИМ. М.В.ЛОМОНОСОВА»

Согласовано
Руководитель МО
учителей *физической*
культуры
Тересва Е.В.
Протокол заседания
МО №1
от 28. 08. 2017 г.

Согласовано
Заместитель
директора по ВР
Л.П. Лисюхина
/Л.П. Лисюхина/
Протокол заседания
МС №1
от 29. 08. 2017 г.

Утверждаю
Директор МБОУ
«Брянский городской
лицей №2 им.
М.В.Ломоносова»
А.В. Шапуренко
Приказ №1252
от 29. 08. 2017 г.



<p style="text-align: center;">Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование и туризм» Класс: 5-9 кл. Учитель Крюкова Олеся Витальевна Количество часов в год <u>68 ч</u> Количество часов в неделю 2 часа</p>
--

г.Брянск

2017-2018 учебный год

Пояснительная записка

Детско-юношеский туризм в России является массовым движением учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют детям возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению Родины.

Пешеходные туристы - универсально подготовленные люди. Они должны владеть элементами многих видов спорта: ориентирования и тяжелой атлетики (вес рюкзака подчас достигает 45 кг), легкой атлетики (ходьба на длинные дистанции) и скалолазания, плавания (при организации переправ) и гимнастики (при преодолении навесных переправ). Кроме туристско-технических, они должны также владеть навыками оказания доврачебной медицинской помощи, быть биологами, ботаниками и краеведами, историками и геологами, фотографами и кинооператорами.

Основой туризма являются походы. Безопасность и технико-тактический уровень их проведения в значительной мере зависят от предпоходной подготовки, в которой большую роль играют соревнования. Они способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности туристов, на них проводят апробацию новых видов снаряжения, происходит широкий обмен опытом. Наконец, соревнования, слеты - лучшая форма пропаганды туризма.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

Занятия ориентированием вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию.

Туризм как один из популярных видов отдыха является неотъемлемой частью жизни человека. Он является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности.

Школьный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др.

Походы и занятия спортивным ориентированием на незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества.

Цель программы:

Обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным ориентированием, туристическим многоборьем и краеведением, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Задачи:

- массовое вовлечение школьников в систематические занятия Спортивным ориентированием, туризмом и краеведением;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие основных гигиенических навыков;
- подготовка ребят к сдаче нормативных требований.

личностные - формирование общественной активности

личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни ;

метапредметные - развитие мотивации к ЗОЖ, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности

образовательные (предметные) - развитие познавательного интереса к Спортивному ориентированию, туризму и краеведению, включение в познавательную деятельность ребят,

приобретение определенных знаний по ориентированию, краеведению, технике пешеходного туризма.

Предполагаемые результаты для обучающихся.

Введение

Должны знать:

– значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;

– место и время проведения занятий объединения дополнительного образования.

Должны уметь:

– коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году.

Техника безопасности

Должны знать:

– основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;

– правила дорожного движения;

– меры личной безопасности в криминальной ситуации.

Должны уметь:

– находить выход из аварийных, криминальных ситуаций;

– искать условно заблудившихся в лесу.

История спортивного ориентирования

Должны знать:

– развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;

– виды ориентирования;

– прикладное значение ориентирования.

Должны уметь:

– давать характеристику современного состояния ориентирования.

Гигиена спортсмена

Должны знать:

- строение организма человека;
- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- гигиену во время выполнения физических упражнений;
- гигиену тела, одежды, обуви.

Должны уметь:

- соблюдать меры личной гигиены;
- составлять и соблюдать режим дня.

Правила соревнований

Должны знать:

- агитационное значение соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования.

Должны уметь:

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- коллективно составлять программу проведения соревнований.

Снаряжение ориентировщика

Должны знать:

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;
- правила эксплуатации снаряжения;
- правила хранения снаряжения;
- компас и его устройство;
- планшет и его устройство.

Должны уметь:

- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;
- хранить снаряжение;
- подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения.

Судейская практика

Должны знать:

- состав судейской коллегии соревнований;
- состав судейских бригад;
- обязанности судьи;
- оборудование старта и финиша;
- виды протоколов.

Должны уметь:

- работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки;
- производить подсчет личных результатов по ориентированию.

Общая физическая подготовка

Должны знать:

- задачи общей физической подготовки;
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовки;
- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;
- обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
- технику лыжных ходов;
- специфические особенности бега ориентировщика.

Должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;
- удерживаться на плаву, плавать.

Специальная физическая подготовка

Должны знать:

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков;
- методику развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Должны уметь:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе);
- выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнения с партнером, активные и пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на одной и двух ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивные мячи, амортизаторы).

Техническая подготовка

Должны знать:

- понятие о технике ориентирования;
- значение техники для достижения высоких результатов;
- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);
- общие черты и отличия карт;
- преимущества каждого из видов карт;
- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- компас и его устройство.

Должны уметь:

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние на карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- определять стороны горизонта по компасу;
- определять точку стояния;
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных ориентиров и углу схода с них;
- восстанавливать ориентировку после ее потери;
- выполнять простейшую маршрутную топографическую съемку местности вдоль линейных ориентиров.

Тактическая подготовка

Должны знать:

- понятие о тактике;
- взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков;
- значение тактики для достижения наилучших результатов;
- понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

Должны уметь:

- правильно распределять силы на дистанции;
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта;
- выполнять действия по выбору пути движения;
- из нескольких вариантов выбрать лучший;
- последовательно осуществлять выбранный путь движения;
- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

Контрольные нормативы

Должны знать:

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования.

Должны уметь:

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Участие в соревнованиях

Должны знать:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

Должны уметь:

- закончить дистанцию I–II уровня.

Краеведение

Должны знать:

- значение краеведческой подготовки в общей системе обучения;
- историю города и области;
- историю края в годы Великой Отечественной войны;
- местонахождение экскурсионных объектов города и области.

Должны уметь:

- рассказать об истории родного края;
- посетить музеи и экскурсионные объекты города.

Психологическая и морально-волевая подготовка

Должны знать:

- значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- методы и средства развития волевых качеств;
- особенности проявления волевых качеств у ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности.

Охрана природы и памятников культуры

Должны знать:

- важность охраны природы, памятников истории и культуры;
- место в системе образовательного процесса;
- взаимосвязь с тренировочным процессом;
- памятные и исторические места.

Должны уметь:

- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране памятников.

Основы туристской подготовки

Должны знать:

- туризм как одно из средств общефизической подготовки;
- виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.;
- основные туристские узлы, их применение и назначение: прямой, «булинь», «проводники», схватывающий, «стремя», встречный, «удавка» и др.;
- основное групповое и личное снаряжение;
- виды рюкзаков, основные требования к ним;
- туристские палатки, устройство и назначение;
- требования к выбору места для организации бивака группы;
- противопожарные меры в туристском путешествии.

Должны уметь:

- укладывать рюкзак;
- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- убирать место привалов и биваков;
- разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий.

Медико-санитарная подготовка

Должны знать:

- значение медико-санитарной подготовки;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- состав медицинской аптечки группы;
- основы первой доврачебной помощи пострадавшему;
- способы и приемы первой помощи при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, обморожении, тепловом и солнечном ударе, переохлаждении, простуде, переломах конечностей (открытых и закрытых), кровотечениях (артериальном, венозном, капиллярном);
- методику и правила наложения простых повязок, наложение шин;
- правила промывания желудка;
- правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.

Должны уметь:

- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- изготавливать носилки;
- осуществлять промывание желудка;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- обрабатывать различные типы ран;
- распознавать признаки заболеваний и травм.

Топографическая подготовка

Должны знать:

- основы топографии;
- способы изображения земной поверхности;

- понятие «топографическая карта»;
- понятие «масштаб»;
- масштаб и его виды;
- основные типы топографических знаков;
- понятие «горизонталь»;
- понятие «крутизна склона».

Должны уметь:

- читать масштабы карт;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- определять крутизну и высоту склона;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности.

Походы, лагеря

Должны знать:

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и технику безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

Должны уметь:

- передвигаться в составе группы.

Учебный план

Наименование раздела	всего	теория	практик
Специальная туристическая подготовка	15	10	5
Спортивное ориентирование	15	10	5
Топографическая подготовка	8	8	
Туристский быт и походы	15	5	10
Учебные соревнования	15		15
Итого:	68	33	35

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Общие вопросы

Тема 1.1 Задачи на учебный год. Техника безопасности

Теория: Цели и задачи на учебный год. Техника безопасности при занятиях в зале, на местности, в походе.

Требования к знаниям: план соревнований в учебном году, инструкции по охране труда при занятиях в зале и на местности.

Тема 1.2 Туризм как вид спорта

Теория: Виды туризма. Виды туристско - спортивных соревнований. Критерии соревнований. История и этапы развития туризма: за рубежом, в стране, области.

Требования к знаниям: виды спортивного туризма, виды соревнований по спортивному туризму, историю развития туризма.

Тема 1.3 Разрядные требования

Теория: Положение о Всероссийской спортивной классификации. Разрядные требования по туризму спортивному: по спортивным походам, по туристскому многоборью. Положение о значке “Турист России”. Положение о значке “Юный турист”.

Требования к знаниям: разрядные требования, вычислять ранг соревнований.

Тема 1.4 Правила соревнований

Теория: Правила соревнований по туристскому многоборью. Общие положения. Классификация соревнований. Организация соревнований. Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды. Требования к снаряжению. Охрана природы, памятников истории и культуры. Основные принципы определения результатов.

Требования к знаниям: права и обязанности участников соревнований, порядок проведения соревнований, принципы определения победителей, разрядные требования.

Тема 1.5 Туристское многоборье

Теория: Содержание соревнований. Классификация дистанций соревнований. Порядок проведения соревнований. Методика обучения.

Требования к знаниям: классификацию дистанций соревнований, методику обучения.

Раздел 2. Специальная подготовка

Тема 2.1 Специальное личное и групповое снаряжение

Теория: Специальное личное снаряжение: страховочная система, самостраховка, рукавицы, каска, обувь, карабины, рюкзак, приспособления для спуска и подъема по перилам. Бивуачное снаряжение. Специальное групповое снаряжение: основная и вспомогательная веревки, блоки и полиспасты. Требования к снаряжению. Материально – техническое обеспечение.

Практика: отработка навыков применения специального личного и группового снаряжения.

Требования к знаниям: назначение и применение специального личного и группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Требования к умениям: одевать страховочную систему, работать с веревкой.

Тема 2.2 Узлы

Практика: группы узлов по назначению: для связывания концов веревки одинакового и разного диаметра, для присоединения веревки к объекту, схватывающие, контрольные. Применение узлов на практике.

Требования к умениям: вязать узлы и применять их по назначению.

Тема 2.3 Отдельные технические приемы

Теория: техника безопасности при выполнении технических приемов.

Практика: технические приемы на этапах: переправа по бревну, траверс склона, подъем по склону, спуск (спортивный, дюльфером), навесная переправа, переправа по параллельным веревкам.

Требования к знаниям: технические приемы, применяемые на этапах.

Требования к умениям: применять их на практике.

Тема 2.4 Личное прохождение технических этапов

Теория: правила и последовательность действий при работе на технических этапах, возможные ошибки и нарушения, правила техники безопасности.

Практика: личное прохождение технических этапов.

Требования к знаниям: возможные нарушения и их классификация, правила техники безопасности.

Требования к умениям: лично проходить технические этапы.

Тема 2.5 Командное прохождение технических этапов

Теория: последовательность командных действий при работе на технических этапах.

Практика: работа в связках, командная страховка и сопровождение, возможные ошибки и нарушения.

Требования к знаниям: возможные нарушения и их классификация, правила техники безопасности, правила техники безопасности.

Требования к умениям: командно проходить технические этапы.

Тема 2.6 Судейство соревнований

Теория: главная судейская коллегия, судьи этапов (права и обязанности), документация соревнований, таблица штрафов.

Практика: классификация возможных ошибок на этапах.

Требования к знаниям: права и обязанности судей и секретарей этапов, заполнение протоколов этапов, таблицу штрафов.

Требования к умениям: лично проходить технические этапы.

Раздел 3. Туристский быт и походы

Тема 3.1 Подготовка к походу

Теория: список вещей для похода, требования к одежде и обуви, правила укладки рюкзака, разработка маршрута, оформление маршрутной документации. Распределение обязанностей в группе.

Требования к знаниям: список личного снаряжения, список командного снаряжения, продукты, пригодные для похода, что такое “раскладка”, укладывать рюкзак для похода, в соответствии с погодой подобрать одежду и обувь.

Тема 3.2 Опасности в походе.

Теория: опасности в походе по средней полосе, ядовитые грибы, растения, насекомые, змеи, опасные для человека дикие животные. Требования по экологии. Меры по профилактике травм и заболеваний в походе. Личная гигиена.

Требования к знаниям: ядовитые растения и животные средней полосы; потенциальные опасности при выборе места бивака.

Тема 3.3 Профилактика в походе

Теория: меры по профилактике травм и заболеваний, личная гигиена.

Требования к знаниям: простейшие меры гигиены в походе; как подогнать снаряжение; правила обращения с ножом, топором; признание “испорченности” продуктов.

Требования к умениям: подогнать снаряжение и одежду; обращаться с топором и ножом; определять продукты, пришедшие в негодность.

Тема 3.4 Движение в походе

Теория: режим движения и питания в походе, раскладка. Требование к продуктам, их транспортировке и хранению.

Требования к знаниям: режим движения и отдыха; принципы выбора темпа движения группы; правила движения группы по лесу, по шоссе, в тумане, в тёмное время суток, правила движения группы.

Тема 3.5 Бивуак

Практика: выбор места для бивуака, места для костра, места для установки палатки. Мероприятия при остановке на ночевку. Разведение костра. Типы костров.

Требования к знаниям: требования к месту для бивуака; требования к месту для костра; как выбрать дрова для костра; требования по экологии; типы костров и их назначение.

Требования к умениям: установить палатку; развести костёр; приготовить еду на костре.

Тема 3.6 Топографическая карта

Теория: условные знаки топографических карт. Масштабы карт: линейный, численный. Географический и истинный азимут.

Практика: Определение сторон горизонта. Ориентирование по местным признакам. Работа с топографической картой.

Требования к знаниям: условные знаки топографических карт; что такое масштаб.

Требования к умениям: пользоваться масштабом, читать карту; определять примерную крутизну склона.

Тема 3.7 Первая доврачебная помощь. Аптечка

Теория: оказание доврачебной помощи, походная аптечка.

Практика: оказание доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего подручными средствами.

Требования к знаниям: оказать первую помощь при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, вывихе, растяжении, пищевом отравлении; простейшие способы переноски пострадавшего.

Требования к умениям: делать искусственное дыхание; наложить повязку; изготовить носилки из жердей и штормовок.

Раздел 4. Спортивное ориентирование

Тема 4.1 Краткие сведения о спортивном ориентировании

Теория: что такое ориентирование. Ориентирование как вид спорта. Виды ориентирования. Ориентирование как средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Прикладное значение спортивного ориентирования. История и этапы развития спортивного ориентирования: за рубежом, в стране, области.

Требования к знаниям: виды спортивного ориентирования, историю развития спортивного ориентирования.

Тема 4.2 Снаряжение ориентировщика

Практика: специальное снаряжение. Планшеты и их устройство. Самостоятельное изготовление планшетов.

Требования к знаниям: значение данных видов подготовки для роста спортивного мастерства.

Тема 4.3 Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теория: основные правила соревнований по с/о, правила с/о в рамках КТМ.

Требования к знаниям: правила соревнований по видам с/о, подсчёт результатов, отметка, подача заявок.

Тема 4.4 Местность. Рельеф

Теория: местные предметы. Рельеф. Характеристика местных предметов. Ориентиры: точечные, линейные, площадные.

Практика: ориентирование по линейным ориентирам.

Требования к умениям: уметь распознавать различные виды местности, формы рельефа и т. д. в отрыве от карты.

Тема 4.5 План. Карта

Теория: Виды карт. Их назначение. Измерение расстояния по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт. Точность и насыщенность спортивных карт.

Практика: работа со спортивной картой.

Требования к знаниям: виды карт, уметь их распознавать, уметь определять расстояния по картам, используя различные виды масштабов.

Тема 4.6 Условные знаки спортивных карт

Теория: условные знаки спортивных карт: дорожная сеть, гидрография, растительность, грунты, населенные пункты, рельеф. Классификация условных знаков:

- а) масштабные, внемасштабные;
- б) точечные, линейные, площадные.

Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании. Обозначение дистанции.

Практика: работа со спортивной картой.

Требования к знаниям: условные знаки спортивных карт, их классификацию.

Требования к умениям: обозначать объекты на местности условными знаками.

Тема 4.7 Компас

Практика: Методы определения сторон горизонта. Типы компасов и их устройство. Правила пользования компасом. Техника работы с компасом.

Требования к знаниям: стороны горизонта и методы их определения; типы компасов и приёмы работы с ними.

Тема 4.8 Отметка на контрольном пункте.

Практика: техника отметки на контрольном пункте.

Требования к умениям: Технически грамотно и быстро отмечаться на КП.

Тема 4.9 Чтение карты

Практика: воспроизведение карты и сличение с местностью.

Требования к умениям: сличать карту с местностью и наоборот на основании карты изобразить местность.

Тема 4.10 Движение по азимуту

Теория: понятие азимута, азимут на ориентир.

Практика: движение по азимуту как этап КТМ.

Требования к знаниям: понятие азимута.

Требования к умениям: определять азимут на ориентир, азимут по карте, уметь двигаться в направлении, заданном азимутом.

Тематическое планирование по спортивному ориентированию и туризму

№	содержание	Кол-во часов	Дата	
			По плану	фактически
1	Вводное занятие. История развития туризма и ориентирования	2 ч.	05.09	
2	Техника безопасности на занятиях. Условные знаки спортивных карт	2 ч.	12.09	
3	Условные знаки спорт карт. Техническая работ на этапах	2 ч.	19.09	
4	Техническая работ на этапах: навеска, спуск, подъем	2 ч.	26.09	
5	Изучение масштаба , сечение рельефа спортивных карт	2 ч.	03.10	
6	Повторение условных знаков топографических и спортивных карт	2 ч.	17.10	
7	Проведение практических работ на этапах в команде с наведением спуска	2 ч.	24.10	
8	Повторение работ на этапах с наведением спуска, подъема	2 ч.	31.10	
9	Прохождение дистанции на местности с элементами эстафеты по ориентированию	2 ч.	07.11	
10	Изучение азимута на карте и на местности	2 ч.	14.11	
11	Контрольная работа по условным знакам, Азимуту	2 ч.	28.11	
12	Технические этапы: работа в парах наведение и снятие траверса	2 ч.	05.12	
13	Условные знаки и легенды КП обозначение на карте	2 ч.	12.12	
14	Прохождение технических этапов в виде эстафеты	2 ч.	19.12	
15	Работа с картой и компасом на местности	2 ч.	26.12	
16	Командная техник на дистанциях 2-3 класса	2 ч.	09.01	
17	Личное прохождение технических этапов	2 ч.	16.01	
18	работа в связках, командная страховка и сопровождение, возможные ошибки и нарушения	2 ч.	23.01	
19	личное прохождение технических этапов. возможные нарушения и их классификация, правила техники безопасности.	2 ч.	30.01	
20	Доврачебная помощь при спортивных травмах: ушибах, вывихах, растяжениях, кровотечениях.	2 ч.	06.02	
21	различные тактические варианты при личном и командном прохождении технической и тактико-технической дистанций	2 ч.	13.02	
22	Прохождение дистанции в связках	2 ч.	20.02	
23	Личное прохождение технических этапов	2 ч.	27.02	
24	правила и последовательность действий при работе на технических этапах, возможные ошибки и нарушения, правила техники безопасности.	2 ч.	6.03	
25	разнообразие приёмов самонаведения этапов 14	2 ч.	13.03	

26	Доврачебная помощь при спортивных травмах: ушибах, вывихах, растяжениях, кровотечениях.	2 ч.	20.03	
27	работа со спортивной картой.	2 ч.	27.03	
28	Измерение расстояний на местности шагами	2 ч.	3.04	
29	Прохождение дистанции в связках	2 ч.	10.04	
30	определить азимут на ориентир, азимут по карте, умение двигаться в направлении, заданном азимутом.	2 ч.	17.04	
31	группы узлов по назначению: для связывания концов веревки одинакового и разного диаметра, для присоединения веревки к объекту, схватывающие, контрольные.	2 ч.	24.04	
32	работа в связках, командная страховка и сопровождение, возможные ошибки и нарушения.	2 ч.	15.05	
33	Подготовка к походу	2 ч.	22.05	
34	Содержание, подготовка и проведение многодневных походов.	2 ч.	29.05	