

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**Республики Крым**  
**«Феодосийская санаторная школа-интернат»**

**Рассмотрено**

на заседании методического  
объединения  
учителей социально-гуманитарного  
цикла  
Протокол № 1 от 26.08.2024 г.  
Руководитель МО

**Согласовано**

Зам. директора по ВР  
Н.А Солодовникова  
«27» августа 2024 г.

**Утверждаю**

Директор школы  
И.В.Калинина  
приказ № 309  
от «27» августа» 2024г.  
протокол педсовета № 12 от  
27.08.2024г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дополнительного образования: Кружок «Юный турист»**

**для обучающихся 7-9 классов**

**1 группа - 3 часа в неделю**

**всего за курс 102 часа**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 00db116d8cb7485aa11c653f1043b7ecfd  
Владелец: Калинина Ирина Васильевна  
Дата подписи: 18.08.25 16:39  
Действителен: с 2024-07-04 до 2025-09-27

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями и добавлениями);
- Федеральным Законом от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Национальным проектом «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации, письмо от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» Кузнецкого района и другими нормативными и локальными документами, регулирующими деятельность учреждения.

**Актуальность для учащихся.** В современных сложных экономических и социальных условиях туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности учащихся, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

**Отличительные особенности программы.**

Особенностью данной программы является применение современных методик для подготовки туристов – спортсменов.

Содержание программного материала включает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого однодневного туристического похода, так и сложного, многодневного. В содержание включены практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях. В содержание программного материала включены темы о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержится информация об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован не один турист.

### **Педагогическая целесообразность**

Туризм обладает высоким педагогическим потенциалом. В процессе туристкой деятельности у учащихся формируются такие жизненно-важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Обучаясь по основам походной жизни, учащийся привыкает к самостоятельности, учится переносить трудности, высокие физические и психологические нагрузки, в нем воспитывается чувство ответственности за свои поступки, способность понимать товарищей. Благодаря полученным знаниям, учащиеся будут учиться самостоятельно мыслить, осуществлять поиск, работать творчески, приобщаться к науке, учитывать возможности своего организма.

### **Межпредметные связи**

Содержание учебного материала дополняет школьные курсы географии, краеведение, ОБЖ, помогает систематизировать знания, обогащает использованием регионального компонента.

Виды межпредметных связей: предшествующими (опорными), сопутствующими и перспективными.

**Предшествующие** - это связи, когда при изучении материала учащиеся опираются на ранее полученные знания по другим предметам.

**Сопутствующие** - это связи, учитывающие тот факт, что ряд вопросов и понятий одновременно изучаются по нескольким предметам школьной программы.

**Перспективные** связи используются, когда изучение разделов программы опережает его применение в других предметах.

### **Цель:**

Цель: обеспечение личностного и физического развития, позитивной социализации, ответственного отношения учащихся к своему здоровью средствами туризма.

### **Задачи:**

- развитие познавательного интереса к изучению истории и природы родного края;
- приобретение специальных знаний и умений по вопросам туризма и ориентирования, лыжного многоборья, доврачебной медицинской помощи;
- развитие практических умений совместной работы, умений в самоорганизации и самоуправлении;
- приобретение знаний и умений по основам безопасности жизнедеятельности;
- развитие мотивации к дальнейшему участию в туристско – краеведческой деятельности.
- формирование личностных качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки, дисциплинированности и организованности;
- формирование чувства коллективизма, культуры общения и поведения, здорового образа жизни;
- формирование гуманного отношения к окружающему миру.

В 2024-2025 учебном году занимаются учащиеся 1 года обучения в возрасте 12-15 лет.

1 группа 1 года обучения - учащиеся в возрасте 12-16 лет -14 человек;

Перевод на следующий учебный год осуществляет педагог по итогам промежуточной аттестации.

Комплектование группы проводится в соответствии с половозрастными, физическими и индивидуальными особенностями из разной возрастной категории учащихся.

Деятельность по программе предусматривает участие родителей учащихся без включения их в основной состав.

### **Характеристика возрастно - психологических особенностей учащихся:**

У учащихся в возрасте 12-14 лет резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. В этом возрасте учащиеся склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку.

В возрасте 15 лет складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Подростки способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

Участие родителей: совместная разработка туристических маршрутов походов; организация и проведение совместных походов; сопровождение учащихся во время соревнований, участие в воспитательных и оздоровительных мероприятиях.

2024 -2025 учебный год предусматривает базовый уровень усвоения программы в объеме:  
1 год обучения – базовый уровень - 102 ч.

**Форма обучения** – очная.

**Основная форма организации учебного процесса** - учебно-практические занятия в группах.

### **Режим занятий:**

1 группа - 2 раза в неделю, 1 час – теория, 2 часа – практика. Итого – 102 ч. в год;

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

### **Формы работы.**

Участие спортивных игр, соревнований.

Проведение бесед, викторин, экскурсий, сбор материалов, работа с различными источниками информации.

Основная форма проведения занятия - учебно-практические занятия в группах. Большое внимание уделяется индивидуальной работе с учащимися, применяются лично – ориентированные технологии обучения особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация, так же при подготовке к соревнованиям. Для проведения теоретических и практических занятий привлекаются опытные судьи, инструктора, врачи, спасатели, спортсмены.

Теоретические и практические занятия в помещении проводятся по расписанию. Летние многодневные походы и однодневные походы, проводятся вне сетки часов.

Учебно – тематический план может изменяться в зависимости от особенностей погодных метеоусловий и сроков проведения соревнований.

### **Содержание программы 1 года обучения включает в себя изучение следующих разделов:**

«Основы туризма» - направлен на формирование у учащихся представлений о развитии и роли туризма, а также на понимание социальной ответственности туристской индустрии.

«Краеведение» - учащиеся изучают территорию, ландшафт на основе географических компонентов, знакомятся с достопримечательностями и историческими местами родного края.

«Ориентирование» - учащиеся учатся определять свое местоположения относительно

элементов окружающего пространства.

«Медицинская подготовка» - учащиеся изучают комплекс экстренных мероприятий, проводимых пострадавшему или больному на месте происшествия и в период доставки его в лечебное учреждение.

«Физическая подготовка» - деятельность направлена на развитие общей физической и специальной туристической подготовки.

«Туристическое многоборье» - осуществляется подготовка учащихся по принципу постепенного наращивания объема знаний, умений и навыков, а также объемов физических тренировок. Учащиеся включаются в процесс соревновательной практики, участвуют в спортивных походах различной категории сложности.

### **Ожидаемый результат:**

***1 года обучения :***

учащиеся **знают:**

- историю родного края, исторические места, растительный и животный мир, расположение районов области;

- нормативы турпоходов и обязанности членов туристских групп;
- технику безопасности при подготовке к походу на маршруте;
- состав и назначение медицинской аптечки;
- условные знаки спортивных карт;
- классификацию узлов и их назначение.

### **Умеют:**

- укладывать рюкзак, разжигать костёр, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы;

- составлять меню на поход выходного дня;
- укладывать аптечку, оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при переломах, ушибах.

Транспортировать пострадавшего;

- пользоваться простыми приёмами ориентирования карты, движение по азимуту, измерение расстояний;
- преодолевать естественные препятствия.
- правила поведения на природе.

### **Способы отслеживания результатов программы**

Отслеживание результатов программы осуществляется в соответствии с Положением о порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и аттестации по завершению реализации программы учащихся по дополнительным общеобразовательным программам Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» Кузнецкого района:

**Контроль динамики уровня воспитанности**, социализации и саморазвития учащихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Формы: опрос, беседа, наблюдение, тестирование, анкетирование, диагностика: «Дневник успешности», «Оценочная карта».

**Текущий контроль** - оценка качества усвоения учащимися содержания конкретной темы, раздела, блока программы направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Формы: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, устный и письменный опрос, сдача тестов по ОФП, беседа, тестирование.

### **Учебный план**

№	Содержание	Количество часов по годам обучения
		1 год
1	Вводное занятие	2
2	Основы туризма	22
3	Краеведение	8
4	«Ориентирование»	28
5	«Медицинская подготовка»	8
6	«Физическая подготовка»	14
7	«Туристическое многоборье»	18
8	Итоговое занятие	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>

**Учебно-тематический план 1 год обучения 2024 – 2025 учебный  
год (1 группа).**

№	Содержание	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	Вводное занятие	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>2</b>	<b><i>Основы туризма</i></b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>
2.1	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2
2.2	Организация туристского быта	3	1	2
2.3	Туристские должности в группе	3	1	2
2.4	Питание в походе	3	1	2
<b>2.5</b>	Походы выходного дня	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
<b>3</b>	<b><i>Краеведение</i></b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>4</b>	<b><i>Ориентирование</i></b>	<b>28</b>	<b>9</b>	<b>19</b>
4.1	Техника и тактика ориентирования	4	4	
4.2.	Использование цифровых технологий при создании учебных карт	10	5	5
4.2	Соревнования	14		14
<b>5</b>	<b><i>Медицинская подготовка</i></b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>6</b>	<b><i>Физическая подготовка</i></b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
<b>6.1</b>	Общая подготовка	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
6.2	Специальная подготовка	8	2	6
<b>7</b>	<b><i>Туристское многоборье</i></b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
7.1	Основы техник в туристском и ом многоборье	9	3	6
7.2	Основы тактики в туристском и ом многоборье	9	3	6
<b>8</b>	Итоговое занятие	<b>2</b>	<b>2</b>	
	Всего:	<b>102</b>	<b>30</b>	<b>72</b>

**Содержание деятельности 1 года обучения**

**1. «Вводное занятие»**

Взаимное знакомство учащихся и педагога. Беседа о туризме, виды туризма. Законы туристов. Общее понятие о туризме. Знакомство с подготовками и учебными дисциплинами. Перспективы занятия туризмом. Инструктаж по технике безопасности.

Контроль. Проверка документов необходимых для зачисления.

## **2. «Основы туризма»**

### **2.1. Личное и групповое туристское снаряжение.**

#### **Теория**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для летних и зимних походов. Индивидуальные наборы: костровой, ремонтный, аптечка. Укладка рюкзака. Личная гигиена туриста. Одежда и обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Групповое снаряжение: палатки, топоры, пилы, посуда, оборудование для костра. Уход за снаряжением, правила хранения.

**Практические занятия:** Укладка рюкзаков, выбор и подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением.

**Контроль:** Зачет «Укладка рюкзака»

### **2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Комплексная работа на биваке: выбор места для палаток, установка палаток, размещение вещей в них, выбор места для костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Заготовка дров. Разжигание костра. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Правила поведения в населенных пунктах. Правила купания.

**Практика:** Бивачные работы: оборудование кострового места, поиск и заготовка дров, разжигание костра, установка палаток, уборка бивака. Участие в игре “Что взять с собой в поход?”

**Контроль:** Тест «Организация туристского быта».

### **2.3. Туристские должности в группе.**

Туристские должности в группе: постоянные и временные. Командир группы, заведующий питанием, заведующий снаряжением, штурман, краевед, санитар, хронометрист, фотограф, культорг их обязанности. Дежурные по кухне, их обязанности. Дублеры по постоянным должностям.

**Практика:** Выполнение обязанностей в период проведения походов.

**Контроль:** Опрос «Я »

### **2.4. Питание в походе.**

**Теория:** Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-, двух-трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

**Практика:** Составление меню и списка продуктов для одно-, двух-, трехдневного похода. Приготовление пищи на костре.

**Контроль:** Тест «Питание в походе»

### **2.5. Походы выходного дня.**

**Практика:** Совершение пешеходных и лыжных походов выходного дня.

**Контроль:** Однодневный поход.

## **Тема №3: «Краеведение»**

**Теория:** Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, исторические места. Охрана памятников истории и культуры. Охрана природы. Изучение закона об охране природы. Красная книга Пензенской области.

**Практика:** Посещение краеведческого музея. Сбор краеведческих материалов. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах родного края. Участие учащихся в викторине по краеведению. Правила поведения на природе.

**Контроль:** Тестовые задания по темам: История родного края, исторические места, растительный и животный мир, расположение районов области.

## **4. «Ориентирование»**

### **4.1. Техника и тактика ориентирования.**

**Теория:** Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.

Виды спортивного ориентирования: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, их краткая характеристика. Классификация дистанций. Устройство компаса. Пользование компасом в



походе. Азимут. Определение азимута на ориентир, движение группы по азимуту. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических и географических карт. Простейшие способы геометрических измерений на местности (по видимым деталям, с помощью эталонов, шагами). Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

**Практика:** Оборудование дистанции по спортивному ориентированию. Устройство КП. Техника отметки КП. Система отметки КП на маркированной трассе. Легенды КП. Контроль ситуации. Контроль направления. Контроль расстояния.

Ориентирование по сторонам горизонта и по местным признакам. Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта по заданному азимуту.

**Контроль:** Тестовые задания по проверке топографических знаков, работа с компасом и картой, движение по азимуту

#### 4.2. Использование цифровых технологий при создании учебных карт-схем

**Теория:** Современные компьютерные программы, позволяющие создать карту-схему. Условные знаки спортивных карт. Алгоритм создания карты-схемы выбранной территории. Использование карт-схем для проведения туристских и спортивных мероприятий в образовательном учреждении.

**Практика:** Создание карты-схемы выбранной территории с использованием программного обеспечения. Основа, подготовка спутникового снимка в программе «SAS.Планета». Угол склонения, отбор изображаемых ориентиров. Корректировка карт на местности. Техника рисовки в программе Маррег, редактирование карты-схемы.

**Контроль:** Создание карты схемы определенного участка территории

#### 4.3. Соревнования.

**Практика:** Участие в школьных и городских соревнованиях на коротких и средних дистанциях по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе.

**Контроль:** Зачет «Ориентирование»

### 5 «Медицинская подготовка»

**Теория:** Личная гигиена туриста. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе. Содержание походной аптечки и доврачебная помощь пострадавшему при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Значение закаливания, физических упражнений, правильного питания для укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков, на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия: Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, постановка, диагноза, практическое оказание помощи).

**Контроль:** Игра «Спасатели» (на знание правил обработки ран и наложения повязок, укладка аптечки, оказание первой медицинской помощи при переломах, ушибах, укусе клеща).

### 6. Физическая подготовка

#### 6.1. Общая подготовка.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног, упражнение с сопротивлением, упражнения со скакалкой и гантелями. Разминка. Комплексы для развития силы, скорости, пластики, выносливости, ловкости

#### 6.2 Специальная подготовка.

**Практика:** Значение физической подготовки для туриста.

Техника бега по пересеченной местности: лес с различной проходимостью, заболоченные участки, крутые подъемы и спуски с различной опорной поверхностью.

### 7 «Туристское многоборье»

#### 7.1. Основы техника в туристском и лыжном многоборье.

**Теория:** Основные понятия техники туризма. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Летние и зимние особенности естественных препятствий. Знакомство с техникой преодоления препятствий. Меры безопасности при преодолении

естественных препятствий. Знакомство со страховкой. Организация самостраховки. Узлы, назначение, способы вязания. Знакомство со специальным снаряжением: веревки, карабины, индивидуальные страховочные системы, их назначение.

Вязание узлов: для крепления к опоре, для связывания веревок, для самостраховки.

**Контроль:** Соревнование «Преодоление препятствий»

## 7.2. Основы тактики в туристском многоборье.

**Теория:** Понятие тактики на соревнованиях по туристскому многоборью. Тактика преодоления командной туристской полосы препятствий. Тактика преодоления несложных этапов.

**Практика:** Решение тактических задач.

## Условия реализации программы

### Методическое обеспечение программы

#### Формы и методы образовательной деятельности, структура занятий

**В практической деятельности программа предусматривает использование разнообразных методов и приемов обучения, обеспечивающих:**

- вариативность образовательного процесса, в частности методы проблемного обучения: проблемное изложение частично-поисковый;
- дифференцированный подход в обучении, учитывающий разный уровень подготовки учащихся и разные способности, который достигается за счет большого количества разнообразных по сложности работ;
- быстрый результат, т.к. буквально с первых занятий на каждую изученную тему выполняется образец или готовое изделие;
- последовательное усложнение материала, метод «от простого к сложному»;
- наглядность в обучении, использование различных плакатов, иллюстраций.

**Программа предусматривает следующие формы работы:**

- экскурсии, наблюдения;
- лекция, беседа, игра, викторина;
- соревнования, поход;
- самостоятельная работа.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные

знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

*Рекомендуемые типы занятий:* изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

*Рекомендуемые формы занятий:* учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост - и межсоревновательный период.