

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СТАНЦИЯ ДЕТСКОГО И
ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ БУГУЛЬМИНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
От «28» 08 2023г.

Утверждено
Директор МБОУ ДО СДЮТЭ
А.А. Валитов
Приказ № 36-од от «01» 09/2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 9-16 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

первый год обучения

Руководитель:
Бородина Елизавета Андреевна
педагог дополнительного образования

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивное ориентирование».

Нормативно-правовое обеспечение программы. Программа дополнительного образования «Спортивное ориентирование» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 г. № 678-р; Федерального проекта «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 № 10; Приказа Минпроса России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Федерального закона от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.); Приказа № 629 Министерства просвещения России от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции, МОиН РТ, ГБУ «РЦВР», 2023; «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20, утвержденных постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28; локальных нормативных актов и Устава МБОУ ДО СДЮТиЭ.

Актуальность образовательной программы в том, что изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии и гиподинамией, занятия спортивным ориентированием являются их профилактикой.

Отличие программы от уже существующих - это объединение в одной программе различных видов туризма, а также совершенствование на основе данного единства общей физической подготовки обучающихся. Кроме того в целях освоения программы предполагается использование информационных компьютерных технологий (ИКТ). Содержательная деятельность программы учит подростка не какому-то узкому ремеслу, а требует от его участника широких знаний и умений на высоком уровне: развития физической подготовленности, вопросов морали и этики, самостоятельного решения бытовых проблем, соблюдения личной гигиены, общения с близкими (товарищами по группе) и незнакомыми людьми.

Цель образовательной программы: содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами спортивного туризма, формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

Личностные:

- Воспитание у школьников нравственности, патриотизма, бережного отношения к природному, историческому наследию родного края.
- Привитие устойчивого интереса школьников к систематическим занятиям лыжным, пешеходным туризмом, потребности в здоровом образе жизни.

Метапредметные:

- Углубление, расширение знаний, получаемых на уроках географии, биологии, экологии, истории, знаний о своей малой Родине.

- Развитие творческих, организаторских способностей, инициативы, самостоятельности, познавательной активности, нравственной культуры.

- Развитие туристских умений, навыков через совместную развивающую, познавательную деятельность

. Предметные:

- Обучение учащихся основам спортивного ориентирования, приемам техники безопасности, организации быта в походах.

- Привитие туристических приемов и навыков;

- Приобщение к исследовательской поисковой работе;

- Применение экологических знаний;

- Практическое применения

- ОБЖ;

- Применение знаний

- краеведения.

Принципы реализации программы:

индивидуальности – выражается в ориентации программы на индивидуальные возможности и потребности обучающихся в занятиях спортивным ориентированием;

деятельности – выражается в органическом единстве теоретических знаний и практических умений как основы организации образовательного процесса;

целостности – необходимость гармонического единства рационального, эмоционального, сообщающего и поискового, содержательного и эмоционального компонентов в обучении;

доступности - заключается в необходимости соответствия содержания, методов и форм обучения возрастным особенностям обучающихся, уровню их развития;

преемственности и последовательности обучения, предполагающий, чтобы изложение учебного материала педагогом доводилось до уровня системности в сознании учащихся, чтобы знания давались учащимся не только в определенной последовательности и взаимосвязи;

результативности, выражающийся в нацеленности на получение обучающимся конкретного образовательного результата в ходе каждого учебного занятия;

профориентационной направленности – данный принцип обеспечивает подбор содержания, методов, форм педагогического процесса, который направлен на предпрофессиональную подготовку обучающихся с целью формирования профессионально важных качеств, знаний и умений.

Адресат программы.

Программа «Спортивное ориентирование» рассчитана на детей 9-16 лет.

Объем программы. 144 часа.

Срок ее реализации – 1 год.

Недельная нагрузка на группу:

I год обучения – 4 часа, 144 часа в год.

Режим занятий. 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы организации деятельности:

– групповые;

– индивидуально-групповые;

Формы организации занятий:

– беседа;

– тестирование;

– практические занятия;

– теоретические занятия;

– открытые уроки;

– соревнования;

- экскурсии;
- поход

По окончании 1 года обучения учащиеся будут знать:

- правила техники безопасности;
- комплекс общефизических и специальных физических упражнений;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основы личной гигиены;
- основы ориентирования на местности;
- теоретические сведения в области спортивно- оздоровительного туризма;
- туристскую терминологию;
- основы туристской подготовки.

уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- выполнять комплексы общефизических и специальных физических упражнений;
- самостоятельно проводить разминку, закаливание,
- работать с топографической и спортивной картой; - участвовать в туристских походах

Способы проверки знаний и умений:

- тестирования по общей и специальной физической подготовке;
- участие в походах;
- участие в соревнованиях различного уровня

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	2	0	2	Беседа
2.	Гигиена спортсмена, медико-санитарная подготовка.	8	6	14	Опрос
3.	Спортивное ориентирование.	5	7	12	Опрос
4.	Топографическая подготовка.	11	23	34	Опрос
5.	Снаряжение ориентировщика.	3	3	6	Опрос
6.	Техническая подготовка.	3	7	10	Прохождение учебной дистанции
7.	Тактическая подготовка.	4	12	16	Мини-соревнования
8.	Физическая подготовка.	0	46	46	Сдача установленных нормативов
9.	Аттестация обучающихся.	0	4	4	Опрос, мини-соревнования
10.	Походы, учебные сборы, участие в соревнованиях	Проводятся вне сетки учебных часов программы			
	ИТОГО за период обучения:	36	108	144	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с планом работы на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

2. Гигиена спортсмена.

Теория

2.1. История и развитие спортивного ориентирования. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значения ориентирования.

2.2. Понятие о гигиене. Понятие о гигиене спорта. Общие требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Недопустимость употребления спиртных напитков, курения. Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной санитарно - гигиенической профилактики.

2.3 Сведения о статике человеческого тела (равновесие, устойчивость, внешние и внутренние силы. Постановка дыхания в процессе занятий. Влияние занятий на организм человека.

2.4. Снаряжение спортсменов - ориентировщиков - лыжников. Компас, планшет, лыжи, ботинки, палки. Одежда и обувь зимой и летом. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды при различных погодных условиях.

2.5. Безопасность занятий. Правила поведения и безопасности на занятиях и на соревнованиях. Техника безопасности при проведении занятий в лесу. Контрольное время во время соревнований. Контрольный азимут, умение выходить из леса при потере ориентировки.

Практика Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения. Установка палатки.

Самостоятельное разведение костров различных типов. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Составление меню и списка продуктов. Участие в выборе района соревнований, слёта. Участие в соревнованиях.

3. Спортивное ориентирования.

3.1 Теория.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники в достижении высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте КП. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков.

Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Практика

Упражнения на запоминание условных знаков. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Работа с компасом. Измерение длины шага. Упражнения по отработке автоматизма при счёте шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

4. Топографическая подготовка.

Теория.

Определение топографии и топографических карт. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Масштаб, работа с масштабом. Измерение расстояний на карте. Условные знаки топокарт. Отображение местности на карте. Рельеф. Чтение карты. Определение расстояний на местности. Компас. Типы компасов и правила работы с ними. Ориентирование по горизонту. Азимут. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Край в период Великой Отечественной войны. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Растения и животные. Инструктаж по технике безопасности.

Практика.

Чтение карт различного масштаба. Ориентирование карты по компасу. Четыре действия с компасом. Движение по заданному азимуту. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Изучение района путешествия. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Проведение краеведческих наблюдений. Тренировка глазомера.

5. Снаряжение ориентировщика.

Теория.

Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранение.

Практика.

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

6. Техническая подготовка.

Теория

Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Практика

Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера, спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

7. Tактическая подготовка.

Теория

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Практика

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с

ограниченным количеством групп, действия в стартовом коридоре. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

8. Физическая подготовка.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Спортивный массаж. Упражнения из различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта и др. Инструктаж по технике безопасности.

Практика

Общая физическая подготовка. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие физические упражнения. Упражнение на развития равновесия. Упражнение на развитие гибкости. Упражнение на развитие силы. Собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила. Средства развития силы упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением и т. д. Основные методы развития силы: использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и около предельных отягощений, изометрических статических упражнений. Упражнение на развитие быстроты.

1. Бег в умеренном темпе с незначительным продвижением вперед опорная нога выпрямлена. Высоко поднимать бедро маховой ноги. 2. Челночный бег на 10-метровых отрезках с выносом прямой ноги. 3. Темповые прыжки с ноги на ногу через линейку. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене. 4. Максимально быстрый бег на дистанцию 60м. Возвращение назад шагом. 5. Темповые прыжки из круга в различных направлениях. 2.5. Упражнение на развитие выносливости. Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для овладения передвижением на лыжах классическими ходам Подвижные игры и эстафеты.

Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 400 м. Бег по пересечённой местности. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты.

Лыжный спорт. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Разучивание приёмов падения в экстренных ситуациях. Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина, брусья. Опорные и простые прыжки с мостика через козла, коня. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Выполнение упражнений специальной физической подготовки. Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 5 мин. Марш-броски и туристские походы (однодневные). Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое

приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки через коня, козла. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подъем по гимнастической лестнице, стенке. Подъем по крутым склонам оврагов. Элементы скалолазания.

9. Аттестация обучающихся.

Практика

Опрос, соревнования.

Формы аттестации и контроля

1. Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях различного уровня (муниципальных, республиканских).

2. Участие в судействе, помощь в организации и проведении соревнований по спортивному ориентированию.

3. Самостоятельное планирование и постановка дистанции (в заданном направлении, по выбору, «Лабиринт»).

Во время занятий применяется текущий, тематический и итоговый контроль. Уровень усвоения материала выявляется в беседах, выполнении творческих индивидуальных заданий, применении полученных на занятиях знаний.

Программой предусмотрена текущая и промежуточная аттестация (проверка и оценивание теоретических знаний, мини-соревнования).

Критерии оценок:

1. Низкий уровень обучения – уровень не усвоения основных понятий – заниженный уровень самостоятельности и активности.

2. Средний уровень обучения – уровень полного усвоения понятий (с незначительными недочетами) – уровень незначительной самостоятельности и активности.

3.. Высокий уровень обучения – уровень полного усвоения понятий – высокий уровень самостоятельности и активности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

1. Алешин А.В. Карта в спортивном ориентировании.- М.Физкультура и спорт, 2012г.
2. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие – СГИФК, 2016 г.
3. Воронов Ю.С. Тесты и задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие – СГИФК, 2017 г.
4. Воронов Ю.С. Методика обучения юных ориентировщиков: Смоленск,2017 г.8. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Книга для учителя/ Сост. А.Т.Смирнов. Б.И.Мишин; под общей ред. А.Т.Смирнова. – М.: Просвещение, 2001. – 160 с.
5. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник. Изд.2. – М.,2014. – 464с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ:

- 1.Воробьев Ю.Л., Локтионов Н.И., Фалеев М.И., Шахраманьян М.А., С.К.Шойгу, Шолох В.П. «Катастрофы и человек».-М., АСТ-ЛТД, 1997.-256 с.
- 2.Гостюшин А. В. «Энциклопедия экстремальных ситуаций» - М.: Изд. «Зеркало», 2005.
- 3.Дэвис Б. «Энциклопедия выживания и спасения», пер. с англ. Изд.3. – М., Вече, 2016. – 448 с.
- 4.Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. «Для тебя и о тебе». – М.: Просвещение, 1991.
- 8.Ильин А.А. «Большая энциклопедия городского выживания». – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 576 с.
- 5.Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях». – М., Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 384 с.
- 6.Карманная энциклопедия туриста./ Автор-сост. Шабанов А.Н. – М., «Вече», 2000.
- 7.Краткий справочник туриста. Автор-составитель Штюрмер Ю.А. – М., Профиздат, 1985. 8. Куликов В. М., Ротштейн Л. М., Константинова Ю.В. Словарь юного туриста. – М., ФЦДЮТ, 2003. – 76 с.

Календарный учебный график 1 год обучения (1 группа)

№ п/п	Дата (число, месяц)		Форма занятия	Количество часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теор	прак		
1	1.09.23		Беседа	2		Значение ориентирования. Задачи и план работы объединения на год.	Опрос
2	5.09.23		Беседа	2		Личная гигиена спортсмена. Режим дня.	Опрос
3	8.09.23		Беседа	2		Врачебный контроль и самоконтроль.	Опрос
4	12.09.23		Практикум		2	Действия с компасом.	Зачет
5	15.09.23		Практикум		2	Отработка основных действий с компасом.	Зачет
6	19.09.23		Беседа, практикум	1	1	Ориентирование по горизонту. Азимут.	Опрос
7	22.09.23		Практикум		2	Измерение азимута. Азимутальный ход.	Зачет
8	26.09.23		Беседа	2		Содержание топографической карты. Старение карт. Масштаб.	Опрос
9	29.09.23		Практикум		2	Работа с картами различного масштаба.	Зачет
10	3.10.23		Беседа, практикум	1	1	Измерение расстояний на карте.	Опрос
11	6.10.23		Беседа, практикум	1	1	Измерение расстояний на местности.	Зачет
12	10.10.23		Беседа, практикум	1	1	Ориентирование по небесным светилам.	Опрос
13	13.10.23		Беседа, практикум	1	1	Виды топографических знаков. Деление по группам.	Зачет
14	17.10.23		Практикум		2	Зарисовка топографических знаков.	Зачет
15	20.10.23		Беседа, практикум	1	1	Изображение местности на карте. Рельеф.	Зачет
16	24.10.23		Практикум		2	Характеристика местности по рельефу.	Зачет
17	27.10.23		Беседа, практикум	1	1	Изображение высоты местности с помощью горизонталей.	Опрос
18	31.10.23		Беседа, практикум	1	1	Определение крутизны склона и его высоты.	Зачет
19	3.11.23		Практикум		2	Игры и упражнения на определение расстояний.	Зачет
20	7.11.23		Беседа	2		Личное снаряжение ориентировщика.	Опрос
21	10.11.23		Беседа, практикум	1	1	Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации	Зачет
22	14.11.23		Практикум		2	Изготовление простейших планшетов.	Зачет
23	17.11.23		Беседа	2		Понятие о технике ориентирования, её значение.	Опрос

24	21.11.23		Практикум		2	Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут.	Зачет
25	24.11.23		Практикум		2	Технические приёмы: линейное ориентирование, точечное ориентирование.	Зачет
26	28.11.23		Беседа, практикум	1	1	Глазомер. Развитие глазомера.	Зачет
27	1.12.23		Практикум		2	Игры и упражнения на развитие глазомера.	Зачет
28	5.12.23		Беседа	2		Тактика ориентирования. Взаимосвязь с техникой.	Опрос
29	8.12.23		Беседа, практикум	1	1	Действия на соревнованиях с большим количеством групп.	Зачет
30	12.12.23		Практикум		2	Действия на соревнованиях с ограниченным количеством групп.	Зачет
31	15.12.23		Практикум		2	Действия спортсмена в стартовом и финишном коридоре	Зачет
32	19.12.23		Практикум		2	Текущая аттестация обучающихся	Опрос
33	22.12.23		Практикум		2	Тактика при выборе пути движения.	Зачет
34	26.12.23		Практикум		2	Способы ходьбы на лыжах.	Зачет
35	29.12.23		Практикум		2	Техника поворотов на лыжах на месте и в движении.	Зачет
36	9.01.24		Практикум		2	Катание с гор. Лыжные падения.	Зачет
37	12.01.24		Практикум		2	Спуски и подъёмы на лыжах на склонах различной крутизны.	Зачет
38	16.01.24		Практикум		2	Повороты и торможения во время спусков со склонов различной крутизны на лыжах.	Зачет
39	19.01.24		Практикум		2	Отработка тактики движения. Подход и уход с КП.	Зачет
40	23.01.24		Беседа, практикум	1	1	Раскладка сил на дистанцию.	Опрос
41	26.01.24		Практикум		2	Отработка навыков раскладки сил на дистанцию.	Зачет
42	30.01.24		Беседа	2		Медицинская аптечка.	Опрос
43	2.02.24		Беседа	2		Спортивные травмы и их предупреждение.	Опрос
44	6.02.24		Практикум		2	Основные приёмы по оказанию доврачебной помощи.	Зачет

45	9.02.24		Практикум		2	Отработка приёмов по оказанию первой доврачебной помощи.	Зачет
46	13.02.24		Практикум		2	Приёмы транспортировки пострадавшего.	Зачет
47	16.02.24		Теория	2		Значение соревнований. Правила и обязанности участников.	Опрос
48	20.02.24		Беседа, практикум	1	1	Виды и способы проведения соревнований.	Зачет
49	27.02.24		Практикум		2	Действия участника во время соревнований.	Зачет
50	1.03.24		Теория	2		Судейская коллегия соревнований, обязанности судей.	Опрос
51	5.03.24		Практикум		2	Оборудование старта и финиша.	Зачет
52	12.03.24		Практикум		2	Работа с протоколами, подсчёт результатов	Зачет
53	15.03.24		Беседа, практикум	1	1	Компас. Значение. Устройство. Правила обращения с компасом.	Опрос
54	19.03.24		Практикум		2	Общеразвивающие упражнения.	Зачет
55	22.03.24		Практикум		2	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи.	Зачет
56	26.03.24		Практикум		2	Упражнения с сопротивлением. Упражнения для ног.	Зачет
57	29.03.24		Практикум		2	Упражнения с предметами.	Зачет
58	2.04.24		Практикум		2	Упражнения на развитие выносливости.	Зачет
59	5.04.24		Практикум		2	Упражнения на развитие быстроты.	Зачет
60	9.04.24		Практикум		2	Упражнения для развития ловкости и прыгучести.	Зачет
61	12.04.24		Практикум		2	Упражнения для развития силы.	Зачет
62	16.04.24		Практикум		2	Упражнения на развитие и расслабление мышц.	Зачет
63	19.04.24		Практикум		2	Упражнения для развития гибкости.	Зачет
64	23.04.24		Практикум		2	Передвижение с чередованием ходьбы и бега.	Зачет
65	26.04.24		Практикум		2	Игры на местности. Спортивные конкурсы.	Зачет
66	30.04.24		Практикум		2	Подвижные игры. С разделением на команды и без.	Зачет

67	7.05.24		Практикум		2	Игры на внимание, сообразительность и координацию	Зачет
68	10.05.24		Практикум		2	Промежуточная аттестация обучающихся	Мини-соревнования
69	14.05.24		Практикум		2	Эстафеты: линейные, встречные, круговые.	Зачет
70	17.05.24		Практикум		2	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	Зачет
71	21.05.24		Практикум		2	Прохождение различных дистанций с изменением скорости, темпа.	Зачет
72	24.05.24		Практикум		2	Соревнования по виду «Лабиринт» между кружковцами	Зачет
				144			

Календарный учебный график 1 год обучения (2 группа)

№ п/п	Дата (число, месяц)		Форма занятия	Количество часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теор	прак		
1	2.09.23		Беседа	2		Значение ориентирования. Задачи и план работы объединения на год.	Опрос
2	7.09.23		Беседа	2		Личная гигиена спортсмена. Режим дня.	Опрос
3	14.09.23		Беседа	2		Врачебный контроль и самоконтроль.	Опрос
4	16.09.23		Практикум		2	Действия с компасом.	Зачет
5	21.09.23		Практикум		2	Отработка основных действий с компасом.	Зачет
6	23.09.23		Беседа, практикум	1	1	Ориентирование по горизонту. Азимут.	Опрос
7	28.09.23		Практикум		2	Измерение азимута. Азимутальный ход.	Зачет
8	30.09.23		Беседа	2		Содержание топографической карты. Старение карт. Масштаб.	Опрос
9	5.10.23		Практикум		2	Работа с картами различного масштаба.	Зачет
10	7.10.23		Беседа, практикум	1	1	Измерение расстояний на карте.	Опрос
11	12.10.23		Беседа, практикум	1	1	Измерение расстояний на местности.	Зачет
12	14.10.23		Беседа, практикум	1	1	Ориентирование по небесным светилам.	Опрос
13	19.10.23		Беседа, практикум	1	1	Виды топографических знаков. Деление по группам.	Зачет
14	21.10.23		Практикум		2	Зарисовка топографических знаков.	Зачет
15	26.10.23		Беседа, практикум	1	1	Изображение местности на карте. Рельеф.	Зачет
16	28.10.23		Практикум		2	Характеристика местности по рельефу.	Зачет
17	2.11.23		Беседа, практикум	1	1	Изображение высоты местности с помощью горизонталей.	Опрос
18	9.11.23		Беседа, практикум	1	1	Определение крутизны склона и его высоты.	Зачет
19	11.11.23		Практикум		2	Игры и упражнения на определение расстояний.	Зачет
20	16.11.23		Беседа	2		Личное снаряжение ориентировщика.	Опрос
21	18.11.23		Беседа, практикум	1	1	Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации	Зачет
22	23.11.23		Практикум		2	Изготовление простейших планшетов.	Зачет
23	25.11.23		Беседа	2		Понятие о технике	Опрос

						ориентирования, её значение.	
24	30.11.23		Практикум		2	Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут.	Зачет
25	2.12.23		Практикум		2	Технические приёмы: линейное ориентирование, точечное ориентирование.	Зачет
26	7.12.23		Беседа, практикум	1	1	Глазомер. Развитие глазомера.	Зачет
27	9.12.23		Практикум		2	Игры и упражнения на развитие глазомера.	Зачет
28	14.12.23		Беседа	2		Тактика ориентирования. Взаимосвязь с техникой.	Опрос
29	16.12.23		Беседа, практикум	1	1	Действия на соревнованиях с большим количеством групп.	Зачет
30	21.12.23		Практикум		2	Действия на соревнованиях с ограниченным количеством групп.	Зачет
31	23.12.23		Практикум		2	Действия спортсмена в стартовом и финишном коридоре	Зачет
32	28.12.23		Практикум		2	Текущая аттестация обучающихся	Опрос
33	30.12.23		Практикум		2	Тактика при выборе пути движения.	Зачет
34	11.01.24		Практикум		2	Способы ходьбы на лыжах.	Зачет
35	13.01.24		Практикум		2	Техника поворотов на лыжах на месте и в движении.	Зачет
36	18.01.24		Практикум		2	Катание с гор. Лыжные падения.	Зачет
37	20.01.24		Практикум		2	Спуски и подъёмы на лыжах на склонах различной крутизны.	Зачет
38	25.01.24		Практикум		2	Повороты и торможения во время спусков со склонов различной крутизны на лыжах.	Зачет
39	27.01.24		Практикум		2	Отработка тактики движения. Подход и уход с КП.	Зачет
40	1.02.24		Беседа, практикум	1	1	Раскладка сил на дистанцию.	Опрос
41	3.02.24		Практикум		2	Отработка навыков раскладки сил на дистанцию.	Зачет
42	8.02.24		Беседа	2		Медицинская аптечка.	Опрос
43	10.02.24		Беседа	2		Спортивные травмы и их предупреждение.	Опрос
44	15.02.24		Практикум		2	Основные приёмы по	Зачет

						оказанию доврачебной помощи.	
45	17.02.24		Практикум		2	Отработка приёмов по оказанию первой доврачебной помощи.	Зачет
46	22.02.24		Практикум		2	Приёмы транспортировки пострадавшего.	Зачет
47	24.02.24		Теория	2		Значение соревнований. Правила и обязанности участников.	Опрос
48	29.02.24		Беседа, практикум	1	1	Виды и способы проведения соревнований.	Зачет
49	2.03.24		Практикум		2	Действия участника во время соревнований.	Зачет
50	7.03.24		Теория	2		Судейская коллегия соревнований, обязанности судей.	Опрос
51	9.03.24		Практикум		2	Оборудование старта и финиша.	Зачет
52	14.03.24		Практикум		2	Работа с протоколами, подсчёт результатов	Зачет
53	16.03.24		Беседа, практикум	1	1	Компас. Значение. Устройство. Правила обращения с компасом.	Опрос
54	21.03.24		Практикум		2	Общеразвивающие упражнения.	Зачет
55	23.03.24		Практикум		2	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи.	Зачет
56	28.03.24		Практикум		2	Упражнения с сопротивлением. Упражнения для ног.	Зачет
57	30.03.24		Практикум		2	Упражнения с предметами.	Зачет
58	4.04.24		Практикум		2	Упражнения на развитие выносливости.	Зачет
59	6.04.24		Практикум		2	Упражнения на развитие быстроты.	Зачет
60	11.04.24		Практикум		2	Упражнения для развития ловкости и прыгучести.	Зачет
61	13.04.24		Практикум		2	Упражнения для развития силы.	Зачет
62	18.04.24		Практикум		2	Упражнения на развитие и расслабление мышц.	Зачет
63	20.04.24		Практикум		2	Упражнения для развития гибкости.	Зачет
64	25.04.24		Практикум		2	Передвижение с чередованием ходьбы и бега.	Зачет
65	27.04.24		Практикум		2	Игры на местности. Спортивные конкурсы.	Зачет
66	4.05.24		Практикум		2	Подвижные игры. С	Зачет

						разделением на команды и без.	
67	11.05.24		Практикум		2	Игры на внимание, сообразительность и координацию	Зачет
68	16.05.24		Практикум		2	Промежуточная аттестация обучающихся	Мини-соревнования
69	18.05.24		Практикум		2	Эстафеты: линейные, встречные, круговые.	Зачет
70	23.05.24		Практикум		2	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	Зачет
71	25.05.24		Практикум		2	Прохождение различных дистанций с изменением скорости, темпа.	Зачет
72	30.05.24		Практикум		2	Соревнования по виду «Лабиринт» между кружковцами	Зачет
				144			

Календарный учебный график 1 год обучения (3 группа)

№ п/п	Дата (число, месяц)		Форма занятия	Количество часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теор	прак		
1	4.09.23		Беседа	2		Значение ориентирования. Задачи и план работы объединения на год.	Опрос
2	6.09.3		Беседа	2		Личная гигиена спортсмена. Режим дня.	Опрос
3	11.09.23		Беседа	2		Врачебный контроль и самоконтроль.	Опрос
4	13.09.23		Практикум		2	Действия с компасом.	Зачет
5	18.09.23		Практикум		2	Отработка основных действий с компасом.	Зачет
6	20.09.23		Беседа, практикум	1	1	Ориентирование по горизонту. Азимут.	Опрос
7	25.09.23		Практикум		2	Измерение азимута. Азимутальный ход.	Зачет
8	27.09.23		Беседа	2		Содержание топографической карты. Старение карт. Масштаб.	Опрос
9	2.10.23		Практикум		2	Работа с картами различного масштаба.	Зачет
10	4.10.23		Беседа, практикум	1	1	Измерение расстояний на карте.	Опрос
11	9.10.23		Беседа, практикум	1	1	Измерение расстояний на местности.	Зачет
12	11.10.23		Беседа, практикум	1	1	Ориентирование по небесным светилам.	Опрос
13	16.10.23		Беседа, практикум	1	1	Виды топографических знаков. Деление по группам.	Зачет
14	18.10.23		Практикум		2	Зарисовка топографических знаков.	Зачет
15	23.10.23		Беседа, практикум	1	1	Изображение местности на карте. Рельеф.	Зачет
16	25.10.23		Практикум		2	Характеристика местности по рельефу.	Зачет
17	30.10.23		Беседа, практикум	1	1	Изображение высоты местности с помощью горизонталей.	Опрос
18	1.11.23		Беседа, практикум	1	1	Определение крутизны склона и его высоты.	Зачет
19	6.11.23		Практикум		2	Игры и упражнения на определение расстояний.	Зачет
20	8.11.23		Беседа	2		Личное снаряжение ориентировщика.	Опрос
21	13.11.23		Беседа, практикум	1	1	Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации	Зачет
22	15.11.23		Практикум		2	Изготовление простейших планшетов.	Зачет

23	20.11.23		Беседа	2		Понятие о технике ориентирования, её значение.	Опрос
24	22.11.23		Практикум		2	Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут.	Зачет
25	27.11.23		Практикум		2	Технические приёмы: линейное ориентирование, точечное ориентирование.	Зачет
26	29.11.23		Беседа, практикум	1	1	Глазомер. Развитие глазомера.	Зачет
27	4.12.23		Практикум		2	Игры и упражнения на развитие глазомера.	Зачет
28	6.12.23		Беседа	2		Тактика ориентирования. Взаимосвязь с техникой.	Опрос
29	11.12.23		Беседа, практикум	1	1	Действия на соревнованиях с большим количеством групп.	Зачет
30	13.12.23		Практикум		2	Действия на соревнованиях с ограниченным количеством групп.	Зачет
31	18.12.23		Практикум		2	Действия спортсмена в стартовом и финишном коридоре	Зачет
32	20.12.23		Практикум		2	Текущая аттестация обучающихся	Опрос
33	25.12.23		Практикум		2	Тактика при выборе пути движения.	Зачет
34	27.12.23		Практикум		2	Способы ходьбы на лыжах.	Зачет
35	10.01.24		Практикум		2	Техника поворотов на лыжах на месте и в движении.	Зачет
36	15.01.24		Практикум		2	Катание с гор. Лыжные падения.	Зачет
37	17.01.24		Практикум		2	Спуски и подъёмы на лыжах на склонах различной крутизны.	Зачет
38	22.01.24		Практикум		2	Повороты и торможения во время спусков со склонов различной крутизны на лыжах.	Зачет
39	24.01.24		Практикум		2	Отработка тактики движения. Подход и уход с КП.	Зачет
40	29.01.24		Беседа, практикум	1	1	Раскладка сил на дистанцию.	Опрос
41	31.01.24		Практикум		2	Отработка навыков раскладки сил на дистанцию.	Зачет
42	5.02.24		Беседа	2		Медицинская аптечка.	Опрос
43	7.02.24		Беседа	2		Спортивные травмы и их предупреждение.	Опрос
44	12.02.24		Практикум		2	Основные приёмы по оказанию доврачебной помощи.	Зачет
45	14.02.24		Практикум		2	Отработка приёмов по оказанию первой доврачебной помощи.	Зачет
46	19.02.24		Практикум		2	Приёмы транспортировки пострадавшего.	Зачет

47	21.02.24		Теория	2		Значение соревнований. Правила и обязанности участников.	Опрос
48	26.02.24		Беседа, практикум	1	1	Виды и способы проведения соревнований.	Зачет
49	28.02.24		Практикум		2	Действия участника во время соревнований.	Зачет
50	4.03.24		Теория	2		Судейская коллегия соревнований, обязанности судей.	Опрос
51	6.03.24		Практикум		2	Оборудование старта и финиша.	Зачет
52	11.03.24		Практикум		2	Работа с протоколами, подсчёт результатов	Зачет
53	13.03.24		Беседа, практикум	1	1	Компас. Значение. Устройство. Правила обращения с компасом.	Опрос
54	18.03.24		Практикум		2	Общеразвивающие упражнения.	Зачет
55	20.03.24		Практикум		2	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи.	Зачет
56	25.03.24		Практикум		2	Упражнения с сопротивлением. Упражнения для ног.	Зачет
57	27.03.24		Практикум		2	Упражнения с предметами.	Зачет
58	1.04.24		Практикум		2	Упражнения на развитие выносливости.	Зачет
59	3.04.24		Практикум		2	Упражнения на развитие быстроты.	Зачет
60	8.04.24		Практикум		2	Упражнения для развития ловкости и прыгучести.	Зачет
61	10.04.24		Практикум		2	Упражнения для развития силы.	Зачет
62	15.04.24		Практикум		2	Упражнения на развитие и расслабление мышц.	Зачет
63	17.04.24		Практикум		2	Упражнения для развития гибкости.	Зачет
64	22.04.24		Практикум		2	Передвижение с чередованием ходьбы и бега.	Зачет
65	24.04.24		Практикум		2	Игры на местности. Спортивные конкурсы.	Зачет
66	29.04.24		Практикум		2	Подвижные игры. С разделением на команды и без.	Зачет
67	6.05.24		Практикум		2	Игры на внимание, сообразительность и координацию	Зачет
68	8.05.24		Практикум		2	Промежуточная аттестация обучающихся	Мини-соревнования
69	13.05.24		Практикум		2	Эстафеты: линейные, встречные, круговые.	Зачет
70	15.05.24		Практикум		2	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	Зачет
71	20.05.24		Практикум		2	Прохождение различных дистанций с изменением	Зачет

						скорости, темпа.	
72	22.05.24		Практикум		2	Соревнования по виду «Лабиринт» между кружковцами	Зачет
				144			