

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

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

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО «Станция Э
и Юношеского
Туризма и Экскурсий
А.А.Валиитов
Приказ № 36-ОД от «04» 09 и 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 10-12 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

третий год обучения

Руководитель:
Мазлов Сергей Николаевич
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

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 программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Развитие современного общества вносит свои коррективы во все сферы жизнедеятельности человека. Быстроменяющиеся информационные технологии, глобальные открытия в области науки и техники стимулируют человека к постоянному совершенствованию, образованию на протяжении всей жизни. От этого зависит успешность человека в современном обществе, его социальная и профессиональная востребованность.

Спортивное ориентирование – всесезонный вид спорта. Во время занятий развиваются не только ноги, но еще и плечевой пояс, пресс, а самое главное - сердце. Ориентирование исключает заболевания, связанные с малоподвижным образом жизни: проблемы с лишним весом, сердечную недостаточность.

При тренировках на ровной местности организм постепенно привыкает к нагрузкам. Из-за этого снижается их эффективность. Ориентирование на местности каждый раз проходит в разных условиях, поэтому выработать определенный стереотип движений нельзя.

Кроме физического здоровья, у ребенка появляется чувство ответственности, развивается уверенность в себе, он учится логически мыслить. А это так необходимо в современном быстроменяющемся мире.

В составе кружка должно быть не менее 15 человек. Комплектуя состав, необходимо привлечь к занятиям несколько большее количество детей, учитывая последующий отсев кружковцев.

Заниматься в кружке могут, конечно, только хорошо физически развитые мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься пешеходным туризмом, необходимо проконсультироваться с врачом, а в иных случаях и с родителями по вопросу допуска детей к походам и получить на каждого кружковца медицинскую справку — разрешение заниматься туризмом, нужно также получить письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий кружка и его участие во всех походах.

Ни в коем случае не следует отказывать в приеме в кружок тем ребятам, которые в школе и дома не отличаются образцовой дисциплиной и послушанием. Хорошо известно, что труд и туризм, как никакое другое увлекательное для ребят дело, способны радикально ломать, перестраивать характеры.

Отличительные особенности программы.

Особенностями адаптированной программы «ориентирование» являются: - право каждого ребенка на получение дополнительного образования в зависимости от его индивидуальных особенностей и возможностей. - признание интересов ребенка, поддержка его успехов и создание условий для его самореализации.

Цель программы.

Формирование у ребят навыков безопасного поведения в природных условиях; в условиях самостоятельной жизни в походе; обучение навыкам ориентирование на местности.

Задачи обучения.

Образовательные:

- сформировать высокий уровень личной физической и нравственной культуры учащегося, как элемента здорового, активного образа жизни;
- сформировать познавательные и творческие способности обучающихся;
- познакомить с правилами туристской деятельности в соответствии с требованиями данной программы;
- сформировать информационную грамотность, т.е. совокупности знаний, умений и навыков, позволяющих самостоятельно выявлять и использовать информацию с целью удовлетворения потребностей, имеющих образовательное и практическое значение;
- сформировать навыки туристской деятельности;
- сформировать навыки самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья с помощью оздоровительных упражнений.

Воспитательные:

- формировать ответственное отношение к окружающей среде
- приобщение к здоровому образу жизни.
- формировать интерес к туризму, желание заниматься дальше

Развивающие:

- развивать творческие, познавательные, физические способности ребенка;
- развивать у ребенка чувства собственного достоинства;
- развивать двигательные (кондиционных и координационных) способности;

- развивать физические качества учащихся через общую и специальную физическую подготовку;
 - развивать психические процессы учащихся: мышление, память и внимание;
- Задачи второго года обучения.

Образовательные:

- умение работать с разной литературой.
- писать доклады, выступать с ними перед другими ребятами.
- оформлять выставки, стенды, альбомы, книжки-раскладушки, изготавливать поделки.

Воспитательные:

- формировать внимание, культуру поведения, навыки общения и взаимодействия в коллективе;
- формировать интерес к предмету, желание заниматься дальше;

Развивающие:

- увлечь учащихся туризмом;
- содействовать в развитии естественное;

Задачи третьего года обучения.

Образовательные:

- оказывать первую помощь пострадавшим.
- закрепить умение самостоятельно организовывать свой поход;
- способствовать развитию аналитических способностей;

Воспитательные:

- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.
- развить эстетический вкус и чувство к природе;
- создать условия для проявления трудолюбия и самостоятельности, нравственных качеств личности;
- воспитывать морально-волевые качества, самостоятельности и ответственности;
- воспитывать патриотическое сознание обучающегося: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте и туризме

Развивающие:

- сформировать понятие «Здоровье»;
- приобщать к здоровому образу жизни у учащихся, через систематические занятия спортивным ориентированием;
- совершенствовать физическое развитие;
- прививать основные гигиенические навыки.

Адресат программы.

Образовательная программа «ориентирование» рассчитана на подростков 10 – 12 лет.

Объем программы. 144 часа.

Формы организации образовательного процесса.

Программой предусматриваются фронтальная, групповая, индивидуальная и самостоятельная формы обучения.

* **Фронтальная форма** организации учебной деятельности применяется тогда, когда все ученики одновременно выполняют общую для всех работу – во время теоретической части занятия, воспринимая новую информацию, сопровождается репродуктивными и практическими заданиями, и может быть реализована в виде информационного и объяснительно-иллюстративного изложения.

* **Индивидуальная форма** обучения предполагает, что каждый ученик получает для самостоятельного выполнения задание, специально для него, подобранное в соответствии с его подготовкой и возможностями, как индивидуальными, так и психологическими особенностями. Данная форма применяется параллельно с другими формами проведения занятия в виде индивидуальных консультаций для: детей, идущих впереди программы; неуспевающих учащихся; испытывающих затруднения в какой-то момент выполнения задания.

* **Групповая форма** работы учащихся на занятиях наиболее целесообразна при проведении практических тренировок при решении спортивных задач. В ходе такой работы максимально используются коллективные обсуждения результатов, взаимные консультации.

* **Самостоятельная работа** на занятии представляет собой форму проявления соответствующей деятельности: мышления и творческого воображения при выполнении учащимся учебного задания. Данная работа проходит по уровням продуктивной деятельности учащихся: копирующие действия,

репродуктивная деятельность, продуктивная деятельность, и самостоятельная деятельность по переносу знаний при решении задач в совершенно новых ситуациях (при разработке новых походов). Только в сочетании с другими формами обучения учащихся на занятии – фронтальной и индивидуальной, и практической – групповая форма организации работы учащихся дает ожидаемые положительные результаты.

Основное место на занятиях отводится практической работе. Модификационные занятия: “мини-соревнования”, Семинар - подготовка и заслушивание рефератов, подбор тем для индивидуальных работ. Реализация самых интересных тем методом проекта – создание проблемных ситуаций и активная деятельность учащихся по их разрешению, в результате чего и происходит овладение профессиональными знаниями, умениями и навыками и развитие мыслительных способностей. Экскурсия - посещение краеведческого музея. В программе используются нетрадиционные формы обучения: дискуссия и её разновидности: “дуэль”, КВН, кроссворд, викторина.

Программа может быть реализована в дистанционной форме. При реализации программы могут использоваться информационно-образовательные ресурсы, информационно-коммуникационные технологии, технические средства обучения образовательные платформы:

- Система электронного образования <https://p52.навигатор.дети/program/17894-programma-distantsionnogo-obucheniya-yunyi-turist>

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

- Интерактивная образовательная онлайн-платформа «Учи.ру» <https://uchi.ru/>

Срок освоения программы.

Данная программа предусматривает последовательность изложения материала и выполнение постепенно усложняющихся работ.

Срок ее реализации – 1 год.

Недельная нагрузка на группу:

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

Режим занятий. 2 раза в неделю по 2 часа.

Планируемые результаты освоения программы.

По окончании второго года обучения, обучающиеся будут

По окончании 3–го года обучения, обучающиеся будут:

- основы топографии: условные знаки, план местности;
- виды туристского ориентирования: по сторонам горизонта, на местности, экскурсионное;
Уметь:

- туристские узлы и их применение;
- правила личной гигиены;
- правильно читать карты;
- составлять план местности;

Обладать:

- общефизической подготовкой и навыками здорового образа жизни;
- чувством коллективизма;

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

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»).

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Введение	2	2	4	Беседа
2.	ОФП	2	60	62	Зачет
3.	Лыжная подготовка	2	32	34	Зачет
4.	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.	4	6	10	Тестирование
5.	Понятие о технике спортивного ориентирования	4	16	20	Соревнования
6.	топография и ориентирование	6	8	14	Тестирование, соревнования
	ИТОГО:	18	126	144	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 3 года обучения

1. Введение. (4 часа)

Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма; особенности пешеходных походов. Нормативы значков "Юный турист России" и "Турист России". Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Последовательность подготовки путешествия: знакомство с районом, принципы формирования туристской группы, изучение отчетов других групп, план-график похода, нормы скорости, классифицирование туристских походов по сложности. Стратегия и тактика туристских походов. Схемы построения маршрутов. Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев. История туризма. Структура туристских органов. Маршрутно-квалификационные комиссии и их функции. Основные нормативные документы по спортивному туризму. Законы туристов (туристская этика). Кодекс путешественника. Права и обязанности руководителя и участников, основные туристские обязанности. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Отчет о походе, методика составления отчета, виды отчетов о походе (фотоотчет, дневник, техническое описание).

Практические занятия (семинары). Разработка маршрутов походов, способы классифицирования маршрутов, составление отчетов о пройденных походах.

2. Ориентирование и топография. (7 часов)

Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа, как-то: гора, хребет, котловина, лощина, седловина, основные разновидности местности: равнинная, холмистая, горная, лесистая, болотистая, лесисто-болотистая, пустынная.

Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов, как-то: карта, план, кроки, абрис, аэрофотосъемка. Типы карт: общегеографические, топографические, специальные. Масштаб, масштабность карт: мелко-, средне-, крупномасштабные. Определение масштаба, номенклатура, старение карт, генерализация карт. Содержание карты: топографические знаки, масштабы, рамка, за рамочное оформление, поле карты, сетка, магнитное склонение, шкала заложения, условные знаки, топографические знаки. Виды знаков: линейные, фигурные, площадные, пояснительные; масштабные и немасштабные знаки. Группы знаков: дороги, населенные пункты, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные и специальные знаки.

Сущность ориентирования, из чего складывается ориентирование, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут, отличие азимута от угла, азимутальное кольцо, средства и условия для ориентирования, измерение азимутов, способы ориентирования в пространстве: по компасу, по звездам, по Солнцу, по Луне, по местным предметам. Ориентирование во времени, определение расстояний.

История и устройство компаса, виды компасов, задачи, решаемые с помощью компаса: метод засечек, метод обратных засечек, определение точки стояния, ориентирование во времени.

Прокладка маршрута, составление плана-графика движения, высотная диаграмма маршрута, коэффициент перепада высот, дежурные проводники, протокол движения. Виды и правила разведки на маршруте. Описание местности (техническое описание маршрута), действия при потере ориентировки, съемка местности (составление плана местности).

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение; заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Обязанности проводников и разведчиков.

Магнитные свойства. Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования в туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный, азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Практические занятия, семинары: работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам; решение задач по карте местности; работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью); движение на местности с помощью карты (подготовка маршрута, составление плана-графика движения); определение расстояний на местности; составление плана местности.

3. ОФП (62 часа)

Значение физической подготовки для туриста. Общая и специальная физическая подготовка. Значение закаливания организма. Утренняя зарядка. Аэробные и анаэробные свойства организма. Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия. Упражнения для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Особое значение укрепления мышц спины и ног. Упражнения на расслабление.

Систематичность тренировок. Силовая и маршевая подготовка. Бег на выносливость. Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности.

Тесты физической подготовленности к туристским походам различной сложности.

4. Лыжная подготовка (36 часов)

Особенности лыжного туризма. Отличия лыжного туризма от других видов. Влияние холодного фактора на организм человека. Снаряжение для лыжного туризма. Выбор лыж. Различные крепления, их особенности. Подготовка лыж к эксплуатации. Особые требования к снаряжению туриста-лыжника (устойчивость к низким температурам, обеспечение комфортного теплового режима для туриста). Техника безопасности при эксплуатации палатки.

Рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Тропление лыжни, движение с нартами и санками.

Основные приемы подъемов, спусков, торможений на лыжах с рюкзаком. Торможение падением. Само задержание при падении.

Особенности питания в лыжном походе. Увеличение содержания жиров для поддержания необходимого теплового режима. Особенности организации биваков на снегу. Костер на снегу.

5. Организация, подготовка и проведение соревнований по ориентированию (16 часов)

Участие обучающихся в муниципальных соревнованиях спортивного ориентированию.

6. Специальная физическая подготовка. (24 часов)

Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

Практика. Упражнения для развития выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки на матах вперед и назад. Прыжки в высоту, прыжки через скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями или опорами.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа.

Приседание на двух ногах. Прыжки и много скоки на одной и двух ногах.

Практические занятия (семинары): Отработка навыков правильной работы с метеорологическими приборами, описание местных признаков погоды, предсказание погоды.

13. Аттестация обучающихся.

Практические занятия

Опрос, мини-соревнования.

Комплекс организационно-педагогических условий

Организационно-педагогические условия

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально - техническое обеспечение. Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Практические занятия должны проходить в спортивном зале и на свежем воздухе (например, в лесопарковой зоне).

Учебные плакаты

Секундомеры электронные

Часы

Аптечка медицинская в упаковке

Весы напольные
Каски
Перчатки
Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
Мячи набивные
Скакалки
Канцелярские принадлежности
Канат
Веревочная лестница
Турники
Контрольные пункты стандартные(кол+палка+призма+компостер)
Контрольные пункты тренировочные
Фонари налобные
Держатель легенды для спортивного ориентирования
Флажки ограждения
Стол складной
Стулья туристические раскладные со спинкой
Очки защитные
Планшеты для карт
Компасы: планшетные, спортивные на палец
Шатер туристский
Курвиметр- измеритель
Жилеты судейские
Генератор бензиновый
Освещение старта-финиша-кп для ночного ориентирования
Информационное обеспечение

1. Учебные фильмы
2. Презентации
3. Интернет -сайты

Формы аттестации и контроля

Формы диагностики результатов образовательного процесса:

Программа «Спортивное ориентирование» предусматривает вводный, промежуточный и итоговый контроль знаний, умений и навыков (мониторинг) в период освоения программы, в основе которых лежит выполнение задания, наблюдение педагога, заполнение анкет, сдача установленных нормативов, зачетов в игровой форме, соревнований. Оценка результативности оценивается по 10-балльной системе и оформляется в диагностических картах. Немаловажным условием оценки результативности работы является участие обучающихся в соревнованиях различных уровней (городских и областных). Поощрением ребенка являются благодарственные письма, грамоты, дипломы памятные подарки.

Главные требования при выборе формы - она должна:

- быть понятна детям;
- отражать реальный уровень их подготовки;
- не вызывать у них страха и чувства неуверенности;
- не формировать у ребенка позицию неудачника, неспособного достичь успеха;
- применять тактику при выборе пути движения.

**Виды контроля
Время проведения
Цель проведения
Формы контроля
(оценочные материалы)**

Входной

Вводное занятие

Выявление наличия знаний о туризме

Беседа, опрос, тестирование

Текущий

В течение всего учебного года

Определение степени усвоения учащимися учебного материала на каждом занятии. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.

Педагогическое наблюдение, тестирование

Промежуточный

По окончании изучения темы или раздела. В конце месяца, четверти, полугодия.

Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.

Сдача нормативов, участие в соревнованиях

Итоговый

В конце учебного года или курса обучения

Определение изменения уровня развития детей, их физических способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.

Участие в соревнованиях, сдача нормативов

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

Используемая литература

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М. ФиС.: 1999
2. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. М.: 2001г.
3. Воткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. М.: 2004г.
4. Колесников Л.В. спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: 2002г.
5. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии М.: 1997г.
6. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2004г.
7. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М. ФиС.: 1980г.
8. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: 1997г.
9. Шибает А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: 1996г.

Рекомендуемая литература

1. Колесников Л.В. спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: 2002г.
2. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2004г.
3. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М. ФиС.: 1980г.
4. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: 1997г.
5. Шибает А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: 1996г.

Интернет-ресурсы

1. Игра-симулятор
поспортивному ориентированию [Электронный ресурс], http://sportorient.for.ru/igra_simulyator
2. Игры и программы для спортивного ориентирования [Электронный ресурс],
http://edelveys-tsc.ru/?razdel=Turklub_Edel_vejs62&subrazdel=Igri_sport.orientir
3. Уроки ориентирования [Электронный ресурс],
http://akcdutik.edu22.info/uroki_sport_art.pdf

Календарный учебный график 3 год обучения

№п /п	Тема урока	Кол-во		Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата проведения	
		часов					план	факт
		Теория	практика					
1.	Введение. Организация работы кружка. Техника безопасности. Выбор старосты. Распределение обязанностей.	2		теория	Содержание курса	Знать: цели и задачи курса;	4.09	
2	Определение своего местонахождения	2	4	практика	Практическая часть: сбор группового снаряжения.	знать: Топография	6.09 11.09 13.09	
3	Азимуты и движения по азимутам	2	4	Введение новых знаний	Практическая часть: пеший поход, ведение дневника, фотоархив	уметь: Сворачивание лагеря. Народные приметы	18.09 20.09 25.09	
4	Измерение расстояния между ориентирами	2	4	Введение новых знаний	Практическая часть: отработка практических навыков,	Знать: правил безопасности поведения	27.09 2.10 4.10	
5	Нанесение обнаруженного объекта на карту	2	4	Введение новых знаний	Практическая часть: рисование.	Знать: <i>ориентация, карта, ориентир, местные предметы Организация безопасности.</i>	9.10 11.10 16.10	
6	Основы ориентирования. Работа с картой, компасом. Определение расстояний. Определение высоты. Определение сторон горизонта по Солнцу и звездам. Определение сторон горизонта по расстояниям и поведению животных. Определение сторон горизонта по рельефу, почвам, ветру и снегу.	4	6	Введение новых знаний	Практическая часть: Практическая работа по составлению маршрута с учетом все тонкостей путешествия.	Знать: Особенности режима и порядка движения. Подъемы, спуски, торможения, повороты. Ремонт лыж	18.10 23.10 25.10 30.10 1.11	
7	Велосипедное путешествие. Снаряжение. Организация движения. Распорядок дня. Ремонт.	2	6	Введение новых знаний	Практическая часть: Практическая работа по уходу и ремонту велосипеда.	Знать: Уход за велосипедом в пути	6.11 8.11 13.11 15.11	
8	Автономное существование и выживание. Аварийное приземление самолета в безлюдной местности. Переправа в условиях автономного существования. Движение по снежной равнине в течение нескольких	2	8	Введение новых знаний	Практическая часть: Практические работы: «Определение сторон горизонта по	Знать: <i>ориентирования с помощью компаса</i>	20.11 22.11 27.11 29.11	

	дней. Поиск и очистка воды. Охота. Рыбная ловля. Способы хранения пищи в путешествии. Дикорастущие растения пригодные для пищи. Способы добывания огня без спичек. Защита ног в экстремальных условиях.				постройкам. Ориентирование по звуку, по свету, по следам».		4.12	
9	Особенности автономного существования, путешествия и ориентирования в различных климатических зонах.	4	4	Введение новых знаний	Практическая часть: отработка практических навыков в пешем походе. Игра: «Автономное существование в природе».	Знать: Ориентирование по солнцу, приметам ит.д	6.12 11.12 13.12 18.12	
10	Лыжная подготовка. Снаряжение. Пропитка и смазка. Особенности режима и порядка движения. Подъемы, спуски, торможения, повороты. Ремонт лыж	4	20	Введение новых знаний	Практическая часть: Игра: «Путешествие в пустыне».	Знать: <i>передвижения по пересеченной местности и использование самостраховки.</i>	20.12 25.12 27.12 1..01 3.01 8.01 10.01 15.01 17.01 22.01 25.-1 29.01	
11	Стихийные бедствия. Наводнения. Землетрясения. Пожар. Гроза. Зона радиоактивной опасности.	2	8	Введение новых знаний	Практическая часть: Тестирование.	Знать: <i>подбирать одежду, обувь в зависимости от погоды и похода.</i>	5.02 7.02 12.02 14.02 19.02	
12	Животный и растительный мир, представляющий опасность для человека. Комары и москиты. Клещи. Пчелы и осы. Мухи и муравьи. Блохи и вши. Пауки. Сороконожки и гусеницы. Пиявки и глисты.	2	8	Введение новых знаний	Практическая часть: викторина по пройденной теме.	Знать: Ядовитые змеи и ящерицы. Опасные ядовитые морские животные. Хищные животные. Опасные млекопитающие. Ядовитые растения.	20.02 26.02 28.02 4.03 6.03	
13	Профилактика и помощь при отравлениях и укусах. Первая помощь при змеином укусе. Меры профилактики и оказание первой помощи после ожогов медуз и укусов ядовитых рыб. Помощь при отравлении Помощь при отравлении грибами.	2	6	Введение новых знаний	Практическая часть: отработка навыков при различных укусах и инфекциях, оказание первой помощи пострадавшему. Тестирование.	Знать: Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь	11.03 13.03 18.03 20.03	

14	Медицинская помощь и профилактика заболеваний и несчастных случаев. Ранения и кровотечения. Переломы, вывихи, ушибы, сотрясение мозга. Шок. Способы транспортировки пострадавшего, наложение повязок. Несчастный случай на воде. Ожоги. Переохлаждения. ЖК заболевания. Простуда.. Полезные советы. Походная аптечка.	2	6	Введение новых знаний	Практическая часть: отработка практических навыков. Тестирование.	Знать: Способы транспортировки пострадавшего, наложение повязок. Несчастный случай на воде. Ожоги. Переохлаждения. ЖК заболевания. Простуда. Горная болезнь. Полезные советы. Походная аптечка.	25.03 27.03 1.04 3.04	
15	Защита проекта: «Организация похода»	1	7	Введение новых знаний	Практическая часть: <i>отработка практических навыков по сбору и обработке краеведческого материала, вести краеведческие наблюдения,</i>	уметь: <i>делать краткие записи.</i>	8.04 10.04 15.04 17.04	
16	Итоговое тестирование. Подведение итогов	1	3	Введение новых знаний		Знать: Организация социально значимой работы в походе.	22.04 24.04	
17	Мероприятия СДЮТ и Э и подготовка к ним	2	8	Комбинированный урок	Практическая часть: <i>составление маршрутной ленты, сбора коллекции, фотоотчет, краткие записи, и т.д</i>	Знать: Правила составления отчета	29.04 6.05 8.05 13.05 15.05	
Всего		38	106					
		144						