

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 СДЮТ и Э
А.А.Валитов
Приказ № 36-о/д от «01» 09 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Спортивное ориентирование»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 14-15 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

Третий год обучения

Руководитель:
Пызыков Владислав Викторович
педагог дополнительного образования

2023 год

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.

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, – все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным ориентированием имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Отличительные особенности программы.

Программа предполагает организацию спортивно-оздоровительной деятельности средствами спортивного ориентирования в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. 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 и так далее.

Цель программы.

Целью программы является сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовки и физического развития через достижение высоких результатов на муниципальном уровне и участие сильнейших учащихся в Республиканских и Всероссийских соревнованиях.

Задачи программы.

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.

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;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

Воспитательные:

- 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.

Адресат программы.

Программа «Спортивное ориентирование» рассчитана на подростков 14-15 лет.

Объем программы. 144 часа.

Формы организации образовательного процесса.

Форма обучения по программе – очная. Учебные занятия проводятся в кабинете, учебно-тренировочные – на местности. Занятия по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке – в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как: соревнование, игра, конкурс, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др. Обучение проводится индивидуально, в группах, работа в мини-группах, которая предполагает сотрудничество несколько человек по какой-либо учебной теме.

Срок освоения программы.

Срок ее реализации – 1 год.

Недельная нагрузка на группу:

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

Режим занятий. 2 раза в неделю по 2 часа.

Планируемые результаты освоения программы.

В процессе освоения программы у учащихся будут сформированы социальные компетентности:

личностные: включающие готовность и способность учащихся к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки

учащихся, отражающие их индивидуально–личностные позиции, социальные компетенции, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений; формирование положительного отношения к учению; адекватное понимание причин успешности своей деятельности.

метапредметные результаты – сформированные универсальные учебные действия (УУД):

познавательные: развитие устойчивой потребности к самообразованию; умение анализировать, обобщать, применять полученные знания на практике, находить способы решения проблем и выход из сложившейся ситуации, формирование устойчивой потребности в изучении и исследовании родного края, страны;

коммуникативные: умение сотрудничать с другими обучающимися и взрослыми, общаться, анализировать свои действия, давать оценку поступкам товарищей, четко и логично излагать свои мысли, выступать с сообщениями и докладами.

регулятивные: адекватно воспринимать оценку педагога, оценивать себя; осуществлять пошаговый и итоговый контроль; выполнять учебные действия в материале, в действии, в уме.

Предметные результаты:

обучающиеся будут Знать:

- краткую историю развития ориентирования в России и за рубежом;
- особенности ориентирования;
- виды спортивного ориентирования;
- правила поведения на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале;
- технику безопасности при проведении занятий на местности;
- снаряжение спортсменов-ориентировщиков;
- топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт;
- условные знаки. Виды условных знаков;
- значение техники для достижения высоких спортивных результатов;
- устройство спортивного компаса. Приемы пользования спортивным компасом;
- последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции;
- действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником;
- виды соревнований по спортивному ориентированию, правила соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- приемы и способы ориентирования;
- классификацию условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные;
- понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта;
- значение питания;
- роль гигиены физических упражнений, правильного питания и самоконтроля;
- правила оказания первой помощи при мелких травмах и заболеваниях;
- роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов;
- роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов–ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

Уметь:

- применять правила техники безопасности;
- подготавливать снаряжения и выбирать одежду к тренировкам и соревнованиям;
- измерять расстояния по карте и на местности;
- создавать простейшие планы и схемы местности;
- правильно держать спортивную карту;
- ориентироваться с помощью карты по компасу;
- ориентировать карту по компасу;

- применять навыки правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов;
- определять точки стояния;
- сопоставлять карты с местностью;
- преодолевать учебно-тренировочные дистанции по линейным ориентирам;
- снимать азимут;
- выдерживать азимут на коротких участках;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок;
- выполнять упражнения для развития специальных упражнений ориентировщиков.

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 3 год обучения

| № п/п | наименование темы | всего | теория | практика | форма контроля |
|--------------|---|--------------|---------------|-----------------|--------------------------------|
| 1 | Вводное занятие. Правила Т/Б. | 4 | 2 | 2 | собеседование |
| 2 | Спец. Турист. подготовка | 28 | 7 | 21 | обсуждение |
| 3 | Подготовка к походу. Тур быт. | 20 | 5 | 15 | Тестирование (карточки) |
| 4 | Спортивное ориентирование | 44 | 10 | 34 | фронтальный опрос |
| 5 | Жизнеобеспечение человека в природных условиях | 8 | 4 | 4 | Практическая работа |
| 6 | ОФП и СФП | 12 | 2 | 10 | |
| 7 | Участие в различных соревнованиях по ориентированию по назначению | 16 | 3 | 13 | Самостоятельная работа |
| 8 | Подготовка классных команд к соревнованиям. | 2 | | 2 | Устный опрос |
| 9 | Подготовка к УТС по ориентированию с участием в соревнованиях. | 6 | 2 | 4 | Практическая работа |
| 10 | Итоговое занятие. Подведение итогов уч. года. Награждение. | 4 | | 4 | |
| | Итого: | 144 | 35 | 109 | |

Содержание учебного плана третьего года обучения

Раздел 1- «Вводное занятие»

План работы объединения, туризм и значение туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Беседа: Законы туристов. Заполнение анкет (туристских паспортов). Т/Б на занятиях и при организованном выезде за город.

Раздел 2 - «Специальная туристическая подготовка»

КП. Постановка дистанции спортивного ориентирования. Беседа. Контрольные упражнения. Охрана зеленых насаждений и других природных объектов. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Беседа. Бег по пересеченной местности. Движение по азимуту в заросшем лесу и с крутыми склонами. Особенности ночного ориентирования. Подготовка к соревнованиям. Контрольные упражнения. Участие в ночных соревнованиях по спортивному ориентированию на приз А. Окинчица в Ленобласти. Кубок школьного двора по спортивному ориентированию – районные соревнования. Соревнования. Техника и тактика пешеходного туризма. Выезд на Голубую дачу. Чтение и использование карты в пешем походе.

Раздел 3 - «Подготовка к походу. Тур быт»

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, Встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода. Беседа. Подготовка к туристическим районным соревнованиям «Осенний лист» Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранение картографического материала. Беседа. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Раздел 4 - «Спортивное ориентирование»

Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Беседа. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Контрольные упражнения

Раздел 5- «Жизнеобеспечение человека в природных условиях»

Выбор и обеззараживание воды. Беседа. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса. Лыжная подготовка. Зимнее ориентирование на лыжах. Контрольные упражнения Особенности.

Раздел 6- ОФП и СФП

Развитие физических качеств детей при помощи общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

Раздел 7 - «Участие в различных соревнованиях по ориентированию»

Тренировка базовых качеств ориентировщика: памяти, внимания, мышления. Рисовка карты по памяти. Технические действия в стартовом коридоре. Выбор направления движения на 1 кп. Беседа Контрольные упражнения

Раздел 8- «Подготовка классных команд к соревнованиям»

Отметка. Выбор направления к следующему кп. Компас. Виды. Работа с компасом. Устройство. Ориентирование карты и компаса. Азимут. Снятие азимута с карты. Контрольные упражнения. Беседа

Раздел 9 - «Подготовка к УТС по ориентированию с участием в соревнованиях»

Способы ориентирования при использовании спортивной карты. Городской этап соревнований по спортивному ориентированию в условиях спортивного зала. Всероссийский азимут. Городские соревнования по спортивному ориентированию. Контрольные упражнения. Соревнования

Раздел 10 - «Итоговое занятие»

Подведение итогов уч. года. Подготовка к УТС по спортивному ориентированию на июнь-месяц. Опрос. Отметка успехов

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, промежуточная аттестация и аттестация по завершению освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обучающимися (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

Используемая литература:

1. Методические материалы по ОБЖ 2001г.- А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин
2. Методические рекомендации при подготовке юных ориентировщиков. 2013г
3. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2003г.-В.Н.Латчук, Б.И. Мишин.
4. 2008г.-Л.В.Байбородова, Ю.В. Индюков. Школа выживания.
5. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности» 2009г.- А.Г. Маслов
6. Полевые туристские лагеря 2010г.- А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов.
7. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы 2009г.- С.Э. Некляев.
8. Школа выживания в экстремальных ситуациях 2010г.- Генрих Ужегов.
9. Спортивное ориентирование. Азбука ориентировщика. Год. 2012. ФиС
10. Справочник туриста- Штюрмер. Ю. А.
11. «Чрезвычайные ситуации» - учебное пособие по ГОЧС 2003г.
12. Справочник по оказанию ПМП - И.Ф.Богоявленский.2005г.
13. С.А. Казанцев. Путь ориентировщика. 2014г

Рекомендуемая литература:

- Справочник растений;
- Заповедники и природоохранные зоны
- Справочник животного мира;
- Топографические карты и карты спортивного ориентирования;
- Памятка об оказании первой доврачебной помощи.

*Обеспечить выезд учащихся для практических занятий в условиях природной среды.
Организовать экскурсии в подразделения МЧС.*

Интернет-ресурсы:

1. https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивное_ориентирование
2. <https://marathonec.ru/sportivnoe-orientirovanie/> Спортивное ориентирование: что это и почему бегунам стоит его попробовать
3. <https://training365.ru/sportivnoe-orientirovanie/> Спортивное ориентирование: история, виды, знаки на карте, дисциплины
4. <https://life4health.ru/sportivnoe-orientirovanie-na-mestnosti-sut-pravila-polozhenie/> Спортивное ориентирование на местности. Суть, правила, положение
5. Источник: <https://life4health.ru/sportivnoe-orientirovanie-na-mestnosti-sut-pravila-polozhenie>

Календарный учебный график 3 год обучения (1 группа)

| № | Дата (число, месяц) | | Форма занятия | Кол-во часов | | Тема занятия | Форма контроля |
|----|------------------------|-------------|----------------------|-----------------|-------|--|-------------------|
| | По плану | По факту | | теор | практ | | |
| | | | | | | | |
| 1 | 03.09.2023 | | Беседа | 2 | | План работы объединения, туризм и значение туризма. Рассказы об интересных походах и путешествиях. Т/Б на занятиях. | Опрос |
| 2 | 03.09.2023 | | Беседа | 2 | | Законы туристов. Заполнение анкет (туристских паспортов). Т/Б на занятиях и при организованном выезде за город. | Опрос |
| 3 | 08.09.2023 | | Беседа | | 2 | Правила и инструкция организации и проведения туристских походов на территории РФ. | Опрос |
| 4 | 10.09.2023 | | Беседа | 2 | | Правила и инструкция организации и проведения туристских походов на территории РФ. | Опрос |
| 5 | 15.09.2023 | | Беседа | 2 | | Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. | Опрос |
| 6 | 17.09.2023 | | Беседа, практикум | 1 | 1 | Охрана зеленых насаждений и других природных объектов. | Опрос |
| 7 | 22.09.2023 | | Экскурсия | | 2 | Бег по пересеченной местности. | Опрос |
| 8 | 24.09.2023 | | Беседа | 2 | | Движение по азимуту. | Опрос |
| 9 | 29.09.2023 | | Беседа | 2 | | Участие в ночных соревнованиях по спортивному ориентированию | Опрос |
| 10 | 01.10.2023 | | Практикум | | 2 | Кубок школьного двора по спортивному ориентированию – районные соревнования. | Зачёт |
| 11 | 06.10.2023 | | Беседа | 2 | | Техника и тактика пешеходного туризма. | Опрос |
| 12 | 08.10.2023 | | Беседа | 2 | | Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, Встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода. | Опрос |
| 13 | 13.10.2023 | | Беседа | 2 | | Подготовка к туристическим районным соревнованиям «Осенний лист». | Опрос |
| 14 | 15.10.2023 | | Практикум | | 2 | Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. | Зачёт |
| 15 | 20.10.2023 | | Практикум | 2 | | Организация ночлегов в помещениях. | Опрос |
| 16 | 22.10.2023 | | Практикум | 2 | | Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. | Опрос |
| 17 | 27.10.2023 | | Беседа | 2 | | Наведение этапов. Командная работа на этапах. Страховка и сопровождение. | Опрос |
| 18 | 29.10.2023 | | Беседа, практикум | 1 | 1 | Применение лекарственных препаратов. Лекарственные растения. | Опрос |
| 19 | 05.11.2023 | | Беседа | 2 | | Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи. | Опрос |
| 20 | 10.11.2023 | | Практикум | | 2 | Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. | Зачёт |

| | | | | | | | |
|----|------------|--|-----------|---|---|---|-------|
| 21 | 12.11.2023 | | Практикум | | 2 | Приёмы транспортировки пострадавшего. | Зачёт |
| 22 | 17.11.2023 | | Беседа | 2 | | Тактика туристского похода. | Опрос |
| 23 | 19.11.2023 | | Беседа | 2 | | Техника движения и преодоления естественных препятствий. | Опрос |
| 24 | 24.11.2023 | | Практикум | | 2 | Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. | Зачёт |
| 25 | 26.11.2023 | | Беседа | 2 | | Страховка и самостраховка. | Опрос |
| 26 | 01.12.2023 | | Практикум | | 2 | Отработка страховки и самостраховки при различных переправах. Страховка альпенштоком. | Зачёт |
| 27 | 03.12.2023 | | Практикум | | 2 | Т/Б на занятиях и при организованном выезде. Доврачебная помощь | Зачёт |
| 28 | 08.12.2023 | | Практикум | | 2 | Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. | Зачёт |
| 29 | 10.12.2023 | | Практикум | | 2 | Отработка навыков вязки узлов для крепления верёвки к опоре. | Зачёт |
| 30 | 15.12.2023 | | Практикум | | 2 | Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. | Зачёт |
| 31 | 17.12.2023 | | Беседа | 2 | | Азбука выживания. "Стрессоры выживания". Сигналы бедствия. Автономное существование. | Опрос |
| 32 | 22.12.2023 | | Практикум | | 2 | Строительство временных укрытий. Разжигание костра типа "Нодья". | Зачёт |
| 33 | 24.12.2023 | | Практикум | | 2 | Добывание огня без спичек. Приёмы сигнализации по международному коду. | Зачёт |
| 34 | 29.12.2023 | | Беседа | 2 | | Разграфка и номенклатура топографических карт России. Определение координат точек на карте. | Опрос |
| 35 | 31.12.2023 | | Практикум | | 2 | Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. | Зачёт |
| 36 | 05.01.2024 | | Беседа | 2 | | Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки. | Опрос |
| 37 | 07.01.2024 | | Беседа | 2 | | Ориентирование в сложных условиях. Организация разведок. Действия в случае потери ориентировки. | Опрос |
| 38 | 14.01.2024 | | Практикум | | 2 | Движение по легенде. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. | Зачёт |
| 39 | 19.01.2024 | | Практикум | | 2 | Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. | Зачёт |
| 40 | 21.01.2024 | | Практикум | | 2 | Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. | Зачёт |
| 41 | 26.01.2024 | | Практикум | | 2 | Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. | Зачёт |
| 42 | 28.01.2024 | | Практикум | | 2 | Типы костров и их назначение. | Зачёт |
| 43 | 02.02.2024 | | Практикум | | 2 | Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. | Зачёт |
| 44 | 04.02.2024 | | Практикум | | 2 | Катание с гор. Лыжные падения. | Зачёт |
| 45 | 09.02.2024 | | Практикум | | 2 | Спуски и подъёмы на лыжах на склонах различной крутизны. | Зачёт |
| 46 | 11.02.2024 | | Практикум | | 2 | Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным | Зачёт |

| | | | | | | |
|----|------------|--|-----------|-----|---|-------|
| | | | | | светилам, местным признакам. | |
| 47 | 16.02.2024 | | Экскурсия | 2 | Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. | Опрос |
| 48 | 18.02.2024 | | Практикум | 2 | Подготовка к многодневному походу. Разработка плана-графика похода. | Зачёт |
| 49 | 23.02.2024 | | Практикум | 2 | Оформление и утверждение документации для многодневного похода. Подготовка снаряжения. | Зачёт |
| 50 | 25.02.2024 | | Практикум | 2 | Подведение итогов похода. Обработка материалов. Разбор действий каждого участника. | Зачёт |
| 51 | 01.03.2024 | | Практикум | 2 | Составление отчёта (паспорта) о походе. Выпуск туристской газеты. | Зачёт |
| 52 | 03.03.2024 | | Практикум | 2 | Работа над отчётом о туристско-краеведческой деятельности объединения. | Зачёт |
| 53 | 08.03.2024 | | Практикум | 2 | Отчёт о туристско-краеведческой деятельности объединения. | Зачёт |
| 54 | 10.03.2024 | | Практикум | 2 | Развитие выносливости | Зачёт |
| 55 | 15.03.2024 | | Практикум | 2 | Развитие силы | Зачёт |
| 56 | 17.03.2024 | | Практикум | 2 | Развитие быстроты | Зачёт |
| 57 | 22.03.2024 | | Практикум | 2 | Развитие гибкости | Зачёт |
| 58 | 24.03.2024 | | Практикум | 2 | Развитие ловкости | Зачёт |
| 59 | 29.03.2024 | | Практикум | 2 | Подвижные игры. | Зачёт |
| 60 | 31.03.2024 | | Практикум | 2 | Топографические и спортивные карты. Особенности и отличия. | Зачёт |
| 61 | 05.04.2024 | | Практикум | 2 | Спуски. Торможение в заданной зоне. | Зачёт |
| 62 | 07.04.2024 | | Практикум | 2 | 4 этап городских соревнований по спортивному парковому ориентированию «Снежная тропа» | Зачёт |
| 63 | 12.04.2024 | | Практикум | 2 | Тренировка базовых качеств ориентировщика: памяти, внимания, мышления. Рисовка карты по памяти. | Зачёт |
| 64 | 14.04.2024 | | Экскурсия | 2 | Чтение карты. Компас. Снятие азимута с карты. | Опрос |
| 65 | 19.04.2024 | | Практикум | 2 | Правила и инструкция организации и проведения туристских походов на территории РФ. | Зачёт |
| 66 | 21.04.2024 | | Практикум | 2 | Правила и инструкция организации и проведения туристских походов на территории РФ. | Зачёт |
| 67 | 26.04.2024 | | Экскурсия | 2 | Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. | Опрос |
| 68 | 28.04.2024 | | Практикум | 2 | Охрана зеленных насаждений и других природных объектов. | Зачёт |
| 69 | 03.05.2024 | | Практикум | 2 | Бег по пересеченной местности. Движение по азимуту. | Зачёт |
| 70 | 05.05.2024 | | Практикум | 2 | Правила и инструкция организации и проведения туристских походов на территории РФ. | Зачёт |
| 71 | 12.05.2024 | | Практикум | 2 | Технические действия в стартовом коридоре. | Зачёт |
| 72 | 19.05.2024 | | Практикум | 2 | Подведение итогов уч. года. Подготовка к УТС по спортивному ориентированию на июнь-месяц. | Зачёт |
| | | | | 144 | | |

Календарный учебный график 3годобучения (2 группа)

| № | Дата (число, месяц) | | Форма занятия | Кол-во часов | | Тема занятия | Форма контроля |
|----|------------------------|-------------|----------------------|-----------------|-------|--|-------------------|
| | По плану | По факту | | теор | практ | | |
| | | | | | | | |
| 1 | 04.09.2023 | | Беседа | 2 | | План работы объединения, туризм и значение туризма. Рассказы об интересных походах и путешествиях. Т/Б на занятиях. | Опрос |
| 2 | 06.09.2023 | | Беседа | 2 | | Законы туристов. Заполнение анкет (туристских паспортов). Т/Б на занятиях и при организованном выезде за город. | Опрос |
| 3 | 11.09.2023 | | Беседа | | 2 | Правила и инструкция организации и проведения туристских походов на территории РФ. | Опрос |
| 4 | 13.09.2023 | | Беседа | 2 | | Правила и инструкция организации и проведения туристских походов на территории РФ. | Опрос |
| 5 | 18.09.2023 | | Беседа | 2 | | Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. | Опрос |
| 6 | 20.09.2023 | | Беседа, практикум | 1 | 1 | Охрана зеленных насаждений и других природных объектов. | Опрос |
| 7 | 25.09.2023 | | Экскурсия | | 2 | Бег по пересеченной местности. | Опрос |
| 8 | 27.09.2023 | | Беседа | 2 | | Движение по азимуту. | Опрос |
| 9 | 02.10.2023 | | Беседа | 2 | | Участие в ночных соревнованиях по спортивному ориентированию | Опрос |
| 10 | 04.10.2023 | | Практикум | | 2 | Кубок школьного двора по спортивному ориентированию – районные соревнования. | Зачёт |
| 11 | 09.10.2023 | | Беседа | 2 | | Техника и тактика пешеходного туризма. | Опрос |
| 12 | 11.10.2023 | | Беседа | 2 | | Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, Встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода. | Опрос |
| 13 | 16.10.2023 | | Беседа | 2 | | Подготовка к туристическим районным соревнованиям «Осенний лист». | Опрос |
| 14 | 18.10.2023 | | Практикум | | 2 | Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. | Зачёт |
| 15 | 23.10.2023 | | Практикум | 2 | | Организация ночлегов в помещениях. | Опрос |
| 16 | 25.10.2023 | | Практикум | 2 | | Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. | Опрос |
| 17 | 30.10.2023 | | Беседа | 2 | | Наведение этапов. Командная работа на этапах. Страховка и сопровождение. | Опрос |
| 18 | 01.11.2023 | | Беседа, практикум | 1 | 1 | Применение лекарственных препаратов. Лекарственные растения. | Опрос |
| 19 | 06.11.2023 | | Беседа | 2 | | Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи. | Опрос |
| 20 | 08.11.2023 | | Практикум | | 2 | Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. | Зачёт |
| 21 | 13.11.2023 | | Практикум | | 2 | Приёмы транспортировки пострадавшего. | Зачёт |

| | | | | | | | |
|----|------------|--|-----------|---|---|---|-------|
| 22 | 15.11.2023 | | Беседа | 2 | | Тактика туристского похода. | Опрос |
| 23 | 20.11.2023 | | Беседа | 2 | | Техника движения и преодоления естественных препятствий. | Опрос |
| 24 | 22.11.2023 | | Практикум | | 2 | Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. | Зачёт |
| 25 | 27.11.2023 | | Беседа | 2 | | Страховка и самостраховка. | Опрос |
| 26 | 29.11.2023 | | Практикум | | 2 | Отработка страховки и самостраховки при различных переправах. Страховка альпенштоком. | Зачёт |
| 27 | 04.12.2023 | | Практикум | | 2 | Т/Б на занятиях и при организованном выезде. Доврачебная помощь | Зачёт |
| 28 | 06.12.2023 | | Практикум | | 2 | Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. | Зачёт |
| 29 | 11.12.2023 | | Практикум | | 2 | Отработка навыков вязки узлов для крепления верёвки к опоре. | Зачёт |
| 30 | 13.12.2023 | | Практикум | | 2 | Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. | Зачёт |
| 31 | 18.12.2023 | | Беседа | 2 | | Азбука выживания. "Стрессоры выживания". Сигналы бедствия. Автономное существование. | Опрос |
| 32 | 20.12.2023 | | Практикум | | 2 | Строительство временных укрытий. Разжигание костра типа "Нодья". | Зачёт |
| 33 | 25.12.2023 | | Практикум | | 2 | Добывание огня без спичек. Приёмы сигнализации по международному коду. | Зачёт |
| 34 | 27.12.2023 | | Беседа | 2 | | Разграфка и номенклатура топографических карт России. Определение координат точек на карте. | Опрос |
| 35 | 01.01.2024 | | Практикум | | 2 | Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. | Зачёт |
| 36 | 03.01.2024 | | Беседа | 2 | | Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки. | Опрос |
| 37 | 08.01.2024 | | Беседа | 2 | | Ориентирование в сложных условиях. Организация разведок. Действия в случае потери ориентировки. | Опрос |
| 38 | 10.01.2024 | | Практикум | | 2 | Движение по легенде. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. | Зачёт |
| 39 | 15.01.2024 | | Практикум | | 2 | Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. | Зачёт |
| 40 | 17.01.2024 | | Практикум | | 2 | Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. | Зачёт |
| 41 | 22.01.2024 | | Практикум | | 2 | Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. | Зачёт |
| 42 | 24.01.2024 | | Практикум | | 2 | Типы костров и их назначение. | Зачёт |
| 43 | 29.01.2024 | | Практикум | | 2 | Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. | Зачёт |
| 44 | 31.01.2024 | | Практикум | | 2 | Катание с гор. Лыжные падения. | Зачёт |
| 45 | 05.02.2024 | | Практикум | | 2 | Спуски и подъёмы на лыжах на склонах различной крутизны. | Зачёт |
| 46 | 14.02.2024 | | Практикум | | 2 | Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. | Зачёт |
| 47 | 19.02.2024 | | Экскурсия | | 2 | Ориентирование карты по компасу. | Опрос |

| | | | | | | |
|----|------------|--|-----------|-----|---|-------|
| | | | | | Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. | |
| 48 | 21.02.2024 | | Практикум | 2 | Подготовка к многодневному походу. Разработка плана-графика похода. | Зачёт |
| 49 | 26.02.2024 | | Практикум | 2 | Оформление и утверждение документации для многодневного похода. Подготовка снаряжения. | Зачёт |
| 50 | 28.02.2024 | | Практикум | 2 | Подведение итогов похода. Обработка материалов. Разбор действий каждого участника. | Зачёт |
| 51 | 04.03.2024 | | Практикум | 2 | Составление отчёта (паспорта) о походе. Выпуск туристской газеты. | Зачёт |
| 52 | 06.03.2024 | | Практикум | 2 | Работа над отчётом о туристско-краеведческой деятельности объединения. | Зачёт |
| 53 | 11.03.2024 | | Практикум | 2 | Отчёт о туристско-краеведческой деятельности объединения. | Зачёт |
| 54 | 13.03.2024 | | Практикум | 2 | Развитие выносливости | Зачёт |
| 55 | 18.03.2024 | | Практикум | 2 | Развитие силы | Зачёт |
| 56 | 20.03.2024 | | Практикум | 2 | Развитие быстроты | Зачёт |
| 57 | 25.03.2024 | | Практикум | 2 | Развитие гибкости | Зачёт |
| 58 | 27.03.2024 | | Практикум | 2 | Развитие ловкости | Зачёт |
| 59 | 01.04.2024 | | Практикум | 2 | Подвижные игры. | Зачёт |
| 60 | 03.04.2024 | | Практикум | 2 | Топографические и спортивные карты. Особенности и отличия. | Зачёт |
| 61 | 08.04.2024 | | Практикум | 2 | Спуски. Торможение в заданной зоне. | Зачёт |
| 62 | 10.04.2024 | | Практикум | 2 | 4 этап городских соревнований по спортивному парковому ориентированию «Снежная тропа» | Зачёт |
| 63 | 15.04.2024 | | Практикум | 2 | Тренировка базовых качеств ориентировщика: памяти, внимания, мышления. Рисовка карты по памяти. | Зачёт |
| 64 | 17.04.2024 | | Экскурсия | 2 | Чтение карты. Компас. Снятие азимута с карты. | Опрос |
| 65 | 22.04.2024 | | Практикум | 2 | Правила и инструкция организации и проведения туристских походов на территории РФ. | Зачёт |
| 66 | 24.04.2024 | | Практикум | 2 | Правила и инструкция организации и проведения туристских походов на территории РФ. | Зачёт |
| 67 | 29.04.2024 | | Экскурсия | 2 | Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. | Опрос |
| 68 | 01.05.2024 | | Практикум | 2 | Охрана зеленых насаждений и других природных объектов. | Зачёт |
| 69 | 06.05.2024 | | Практикум | 2 | Бег по пересеченной местности. Движение по азимуту. | Зачёт |
| 70 | 08.05.2024 | | Практикум | 2 | Правила и инструкция организации и проведения туристских походов на территории РФ. | Зачёт |
| 71 | 13.05.2024 | | Практикум | 2 | Технические действия в стартовом коридоре. | Зачёт |
| 72 | 15.05.2024 | | Практикум | 2 | Подведение итогов уч. года. Подготовка к УТС по спортивному ориентированию на июнь-месяц. | Зачёт |
| | | | | 144 | | |