

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 «29» 08 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

**«Спортивное ориентирование»**

***Направленность:*** туристско-краеведческая

***Возраст учащихся:*** 13-14 лет

***Срок реализации:*** 1 год (144 часа)

Первый год обучения

Руководитель:  
Пызыков Владислав Викторович  
педагог дополнительного образования

2024 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» направлена на обучение детей в возрасте 13-14 лет, проявляющих интерес к спортивному ориентированию и туризму.

### **Объем программы: 144 часа.**

#### **Формы организации образовательного процесса:**

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры. Выезд на полевые занятия.
- Эстафеты,
- Квалификационные испытания. Сборы УТС по спортивному ориентированию

**1.3. Учебный план  
1 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	
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>35</b>	<b>109</b>	

**1.4. Содержание учебного плана  
первый год 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. Транспорт. 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

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### **Методическое обеспечение**

*В основу программы «Спортивное ориентирование» положены следующие педагогические принципы:*

- учет возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- доброжелательный психологический климат на занятиях;
- лично-ориентированный подход к организации учебно-воспитательного процесса;
- подбор методов занятий соответственно целям и содержанию занятий и эффективности их применения;
- оптимальное сочетание форм деятельности;
- доступность;
- применение ИКТ и электронных образовательных ресурсов;
- органическое сочетание обучения и воспитания;
- сочетание практической направленности и посильности.

*На занятиях используют различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), сочетая их.*

Словесные методы - это рассказ, беседа. Рассказом руководитель начинает новую тему, например, об истории бисероплетения. Надо рассказать и о назначении выполняемых изделий. Рассказом сопровождается демонстрация образцов, изделий из бисера. В беседе принимают

участие все дети. Короткие беседы должны проводиться на каждом занятии. Спрашивая воспитанников, предлагая им определить, сравнить, проанализировать, руководитель выясняет степень знаний детей, их подготовленность к работе, степень усвоения материала. В процессе занятия используется вводная беседа, в процессе которой кратко повторяется пройденное, определяется цель занятия.

К наглядным методам обучения относится демонстрация различных схем, образцов.

Основное место на занятиях отводится практической работе. Это графические работы, различные упражнения, все виды практических работ, сам процесс практического выполнения изделия.

*Для каждого уровня освоения программы характерными методами являются:*

- *Для стартового уровня:* объяснительно-иллюстративные методы обучения. При использовании такого метода обучения дети воспринимают и усваивают готовую информацию
- *Для базового уровня:* репродуктивные методы обучения. В этом случае обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.
- *Для продвинутого уровня:* частично-поисковые методы обучения. Участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом. Исследовательские методы обучения: овладение детьми методами научного познания, самостоятельной творческой работы.

Большое место на занятиях отводится инструктажу, который включает в себя как словесные, так и практические методы обучения. Инструктаж применяется при обучении детей практическим действиям.

Руководитель объединения использует *различные формы организации учебной работы:* индивидуальное, коллективное, индивидуальное обучение, работу в группах. На занятиях объединения широко используется разновозрастное сотрудничество.

Учитывая психологические особенности детей, цели и задачи, содержание учебного материала, занятия необходимо проводить, применяя разнообразные методы и приёмы обучения: словесные, наглядные, практические. Почти каждое занятие по темам включает практическую и теоретическую части. Последняя занимает большую часть занятия, где ребята выполняют графические работы, зарисовывают рисунки, выполняют саму работу.

Организация работы по программе базируется на **принципе практического обучения**. Обучающиеся сначала обдумывают, а затем создают различные изделия, модели. При этом активизация усвоения учебного материала достигается благодаря тому, что мозг и руки «работают вместе». При сборке моделей, обучающиеся не только выступают в качестве юных исследователей и инженеров, они еще вовлечены в игровую деятельность.

Традиционными формами проведения занятий являются: учебное занятие, коллективно-творческие дела, индивидуальные и коллективные творческие проекты, образовательные путешествия, творческие мастерские, экскурсии, беседа, рассказ, проблемное изложение материала и т.д.

Основная форма деятельности обучающихся – это самостоятельная интеллектуальная и практическая деятельность обучающихся, в сочетании с групповой, индивидуальной формой работы детей.

**Форма подведения итогов:** наблюдение, контроль за работой, контрольное задание, опрос, тестирование.

Принимать участие в конкурсах и выставках детского художественного творчества на уровне Центра, муниципального, республиканского, всероссийского и международного уровня (дистанционно).

**Формирование межличностных отношений**

На первом занятии проводится беседа «Чему бы я научилась в объединении». Пожелания детей записываются и учитываются при составлении плана. В обязательном порядке включается коллективная работа. Такая форма организации труда способствует сплочению коллектива. Коллективное выполнение заданий содействует воспитанию общительности и дружеских

взаимоотношений в коллективе, чувство взаимопомощи. Дети понимают, что группа живёт и работает коллективно.

Итогом работы по программе является подготовка и организация выставки работ. Обучающиеся осваивают приемы самостоятельной и коллективной творческой деятельности от идеи до конечного результата. Формируется способность оценивать идеи, исходя из реальных возможностей обучающихся, умение выбирать наиболее технологичные, экономичные, отвечающие потребностям семьи, школы и рынка, варианты их реализации.

### ***Условия реализации образовательной программы***

#### ***Методическая работа.***

Для обучающихся в кабинете имеются:

- Схематические рисунки.
- Образцы практических работ.
- Журналы и книги.
- Папка накопления материалов.
- Выставка наиболее удачных работ.

#### ***Материально-технические и санитарно-гигиенические условия***

Занятия проводятся в специальном кабинете. Кабинет хорошо оборудован. Все материалы и инструменты хранятся в определенном месте. На боковой стене кабинета расположены шкафы, где размещается постоянная выставка детских работ.

#### ***Финансирование***

Больших финансовых вложений в организации работы объединения не требуется. Материалы приобретаются на средства родителей.

## **2.2. Формы аттестации/ контроля**

### **Оценка и контроль результатов**

<b>1 год обучения</b>		
Первое полугодие	Умение читать карту, знать топографические знаки, уметь определять азимут.	Наблюдение, контроль за работой, контрольное задание, опрос, тестирование.
Второе полугодие	Выполнить 2-ий или 1-ой юношеский спортивный разряд по спортивному ориентированию	Наблюдение, беседы, контрольное задание грамоты и дипломы за участие в выставках и конкурсах.

### **Критерии оценок**

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

- устойчивая мотивация только в некоторой части занятия;
- отсутствие увлеченности в выполнении некоторых упражнений;
- отказ выполнять некоторые самостоятельные задания;
- отказ работать в группе;
- стеснение высказываний перед группой;
- низкая скорость принятия решений.

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

- положительная мотивация к занятию;
- увлеченность при выполнении заданий;
- испытывание затруднений при выполнении самостоятельных заданий;

- не активен в работе малых групп;
- стеснение на открытых занятиях;
- средняя скорость принятия решений.

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

- устойчивая мотивация к занятиям;
- активность и увлеченность при выполнении заданий;
- умение конструктивно работать в малой группе любого состава;
- творческий подход к выполнению всех заданий, упражнений, изученных за определенный период обучения;
- высокая скорость решений.

### 2.3. 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 Ужegov.
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](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>



## Календарно учебный график 1 год обучения (1 группа)

№	Дата (число, месяц)		Форма занятия	Кол-во часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теор.	практ.		
<b>Тема №1 - «Вводное занятие» – 4 ч.</b>							
1	1.09		Теория, практика	1	1	Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Законы туристов. Заполнение анкет (туристских паспортов). Т/Б на занятиях и при организованном выезде за город.	Беседа, анкетирование
2	7.09		Теория, практика	1	1	Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов, обучающихся о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.	Беседа
<b>Тема №2 – «Специальная туристская подготовка» - 22 часов</b>							
3	8.09		Теория, практика	1	1	Правила организации и проведения туристских походов на территории РФ. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися.	Беседа
4	14.09		Практика		2	Практические занятия с картой, компасом. Движение по азимуту. Знаки ориентирования.	Пр. занятие
5	15.09		Теория, практика	1	1	Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Осенний туристический слет.	Беседа
6	21.09		Практика		2	Постановка дистанции спортивного ориентирования. КП.	Пр. занятие
7	22.09		Теория, практика	1	1	Охрана зеленных насаждений и других природных объектов.	Беседа
8	28.09		Практика		2	Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.	Пр. занятие

9	29.09		Практика		2	Бег по пересеченной местности. Движение по азимуту в заросшем лесу и с крутыми склонами.	Пр. занятие
10	5.10		Практика		2	Участие в ночных соревнованиях по спортивному ориентированию	Пр. занятие
11	6.10		Теория, практика	1	1	Особенности ночного ориентирования. Подготовка к соревнованиям.	Беседа
12	12.10		Практика		2	Кубок школьного двора по спортивному ориентированию – районные соревнования	Пр. занятие
13	13.10		Практика		2	Кубок школьного двора по спортивному ориентированию – районные соревнования	Пр. занятие
<b>Тема №3 «Подготовка к походу. Тур быт»– 18 часов</b>							
14	19.10		Теория		2	Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода.	Творческое занятие
15	20.10		Теория, практика	1	1	Техника и тактика пешеходного туризма.	Беседа
16	26.10		Теория, практика	1	1	Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в помещениях.	Беседа
17	27.10		Теория		2	Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.	Беседа
18	2.11		Теория		2	Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями.	Беседа
19	3.11		Теория		2	Узлы. Личное прохождение этапов. Изучение «Руководства...». Наведение этапов. Командная работа на этапах. Страховка и сопровождение. Командное прохождение дистанции.	Беседа
20	9.11		Теория, практика	1	1	Тактика прохождения дистанции. Подготовка к туристскому слету. Разбор соревнований. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.	Беседа
21	10.11		Практика		2	Планирование маршрута и графика движения. Питание в походе. Водно-солевой режим.	Пр. занятие

						Доврачебная помощь. Составление раскладки. Графики дежурств на биваках. Распределение обязанностей в группе. Походы.	
22	16.11		Теория, практика	1	1	Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам. Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.	Беседа
<b>Тема №4 - «Спортивное ориентирование» – 26 часов</b>							
23	17.11		Теория	2		Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды.	Беседа
24	23.11		Практика		2	Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.	Пр. занятие
25	24.11		Теория	2		Глазомерная оценка расстояний до предметов. Ориентирование с помощью карты и компаса.	Беседа
26	30.11		Теория	2		Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.	Беседа
27	1.12		Теория	2		Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.	Беседа
28	7.12		Теория	2		Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.	Беседа
29	8.12		Теория	2		Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.	Беседа
30	14.12		Практика		2	Виды ориентирования. Заданное направление. Выбор. Маркированная трасса.	Пр. занятие
31	15.12		Теория	2		Топографические и спортивные карты. Особенности и отличия.	Беседа

						Условные обозначения топографических и спортивных карт.	
32	21.12		Теория, практика	1	1	Тренировка базовых качеств ориентировщика: памяти, внимания, мышления. Рисовка карты по памяти.	Беседа
33	22.12		Теория	2		Компас. Виды. Работа с компасом. Устройство. Ориентирование карты и компаса. Азимут.	Беседа
34	28.12		Теория	2		Снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Взятие азимута на объект. Прохождение через кп по азимуту без использования карты.	Беседа
35	4.01		Теория, практика	1	1	Т/Б на занятиях и при организованном выезде за город. Зимнее ориентирование на лыжах. Первенство Невского района.	Беседа
<b>Тема №5 - «Жизнеобеспечение человека в природных условиях»–14 часов</b>							
36	5.01		Теория	2		Зимнее ориентирование на лыжах.	Беседа
37	11.01		Теория	2		Специальная подготовка ориентировщика. Движение по рельефу с максимальной скоростью и медленным темпом	Беседа
38	12.01		Теория	2		Метров 20-30. Фартлек. На развитие специальной выносливости. Подвижные игры.	Беседа
39	18.01		Теория	2		Отработка техники спусков и подъёмов на лыжах. Торможение плугом. Боковым соскальзыванием.	Беседа
40	19.01		Теория	2		Лыжная стрела. Прохождение контрольной дистанции.	Беседа
41	25.01		Теория, практика	1	1	Работа с картой. Движение по маршруту с группой туристов.	Беседа
42	26.01		Теория	2		Судейство на городских соревнованиях туристов-лыжников.	Беседа
<b>Тема №6 – «ОФП и СФП» - 30 часов</b>							
43	1.02 2.02 8.02		Практика		6	Развитие выносливости	Пр. занятие
44	9.02 15.02 16.02		Практика		6	Развитие силы	Пр. занятие
45	22.02 23.02 1.03		Практика		6	Развитие быстроты	Пр. занятие
46	2.03 8.03 9.03		Практика		6	Развитие гибкости	Пр. занятие
47	15.03 16.03		Практика		6	Развитие ловкости	Пр. занятие

	22.03						
<b>Тема №7- «Подготовка к походу. Тур быт» – 20 часов</b>							
48	23.03		Теория	2		Этап Преодоление лавиноопасного склона. Транспортировка пострадавшего.	Беседа
49	29.03		Теория	2		Городской этап соревнований по спортивному ориентированию в условиях спортивного зала.	Беседа
50	30.03		Теория	2		Способы ориентирования при использовании спортивной карты.	Беседа
51	5.04		Теория	2		Ориентирование и движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути.	Беседа
52	6.04		Теория, практика	1	1	ТБ при обращении с огнем. При работе с пилой, туристическим топором	Беседа
53	12.04		Теория	2		Виды костров. Выбор места для костра.	Беседа
54	13.04		Теория	2		Организация ПСР поисковых спасательных работ при проведение туристического мероприятия (похода 2 категории сложности по затрудненному маршруту).	Беседа
55	19.04		Теория	2		Составить маршрут. Пройти МКК. Получить маршрутную книжку.	Беседа
56	20.04		Теория, практика	1	1	Способы очистки воды, хранения воды.	Беседа
57	26.04		Практика		2	Весеннее ориентирование в микрорайоне школы	Пр. занятие
<b>Тема №8 - «Подготовка классных команд к соревнованиям» – 6 часов</b>							
58	27.04		Практика		2	Способы очистки воды, хранения воды.	Пр. занятие
59	3.05		Теория, практика	1	1	Психологическая помощь при возникновении паники, стресса, конфликтов. Организация доврачебной помощи. Виды кровотечений.	Беседа
60	11.05		Практика		2	Способы остановки. Ушибы. Вывихи. Оказание мед. Помощи. Выполнение практических заданий	Пр. занятие
<b>Тема №9 - «Итоговое занятие»– 4 часа</b>							
61	17.05		Практика		2	Всероссийский азимут. Городские соревнования по спортивному ориентированию.	Пр. занятие
62	18.05		Практика		2	Подвести итоги года. Подготовка к УТС по спортивному ориентированию. Июнь-месяц.	Пр. занятие
					144		

### Календарно учебный график 1 год обучения (2 группа)

№	Дата (число, месяц)		Форма занятия	Кол-во часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теор.	практ.		
<b>Тема №1 - «Вводное занятие» – 4 ч.</b>							
1	4.09		Теория, практика	1	1	Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Законы туристов. Заполнение анкет (туристских паспортов). Т/Б на занятиях и при организованном выезде за город.	Беседа, анкетирование
2	4.09		Теория, практика	1	1	Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов, обучающихся о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.	Беседа
<b>Тема №2 – «Специальная туристская подготовка» - 22 часов</b>							
3	5.09		Теория, практика	1	1	Правила организации и проведения туристских походов на территории РФ. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися.	Беседа
4	11.09		Практика		2	Практические занятия с картой, компасом. Движение по азимуту. Знаки ориентирования.	Пр. занятие
5	12.09		Теория, практика	1	1	Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Осенний туристический слет.	Беседа
6	18.09		Практика		2	Постановка дистанции спортивного ориентирования. КП.	Пр. занятие
7	19.09		Теория, практика	1	1	Охрана зеленных насаждений и других природных объектов.	Беседа
8	25.09		Практика		2	Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.	Пр. занятие

9	26.09		Практика		2	Бег по пересеченной местности. Движение по азимуту в заросшем лесу и с крутыми склонами.	Пр. занятие	
10	2.10		Практика		2	Участие в ночных соревнованиях по спортивному ориентированию	Пр. занятие	
11	3.10		Теория, практика	1	1	Особенности ночного ориентирования. Подготовка к соревнованиям.	Беседа	
12	9.10		Практика		2	Кубок школьного двора по спортивному ориентированию – районные соревнования	Пр. занятие	
13	10.10		Практика		2	Кубок школьного двора по спортивному ориентированию – районные соревнования	Пр. занятие	
<b>Тема №3 «Подготовка к походу. Тур быт»– 18 часов</b>								
14	16.10		Теория		2	Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода.	Творческое занятие	
15	17.10		Теория, практика	1	1	Техника и тактика пешеходного туризма.	Беседа	
16	23.10		Теория, практика	1	1	Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранение картографического материала. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в помещениях.	Беседа	
17	24.10		Теория		2	Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.	Беседа	
18	30.10		Теория		2	Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями.	Беседа	
19	31.10		Теория		2	Узлы. Личное прохождение этапов. Изучение «Руководства...». Наведение этапов. Командная работа на этапах. Страховка и сопровождение. Командное прохождение дистанции.	Беседа	
20	6.12		Теория, практика		1	1	Тактика прохождения дистанции. Подготовка к туристскому слету. Разбор соревнований. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.	Беседа
21	7.12		Практика		2	Планирование маршрута и	Пр. занятие	

						графика движения. Питание в походе. Водно-солевой режим. Доврачебная помощь. Составление раскладки. Графики дежурств на биваках. Распределение обязанностей в группе. Походы.	
22	13.12		Теория, практика	1	1	Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.	Беседа
<b>Тема №4 - «Спортивное ориентирование» – 26 часов</b>							
23	14.12		Теория	2		Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды.	Беседа
24	20.12		Практика		2	Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.	Пр. занятие
25	21.12		Теория	2		Глазомерная оценка расстояний до предметов. Ориентирование с помощью карты и компаса.	Беседа
26	27.12		Теория	2		Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.	Беседа
27	28.12		Теория	2		Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.	Беседа
28	4.01		Теория	2		Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Учет расхода продуктов в пути Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.	Беседа
29	5.01		Теория	2		Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.	Беседа
30	11.01		Практика		2	Виды ориентирования. Заданное направление. Выбор.	Пр. занятие



						Маркированная трасса.	
31	12.01		Теория	2		Топографические и спортивные карты. Особенности и отличия. Условные обозначения топографических и спортивных карт.	Беседа
32	18.01		Теория, практика	1	1	Тренировка базовых качеств ориентировщика: памяти, внимания, мышления. Рисовка карты по памяти.	Беседа
33	19.01		Теория	2		Компас. Виды. Работа с компасом. Устройство. Ориентирование карты и компаса. Азимут.	Беседа
34	25.01		Теория	2		Снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Взятие азимута на объект. Прохождение через кп по азимуту без использования карты.	Беседа
35	26.01		Теория, практика	1	1	Т/Б на занятиях и при организованном выезде за город. Зимнее ориентирование на лыжах. Первенство Невского района.	Беседа
<b>Тема №5 - «Жизнеобеспечение человека в природных условиях»–14 часов</b>							
36	1.02		Теория	2		Зимнее ориентирование на лыжах.	Беседа
37	2.01		Теория	2		Специальная подготовка ориентировщика. Движение по рельефу с максимальной скоростью и медленным темпом	Беседа
38	8.01		Теория	2		Метров 20-30. Фартлек. На развитие специальной выносливости. Подвижные игры.	Беседа
39	9.01		Теория	2		Отработка техники спусков и подъёмов на лыжах. Торможение плугом. Боковым соскальзыванием.	Беседа
40	15.01		Теория	2		Лыжная стрела. Прохождение контрольной дистанции.	Беседа
41	16.01		Теория, практика	1	1	Работа с картой. Движение по маршруту с группой туристов.	Беседа
42	22.01		Теория	2		Судейство на городских соревнованиях туристов-лыжников.	Беседа
<b>Тема №6 – «ОФП и СФП» - 30 часов</b>							
43	23.01 29.01 30.01		Практика		6	Развитие выносливости	Пр. занятие
44	5.02 6.02 12.02		Практика		6	Развитие силы	Пр. занятие
45	13.02 19.02 20.02		Практика		6	Развитие быстроты	Пр. занятие

46	25.02 26.02 5.03		Практика		6	Развитие гибкости	Пр. занятие
47	6.03 12.03 13.03		Практика		6	Развитие ловкости	Пр. занятие
<b>Тема №7- «Подготовка к походу. Тур быт» – 20 часов</b>							
48	19.03		Теория	2		Этап Преодоление лавиноопасного склона. Транспортировка пострадавшего.	Беседа
49	20.0		Теория	2		Городской этап соревнований по спортивному ориентированию в условиях спортивного зала.	Беседа
50	27.03		Теория	2		Способы ориентирования при использовании спортивной карты.	Беседа
51	2.04.		Теория	2		Ориентирование и движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути.	Беседа
52	3.04		Теория, практика	1	1	ТБ при обращении с огнем. При работе с пилой, туристическим топором	Беседа
53	9.04		Теория	2		Виды костров. Выбор места для костра.	Беседа
54	10.04		Теория	2		Организация ПСР поисковых спасательных работ при проведение туристического мероприятия (похода 2 категории сложности по затрудненному маршруту).	Беседа
55	23.04		Теория	2		Составить маршрут. Пройти МКК. Получить маршрутную книжку.	Беседа
56	24.04		Теория, практика	1	1	Способы очистки воды, хранения воды.	Беседа
57	1.05		Практика		2	Весеннее ориентирование в микрорайоне школы	Пр. занятие
<b>Тема №8 - «Подготовка классных команд к соревнованиям» – 6 часов</b>							
58	14.05		Практика		2	Способы очистки воды, хранения воды.	Пр. занятие
59	15.05		Теория, практика	1	1	Психологическая помощь при возникновении паники, стресса, конфликтов. Организация доврачебной помощи. Виды кровотечений.	Беседа
60	21.05		Практика		2	Способы остановки. Ушибы. Вывихи. Оказание мед. Помощи Выполнение практических заданий	Пр. занятие
<b>Тема №9 - «Итоговое занятие»– 4 часа</b>							
61	22.05		Практика		2	Всероссийский азимут. Городские соревнования по спортивному ориентированию.	Пр. занятие
62	29.05		Практика		2	Подвести итоги года. Подготовка к УТС по спортивному ориентированию.	Пр. занятие

						Июнь-месяц.	
				144			