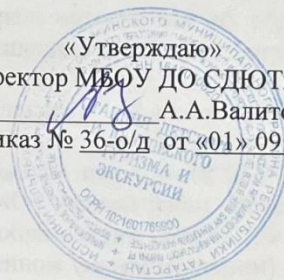


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАНЦИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
методического (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 2023 г.



Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

направленность программы: туристско-краеведческая

возраст учащихся: 11-16 лет

Срок реализации: 3 года (144 часа в год = 432ч)

третий год обучения

Руководитель:
Хаминов Василий Георгиевич,
педагог дополнительного образования

2023 год

1.1. Пояснительная записка

Направленность: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» туристско-краеведческой направленности.

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.

Актуальность программы в том, что в настоящее время растет популярность туризма как одного из видов здорового образа жизни. Участие в туристической деятельности не только оздоравливает детей, но и прививает им такие необходимые качества как воля, выдержка, умение ориентироваться и взаимодействовать в экстремальных условиях и принимать нужные решения, способствует физическому, интеллектуальному и психическому развитию детей.

Отличительные особенности программы.

Расширение знаний о спортивно-познавательном туризме, знакомство с пешеходными дистанциями, ориентированием и топографией, походной деятельностью, обучение практическим умениям и навыкам, применяемым не только в походах и соревнованиях, но и в экстремальных жизненных ситуациях. Также занятия направлены на укрепление здоровья, социальное, профессиональное самоопределение и творческую самореализацию. Поэтому возникла идея дать возможность посещать объединение учащимся не только с хорошей физической подготовкой, но и детям с ограниченными возможностями здоровья, не имеющим медицинских противопоказаний для занятий туризмом (задержка речевого развития, психического развития и др.).

Цель программы: Развитие и расширение туристско– краеведческой деятельности учащихся как комплексного средства формирования здорового образа жизни молодежи.

Задачи программы:

Образовательные:

- Прививать первичные туристские навыки и умения.
- Формировать навыки туристской техники и ориентирования.
- Привить интерес к исследовательской работе по краеведению.
- Формировать навыки общественно-полезной деятельности.
- Формировать общую культуру и навыки здорового образа жизни.

Воспитательные:

Воспитывать интерес к трудовой деятельности.

Воспитывать чувство бережного отношения к природе и активную любовь к родному краю.

Приобщать к здоровому образу жизни возможно большее количество школьников.

Формировать интеллектуальные и духовные качества у школьников, чувство сопереживания от совместной деятельности.

Развивающие:

Развивать физический и коммуникативный потенциал личности обучающихся.

Способствовать укреплению физического и психического состояния детей.

Развивать познавательную, творческую и общественную активность школьников.

Развивать навыки самостоятельной работы, умение правильно делать выводы.

Способствовать социализации детей.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучение детей 11- 16 лет.

Объем программы: 144 часа.

Формы организации образовательного процесса

Форма организации занятий: индивидуально-групповая. Используется индивидуально-дифференцированный подход. Способы дифференцирования зависят от подготовленности занимающихся. Практические занятия проводятся на местности (тренировки). Работа по программе предполагает проведение в форме теоретических и практических занятий: Теоретические занятия - беседы с использованием иллюстративного материала, просмотр презентаций, чтение карты, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы. Практические занятия – наблюдение на местности, игры-соревнования, конкурсы, дидактические игры, физические упражнения, техническая подготовка, походы, экскурсии.

Сроки и этапы реализации программы

В соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 занятия, возможно, проводить 2 раза в неделю по 2 часа.

Срок реализации программы составляет 1 год.

Планируемые результаты

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к истории своей страны, к ЗОЖ, к природе, как к основным ценностям в жизни человека;
- интерес к изучению краеведческих вопросов, касающихся культуры и истории родного края;
- первоначальные туристические умения и навыки.

Обучающиеся сформируют:

- историческое, туристско-краеведческое мышление,;
- способы ориентирования на местности и элементарные правила поведения в природе,
- понимание значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека, мотивацию к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях по туризму,;
- укладывать рюкзак;
- пользоваться снаряжением;
- правильно вести себя на прогулке, на экскурсии, в походе;
- называть и показывать на карте границы края;
- собраться в поход выходного дня;
- разводить костер.

Метапредметные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.
- понимать цель выполняемых действий, правильно оценивать выполненные задания индивидуально и в группе,
- беречь и защищать природу.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- различать понятия: туризм и краеведение;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга; – работать в группе;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе;
- безопасному поведению во время занятий в природной среде; – участвовать в походах

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы
Соревнования по туристскому многоборью, тесты, викторины.

Принимать участие на школьных праздниках, классных часах, конкурсах, викторинах.

Виды контроля:

- входной контроль – в начале учебного года;
- промежуточный контроль – в течение учебного года;
- промежуточная аттестация или аттестация по завершению освоения ДООП.

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	-	2	Беседа
2	Правила и условия соревнований	4	-	4	Практикум
3	Преодоление препятствий (этапов)	-	20	20	Зачет
4	Первая медицинская помощь	4	16	20	Зачёт
5	Краеведение	20	-	20	Зачёт
6	Топография и ориентирование	4	14	18	Практикум
7	Физическая подготовка.	2	26	28	Практикум
8	Учебно-тренировочные походы	-	6	6	Практикум
9	Общефизическая подготовка	-	22	22	Зачёт
10	Итоговая аттестация	2	-	2	
	Итого:	38	106	144	

Содержание учебного плана третьего года обучения

Введение (2ч.)

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Меры безопасности на занятиях.

Правила и условия соревнований (4ч.)

Возможные нарушения (ошибки) и их предупреждения. Протесты и апелляции.

Преодоление препятствий (этапов) (20ч.)

Преодоление подъемов и спусков большой (от 60 до 90 градусов) крутизны. Переправа через реку (овраг) с самонаведением и сдвиганием перил. Переправа по бревну с укладкой. Подъем способом «грудь-нога». Преодоление болота по жердям и кочкам. Преодоление оврагов и рек по бревну и веревочным перилам. Преодоление подъема первого участника с командной страховкой. Преодоление склонов: подъем, спуск, траверс при помощи альпенштока и веревочных перил переправ одного участника по тонкому льду. Преодоление этапов на лыжах: по тонкому льду.

Первая медицинская помощь (20ч.)

История зарождения медицинской помощи: первой, скорой, психологической. Первая помощь при отравлениях, ожогах и обморожениях. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Зеленый доктор. Виды кровотечений (капиллярное, венозное, артериальное). Первая помощь при кровотечениях. Лечебные травы. Лесной (природный) доктор. Первая помощь при угаре, загаре, занозах и мозолях. Здравницы, курорты, лечебницы, санатории и пансионаты России, Татарстана. Приемы и правила страховки и само страховки. Обеспечение страховки и само страховки. Транспортировка «пострадавшего» на «несущем» с использованием рюкзака или бухты веревки. Подъем и спуск «пострадавшего» по склону (волокушах) и на «несущем».

Краеведение (20 ч.)

Введение. Краеведение – наука о родном крае. Что изучает краеведение. Источники изучения родного края. Творческое задание подобрать стихотворения, пословицы и поговорки о родном крае. Физико-географическая характеристика района. Географическое положение. Климат. Растительный мир. Животный мир. Откуда пошёл мой род. Знакомство со своей родословной. Создание родословной своей семьи. Древо моей семьи. Я и мой город. Мой город через 50 лет. Создаем проекты домов и природы нашего города. История моей страны в названиях улиц. Названия улиц нашего города.

История в названиях улиц. Создание проектов улиц нашего города. «Их имена навечно останутся в нашей памяти» Знакомство с Ветеранами Великой Отечественной войны. Создание папки « ВОВ в судьбе моей семьи». Семейные традиции, праздники. Сбор материала на тему: « Традиции в моей семье». «Не позволяй душе лениться». Они рядом с нами. Сбор материалов о людях разных профессий. История деревни Салояз, Соколка, Подгорный, Батыр, Старосумароково. Сбор материала для создания папки. Местные достопримечательности . История. Проект реконструкции. История местных водоемов и родников. Краеведческий музей. История Бугульминского района. История образования района, знакомство с селами и деревнями района, по возможности с историей их образования. Знакомство с писателями (уроженцами) района. Обработка собранного материала. Создание презентации. Выступление на конференции.

Топография и ориентирование (18ч.)

Изображение рельефа на картах. Основные условные знаки. Измерение расстояний по карте. Способы определения расстояний на местности. Изучение местности по карте, понятие о магнитном склонении. Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов. Движение по азимуту в различных условиях, сохранение заданного направления. Типографический диктант.

Физическая подготовка (28 ч.)

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система – центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Учебно-тренировочные походы (6ч.)

Личное и групповое снаряжение. Организация питания в походе. Распределение обязанностей. Права и обязанности туристов. Подготовка снаряжения к походу (особенности снаряжения в зависимости от времени года и вида туризма) и продуктов питания. 2-х дневный учебно-тренировочный пешеходный поход. 2-х дневный учебно-тренировочный лыжный поход.

Общефизическая подготовка (22ч.)

Упражнения со скакалкой на время. Акробатика. Упражнения с палатками и рюкзаками на время. Игра «Кто быстрее соберёт палатку и рюкзак». Подвижные игры: волейбол. Упражнения с гантелями. Эстафеты с препятствиями. Подвижные игры: баскетбол. Упражнения с сопротивлением. Туристическая эстафета. Упражнения с предметами. Игра «Быстрая лягушка». Подвижные игры: мини-футбол. Упражнения для глаз, головы и пальцев. Туристическая полоса препятствий. Туризм в условиях спортзала. Упражнения для мышц ног и рук. Подвижные игры: пионербол. Итоговое занятие. Зачет.

Итоговое занятие

Подведение итогов работы объединения за прошедший учебный год, Беседа о профессиях, связанных с туризмом.

**Календарный учебный график третьего года обучения
1 группа**

№	Дата		Форма занятия	Количество часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теор.	прак		
1	1. Введение 2 часа						
	6.09.2023		теория	2		Введение. Инструктаж по ТБ. Меры безопасности на занятиях.	беседа
	2. Правила и условия соревнований 4 часа						
2	8.09.2023		теория, практика	1	1	Возможные нарушения (ошибки) и их предупреждения.	беседа
3	13.09.2023		теория, практика	1	1	Протесты и апелляции.	беседа
	3. Ориентирование во время преодоления препятствий (этапов) 20 часов						
4	15.09.2023		практика		2	Преодоление подъёмов и спусков большой (от 60 до 90 градусов) крутизны	практикум
5	20.09.2023		практика		2	Переправа через реку (овраг) с самонаведением и сдёргиванием перил.	практикум
6	22.09.2023		практика		2	Переправа по бревну с укладкой.	практикум
7	27.09.2023		практика		2	Подъём способом «грудь-нога».	практикум
8	29.09.2023		практика		2	Преодоление болота по жердям и кочкам	практикум
9	4.10.2023		практика		2	Преодоление оврагов и рек по бревну и верёвочным перилам.	практикум
10	6.10.2023		практика		2	Преодоление подъёма первого участника с командной страховкой.	практикум
11	11.10.2023		практика		2	Преодоление склонов: подъём, спуск, траверс при помощи альпенштока и верёвочных перил.	практикум
12	13.10.2023		практика		2	Переправа одного участника по тонкому льду.	практикум
13	18.10.2023		практика		2	Преодоление этапов на лыжах: по тонкому льду.	практикум
	4. Первая медицинская помощь 20 часов						
14	20.10.2023		теория практика		2	Первая помощь при отравлениях, ожогах и обморожениях.	практикум

15	25.10.2023		теория практика		2	Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах	практикум
16	27.10.2023		теория практика		2	Виды кровотечений (капиллярное, венозное, артериальное). Первая помощь при кровотечениях.	практикум
17	1.11.2023		теория практика	2		Лечебные травы. Лесной (природный) доктор.	защита проектов
18	3.11.2023		теория практика		2	Первая помощь при угаре, загаре, мозолях и занозах.	практикум
19	8.11.2023		теория практика	2		Здравницы, курорты, лечебницы, санатории, пансионаты России, Татарстана.	защита проектов
20	10.11.2023		теория практика		2	Приемы и правила страховки и самостраховки.	практикум
21	15.11.2023		теория практика		2	Обеспечение страховки и самостраховки.	практикум
22	17.11.2023		теория практика		2	Транспортировка «пострадавшего» на «несущем» с использованием рюкзака или бухты верёвки.	практикум
23	22.11.2023		теория практика		2	Подъём и спуск «пострадавшего» по склону (волокушах) и на «несущем».	практикум
5. Краеведение с элементами ориентирования . 20 часов							
24	24.11.2023		теория	2		Введение. Краеведение – наука о родном крае. Что изучает краеведение. Источники изучения родного края.	беседа
25	29.11.2023		теория	2		Творческое задание подобрать стихотворения, пословицы и поговорки о родном крае.	презентация
26	1.12.2023		теория	2		Физико-географическая характеристика района. Географическое положение. Климат. Растительный мир. Животный мир.	Защита индивидуальных проектов
27	6.12.2023		теория	2		Откуда пошёл мой род. Знакомство со своей родословной. Создание родословной своей семьи. Я и мой город. Древо моей семьи. Семейные традиции, праздники	составление семейного древа

						.Сбор материала на тему: «Традиции в моей семье».	
28	8.12. 2023		теория	2		Мой город через 50 лет. Создаем проекты домов и природных объектов нашего города	Защита индивидуальных проектов
29	13.12. 2023		теория	2		« Их имена навечно останутся в нашей памяти». Знакомство с Ветеранами Великой Отечественной войны. Создание папки « ВОВ в судьбе моей семьи».	Защита индивидуальных проектов
30	15.12. 2023		теория	2		«Не позволяй душе лениться». Сбор материала о героях социалистического труда. Они рядом с нами. Сбор материалов о людях разных профессий.	Защита индивидуальных проектов
31	20.12. 2023		теория	2		Местные достопримечательности – Бугульмы. Проект реконструкции. История местных водоемов и родников. История создания города Бугульминский краеведческий музей.	Защита индивидуальных проектов
32	22.12. 2023		теория	2		История Бугульминского района. История образования района, знакомство с селами и деревнями района, по возможности с историей их образования. Знакомство с писателями (уроженцами) района.	Защита индивидуальных проектов
33	27.12. 2023		теория	2		Обработка собранного материала. Создание презентации. Выступление на конференции.	Выступление на конференции.
6. Топография и ориентирование 18 часов							
34	29.12. 2023		теория	2		Значение топографии и ориентирования для туристов	беседа
35	3.01. 2024		теория	2		Подготовка картографического материала района похода: карты, планы, схемы, кроки.	презентация
36	5.01.		теория,		2	Работа с компасом на	практикум 9

	2024		практика			местности. Определение азимута	
37	10.01.2024		теория, практика		2	Работа с картой. Определение направлений и расстояний по карте по масштабам численному, линейному и именованному	практикум
38	12.01.2024		теория практика		2	Анализ топографических карт, Условные основные обозначения, рельеф.	практикум
39	17.01.2024		теория, практика		2	Работа с топографическими и спортивными картами. Масштаб.	практикум
40	19.01.2024		теория практика		2	Ориентирование на местности в «заданном» направлении.	практикум
41	24.01.2024		теория, практика		2	Ориентирование на местности в «выбранном» направлении.	практикум
42	26.01.2024		практика		2	Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных ориентиров.	практикум
7. Физическая подготовка. 28 часов							
43	31.01.2024		теория	2		Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).	беседа
44	2.02.2024		теория	2		Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.	беседа
45	7.02.2024		теория	2		Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система.	беседа
46	9.02.2024		теория	2		Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности.	беседа
47	14.02.2024		теория	2		Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.	беседа
48	16.02.2024		теория	2		Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).	беседа
49	21.02.2024		теория	2		Нервная система – центральная и	беседа

						периферическая.элементы ее строения и основные функции.	
50	28.02.2024		теория	2		Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.	беседа
51 52	2.03.2024 7.03.2024		теория практика	2	2	Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).	самоконтроль
53 54	9.03.2024 14.03.2024		теория практика	2	2	Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.	самоконтроль
55 56	16.03.2024 21.03.2024		теория практика	2	2	Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.	самоконтроль
8. Учебно-тренировочные походы.							
57	23.03.2024		практика		2	Личное и групповое снаряжение. Организация питания в походе. Распределение обязанностей.	практикум
58	28.03.2024		практика		2	Права и обязанности туристов. Подготовка снаряжения и продуктов питания.	практикум
59	30.03.2024		практика		2	2-х дневный учебно-тренировочный поход и 2-х дневный учебно-тренировочный лыжный поход.	отчёт
9. Общефизическая подготовка 22 часа							
60	4.04.2024		практика		2	Упражнения со скакалкой на время. Акробатика.	самоконтроль
61	4.04.2024		практика		2	Упражнения с палатками и рюкзаками на время. Игра « Кто быстрее соберёт палатку и рюкзак».	практикум

62	11.04. 2024		практика		2	Подвижные игры: волейбол.	практикум
63	13.04. 2024		практика		2	Упражнения с гантелями. Эстафеты с препятствиями.	практикум
64	18.04. 2024		практика		2	Подвижные игры: баскетбол.	практикум
65	20.04. 2024		практика		2	Упражнения с сопротивлением. Туристическая эстафета.	практикум
66	25.04. 2024		практика		2	Упражнения с предметами. Игра «Быстрая лягушка».	практикум
67	27.04. 2024		практика		2	Подвижные игры: мини- футбол.	практикум
68	4.05. 2024		практика		2	Упражнения для глаз, головы и пальцев.	самоконтроль
69	11.05. 2024		практика		2	Упражнения для мышц ног и рук.	практикум
70	16.05. 2024		практика		2	Подвижные игры: пионербол.	практикум
10 Итоговая аттестация. 2 часа							
71	18.05. 2024		теория практика	2		Итоговая аттестация за курс «Спортивное ориентирование»	Итоговая аттестация
72 11 Итоговое занятие. 2 часа							
	23.05. 2024		теория практика		2	Итоговое занятие. Подведение итогов работы	Презентация достижений
Итого				38	106	144	

**Календарный учебный график третьего года обучения
2 группа**

№	Дата		Форма занятия	Количество часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теор.	прак		
1	1. Введение 2 часа						
	6.09.2023		теория	2		Введение. Инструктаж по ТБ. Меры безопасности на занятиях.	беседа
	2. Правила и условия соревнований 4 часа						
2	8.09.2023		теория, практика	1	1	Возможные нарушения (ошибки) и их предупреждения.	беседа
3	13.09.2023		теория, практика	1	1	Протесты и апелляции.	беседа
	3. Ориентирование во время преодоления препятствий (этапов) 20 часов						
4	15.09.2023		практика		2	Преодоление подъёмов и спусков большой (от 60 до 90 градусов) крутизны	практикум
5	20.09.2023		практика		2	Переправа через реку (овраг) с самонаведением и сдёргиванием перил.	практикум
6	22.09.2023		практика		2	Переправа по бревну с укладкой.	практикум
7	27.09.2023		практика		2	Подъём способом «грудь-нога».	практикум
8	29.09.2023		практика		2	Преодоление болота по жердям и кочкам	практикум
9	4.10.2023		практика		2	Преодоление оврагов и рек по бревну и верёвочным перилам.	практикум
10	6.10.2023		практика		2	Преодоление подъёма первого участника с командной страховкой.	практикум
11	11.10.2023		практика		2	Преодоление склонов: подъём, спуск, траверс при помощи альпенштока и верёвочных перил.	практикум
12	13.10.2023		практика		2	Переправа одного участника по тонкому льду.	практикум
13	18.10.2023		практика		2	Преодоление этапов на лыжах: по тонкому льду.	практикум
	4. Первая медицинская помощь 20 часов						
14	20.10.2023		теория практика		2	Первая помощь при отравлениях, ожогах и обморожениях.	практикум
15	25.10.2023		теория практика		2	Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах	практикум

16	27.10.2023		теория практика		2	Виды кровотоков (капиллярное, венозное, артериальное). Первая помощь при кровотечениях.	практикум
17	1.11.2023		теория практика	2		Лечебные травы. Лесной (природный) доктор.	защита проектов
18	3.11.2023		теория практика		2	Первая помощь при угаре, загаре, мозолях и занозах.	практикум
19	8.11.2023		теория практика	2		Здравницы, курорты, лечебницы, санатории, пансионаты России, Татарстана.	защита проектов
20	10.11.2023		теория практика		2	Приемы и правила страховки и самостраховки.	практикум
21	15.11.2023		теория практика		2	Обеспечение страховки и самостраховки.	практикум
22	17.11.2023		теория практика		2	Транспортировка «пострадавшего» на «несущем» с использованием рюкзака или бухты верёвки.	практикум
23	22.11.2023		теория практика		2	Подъём и спуск «пострадавшего» по склону (волокушах) и на «несущем».	практикум
5. Краеведение с элементами ориентирования . 20 часов							
24	24.11.2023		теория	2		Введение. Краеведение – наука о родном крае. Что изучает краеведение. Источники изучения родного края.	беседа
25	29.11.2023		теория	2		Творческое задание подобрать стихотворения, пословицы и поговорки о родном крае.	презентация
26	1.12.2023		теория	2		Физико-географическая характеристика района. Географическое положение. Климат. Растительный мир. Животный мир.	Защита индивидуальных проектов
27	6.12.2023		теория	2		Откуда пошёл мой род. Знакомство со своей родословной. Создание родословной своей семьи. Я и мой город. Древо моей семьи. Семейные традиции, праздники . Сбор материала на тему: «Традиции в моей семье».	составление семейного древа
28	8.12.		теория	2		Мой город через 50 лет.	Защита 14

	2023					Создаем проекты домов и природных объектов нашего города	индивидуальных проектов
29	13.12.2023		теория	2		« Их имена навечно останутся в нашей памяти». Знакомство с Ветеранами Великой Отечественной войны. Создание папки « ВОВ в судьбе моей семьи».	Защита индивидуальных проектов
30	15.12.2023		теория	2		«Не позволяй душе лениться». Сбор материала о героях социалистического труда. Они рядом с нами. Сбор материалов о людях разных профессий.	Защита индивидуальных проектов
31	20.12.2023		теория	2		Местные достопримечательности – Бугульмы. Проект реконструкции. История местных водоемов и родников. История создания города Бугульминский краеведческий музей.	Защита индивидуальных проектов
32	22.12.2023		теория	2		История Бугульминского района. История образования района, знакомство с селами и деревнями района, по возможности с историей их образования. Знакомство с писателями (уроженцами) района.	Защита индивидуальных проектов
33	27.12.2023		теория	2		Обработка собранного материала. Создание презентации. Выступление на конференции.	Выступление на конференции.
6. Топография и ориентирование 18 часов							
34	29.12.2023		теория	2		Значение топографии и ориентирования для туристов	беседа
35	3.01.2024		теория	2		Подготовка картографического материала района похода: карты, планы, схемы, кроки.	презентация
36	5.01.2024		теория, практика		2	Работа с компасом на местности. Определение азимута	практикум

37	10.01.2024		теория, практика		2	Работа с картой. Определение направлений и расстояний по карте по масштабам численному, линейному и именованному	практикум
38	12.01.2024		теория практика		2	Анализ топографических карт, Условные основные обозначения, рельеф.	практикум
39	17.01.2024		теория, практика		2	Работа с топографическими и спортивными картами. Масштаб.	практикум
40	19.01.2024		теория практика		2	Ориентирование на местности в «заданном» направлении.	практикум
41	24.01.2024		теория, практика		2	Ориентирование на местности в «выбранном» направлении.	практикум
42	26.01.2024		практика		2	Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных ориентиров.	практикум
7. Физическая подготовка. 28 часов							
43	31.01.2024		теория	2		Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).	беседа
44	2.02.2024		теория	2		Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.	беседа
45	7.02.2024		теория	2		Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система.	беседа
46	9.02.2024		теория	2		Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности.	беседа
47	14.02.2024		теория	2		Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.	беседа
48	16.02.2024		теория	2		Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).	беседа
49	21.02.2024		теория	2		Нервная система – центральная и периферическая.элементы ее строения и основные функции.	беседа

50	28.02. 2024		теория	2		Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.	беседа
51 52	2.03. 2024 7.03. 2024		теория практика	2	2	Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).	самоконтроль
53 54	9.03. 2024 14.03. 2024		теория практика	2	2	Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.	самоконтроль
55 56	16.03. 2024 21.03. 2024		теория практика	2	2	Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.	самоконтроль
8. Учебно-тренировочные походы.							
57	23.03. 2024		практика		2	Личное и групповое снаряжение. Организация питания в походе. Распределение обязанностей.	практикум
58	28.03. 2024		практика		2	Права и обязанности туристов. Подготовка снаряжения и продуктов питания.	практикум
59	30.03. 2024		практика		2	2-х дневный учебно-тренировочный поход и 2-х дневный учебно-тренировочный лыжный поход.	отчёт
9. Общефизическая подготовка 22 часа							
60	4.04. 2024		практика		2	Упражнения со скакалкой на время. Акробатика.	самоконтроль
61	4.04. 2024		практика		2	Упражнения с палатками и рюкзаками на время. Игра « Кто быстрее соберёт палатку и рюкзак».	практикум
62	11.04. 2024		практика		2	Подвижные игры: волейбол.	практикум
63	13.04.		практика		2	Упражнения с гантелями.	практикум

	2024					Эстафеты с препятствиями.	
64	18.04.2024		практика		2	Подвижные игры: баскетбол.	практикум
65	20.04.2024		практика		2	Упражнения с сопротивлением. Туристическая эстафета.	практикум
66	25.04.2024		практика		2	Упражнения с предметами. Игра «Быстрая лягушка».	практикум
67	27.04.2024		практика		2	Подвижные игры: мини-футбол.	практикум
68	4.05.2024		практика		2	Упражнения для глаз, головы и пальцев.	самоконтроль
69	11.05.2024		практика		2	Упражнения для мышц ног и рук.	практикум
70	16.05.2024		практика		2	Подвижные игры: пионербол.	практикум
10 Итоговая аттестация. 2 часа							
71	18.05.2024		теория практика	2		Итоговая аттестация за курс «Спортивное ориентирование»	Итоговая аттестация
72 11 Итоговое занятие. 2 часа							
	23.05.2024		теория практика		2	Итоговое занятие. Подведение итогов работы	Презентация достижений
Итого				38	106	144	

**Календарный учебный график третьего года обучения
3 группа**

№	Дата		Форма занятия	Количество часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теор.	прак		
1	1. Введение 2 часа						
	10.09.2023		теория	2		Введение. Инструктаж по ТБ. Меры безопасности на занятиях.	беседа
	2. Правила и условия соревнований 4 часа						
2	12.09.2023		теория, практика	1	1	Возможные нарушения (ошибки) и их предупреждения.	беседа
3	17.09.2023		теория, практика	1	1	Протесты и апелляции.	беседа
	3. Ориентирование во время преодоления препятствий (этапов) 20 часов						
4	19.09.2023		практика		2	Преодоление подъёмов и спусков большой (от 60 до 90 градусов) крутизны	практикум
5	24.09.2023		практика		2	Переправа через реку (овраг) с самонаведением и сдёргиванием перил.	практикум
6	26.09.2023		практика		2	Переправа по бревну с укладкой.	практикум
7	1.10.2023		практика		2	Подъём способом «грудь-нога».	практикум
8	3.10.2023		практика		2	Преодоление болота по жердям и кочкам	практикум
9	8.10.2023		практика		2	Преодоление оврагов и рек по бревну и верёвочным перилам.	практикум
10	10.10.2023		практика		2	Преодоление подъёма первого участника с командной страховкой.	практикум
11	15.10.2023		практика		2	Преодоление склонов: подъём, спуск, траверс при помощи альпенштока и верёвочных перил.	практикум
12	17.10.2023		практика		2	Переправа одного участника по тонкому льду.	практикум
13	22.10.2023		практика		2	Преодоление этапов на лыжах: по тонкому льду.	практикум
	4. Первая медицинская помощь 20 часов						
14	24.10.2023		теория практика		2	Первая помощь при отравлениях, ожогах и обморожениях.	практикум
15	29.10.2023		теория практика		2	Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах	практикум

16	31.10.2023		теория практика		2	Виды кровотечений (капиллярное, венозное, артериальное). Первая помощь при кровотечениях.	практикум
17	5.11.2023		теория практика	2		Лечебные травы. Лесной (природный) доктор.	защита проектов
18	7.11.2023		теория практика		2	Первая помощь при угаре, загаре, мозолях и занозах.	практикум
19	12.11.2023		теория практика	2		Здравницы, курорты, лечебницы, санатории, пансионаты России, Татарстана.	защита проектов
20	14.11.2023		теория практика		2	Приемы и правила страховки и самостраховки.	практикум
21	19.11.2023		теория практика		2	Обеспечение страховки и самостраховки.	практикум
22	21.11.2023		теория практика		2	Транспортировка «пострадавшего» на «несущем» с использованием рюкзака или бухты верёвки.	практикум
23	26.11.2023		теория практика		2	Подъём и спуск «пострадавшего» по склону (волокушах) и на «несущем».	практикум
5. Краеведение с элементами ориентирования . 20 часов							
24	28.11.2023		теория	2		Введение. Краеведение – наука о родном крае. Что изучает краеведение. Источники изучения родного края.	беседа
25	3.12.2023		теория	2		Творческое задание подобрать стихотворения, пословицы и поговорки о родном крае.	презентация
26	5.11.2023		теория	2		Физико-географическая характеристика района. Географическое положение. Климат. Растительный мир. Животный мир.	Защита индивидуальных проектов
27	10.12.2023		теория	2		Откуда пошёл мой род. Знакомство со своей родословной. Создание родословной своей семьи. Я и мой город. Древо моей семьи. Семейные традиции, праздники . Сбор материала на тему: «Традиции в моей семье».	составление семейного древа
28	12.12.		теория	2		Мой город через 50 лет.	Защита 20

	2023					Создаем проекты домов и природных объектов нашего города	индивидуальных проектов
29	17.12.2023		теория	2		« Их имена навечно останутся в нашей памяти». Знакомство с Ветеранами Великой Отечественной войны. Создание папки « ВОВ в судьбе моей семьи».	Защита индивидуальных проектов
30	19.12.2023		теория	2		«Не позволяй душе лениться». Сбор материала о героях социалистического труда. Они рядом с нами. Сбор материалов о людях разных профессий.	Защита индивидуальных проектов
31	24.12.2023		теория	2		Местные достопримечательности – Бугульмы. Проект реконструкции. История местных водоемов и родников. История создания города Бугульминский краеведческий музей.	Защита индивидуальных проектов
32	26.12.2023		теория	2		История Бугульминского района. История образования района, знакомство с селами и деревнями района, по возможности с историей их образования. Знакомство с писателями (уроженцами) района.	Защита индивидуальных проектов
33	9.01.2024		теория	2		Обработка собранного материала. Создание презентации. Выступление на конференции.	Выступление на конференции.
6. Топография и ориентирование 18 часов							
34	14.01.2024		теория	2		Значение топографии и ориентирования для туристов	беседа
35	16.01.2024		теория	2		Подготовка картографического материала района похода: карты, планы, схемы, кроки.	презентация
36	21.01.2024		теория, практика		2	Работа с компасом на местности. Определение азимута	практикум

37	23.01. 2024		теория, практика		2	Работа с картой. Определение направлений и расстояний по карте по масштабам численному, линейному и именованному	практикум
38	28.01. 2024		теория практика		2	Анализ топографических карт, Условные основные обозначения, рельеф.	практикум
39	30.01. 2024		теория, практика		2	Работа с топографическими и спортивными картами. Масштаб.	практикум
40	4.02. 2024		теория практика		2	Ориентирование на местности в «заданном» направлении.	практикум
41	6.02. 2024		теория, практика		2	Ориентирование на местности в «выбранном» направлении.	практикум
42	11.02. 2024		практика		2	Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных ориентиров.	практикум
7. Физическая подготовка. 28 часов							
43	13.02. 2024		теория	2		Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).	беседа
44	18.02. 2024		теория	2		Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.	беседа
45	20.02. 2024		теория	2		Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система.	беседа
46	25.02. 2024		теория	2		Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности.	беседа
47	27.02. 2024		теория	2		Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.	беседа
48	4.03. 2024		теория	2		Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).	беседа
49	6.03. 2024		теория	2		Нервная система – центральная и периферическая.элементы ее строения и основные функции.	беседа

50	11.03 2024		теория	2		Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.	беседа
51 52	13.03. 2024 18.03. 2024		теория практика	2	2	Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).	самоконтроль
53 54	20.03. 2024 25.03. 2022		теория практика	2	2	Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.	самоконтроль
55 56	27.03. 2024 1.04. 2024		теория практика	2	2	Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.	самоконтроль
8. Учебно-тренировочные походы.							
57	3.04. 2024		практика		2	Личное и групповое снаряжение. Организация питания в походе. Распределение обязанностей.	практикум
58	8.04. 2024		практика		2	Права и обязанности туристов. Подготовка снаряжения и продуктов питания.	практикум
59	10.04. 2024		практика		2	2-х дневный учебно-тренировочный поход и 2-х дневный учебно-тренировочный лыжный поход.	отчёт
9. Общефизическая подготовка 22 часа							
60	15.04 2024		практика		2	Упражнения со скакалкой на время. Акробатика.	самоконтроль
61	17.04 2024		практика		2	Упражнения с палатками и рюкзаками на время. Игра « Кто быстрее соберёт палатку и рюкзак».	практикум
62	22.04 2024		практика		2	Подвижные игры: волейбол.	практикум
63	24.04		практика		2	Упражнения с гантелями.	практикум

	2024					Эстафеты с препятствиями.	
64	29.04 2024		практика		2	Подвижные игры: баскетбол.	практикум
65	6.05 2024		практика		2	Упражнения с сопротивлением. Туристическая эстафета.	практикум
66	8.05 2024		практика		2	Упражнения с предметами. Игра «Быстрая лягушка».	практикум
67	13.05 2024		практика		2	Подвижные игры: мини-футбол.	практикум
68	15.05 2024		практика		2	Упражнения для глаз, головы и пальцев.	самоконтроль
69	20.05 2024		практика		2	Упражнения для мышц ног и рук.	практикум
70	22.05 2024		практика		2	Подвижные игры: пионербол.	практикум
10 Итоговая аттестация. 2 часа							
71	27.05. 2024		теория практика	2		Итоговая аттестация за курс «Спортивное ориентирование»	Итоговая аттестация
72 11 Итоговое занятие. 2 часа							
	29.05. 2024		теория практика		2	Итоговое занятие. Подведение итогов работы	Презентация достижений
Итого				38	106	144	