

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.



Утверждаю
Директор МБОУ ДО СДЮТ и Э
А.А.Валитов
Приказ № 490 от «02» 09 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

первый год обучения

Руководитель:
Хаминов Василий Георгиевич
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

2024 год

Пояснительная записка.

Направленность программы.

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

Нормативно-правовое обеспечение программы.

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

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. Содержание программы опирается на концепт

цидетско-юношеского туризма с воздействием образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка. 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 11-13 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.

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

Срок ее реализации – 1 год.
 Недельная нагрузка на группу:
 I год обучения – 4 часа, 144 часа в год.
Режим занятий. 2 раза в неделю по 2 часа.

Планируемые результаты освоения программы.

По окончании первого года обучения обучающиеся будут:

- знать значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- составлять и соблюдать режим дня;
- знать правила и обязанности участников соревнований по спортивному ориентированию;
- уметь работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки;
- производить подсчет личных результатов по ориентированию;
- уметь определять крутизну и высоту склона;
- уметь пользоваться компасом;
- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры;
- знать взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке 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 первого года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов				Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика		Всего	
			в помещении	на местности		
1	Вводное занятие.	2	-	-	2	Беседа
2	Гигиена спортсмена, медико-санитарная подготовка.	8	3	3	14	Опрос, зачёт
3	Соревнования по спортивному ориентированию.	5	3	4	12	Опрос, зачёт
4	Топографическая подготовка.	11	12	11	34	Кроссворд
5	Снаряжение ориентировщика.	3	3	-	6	Опрос, зачёт
6	Техническая подготовка.	3	3	4	10	Прохождение учебной дистанции
7	Тактическая подготовка.	4	4	8	16	Мини-соревнования
8	Физическая подготовка.	-	34	12	46	Сдача установленных нормативов
9	Аттестация обучающихся.	-	2	2	4	Опрос, мини-

						соревнования
10	Походы, учебные сборы, участие в соревнованиях.	Проводятся вне сетки учебных часов программы				
ИТОГО за период обучения:		36	64	44	144	

Содержание учебного плана первого года обучения

1. Вводное занятие.

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закалывания. Эмоциональность, связь с природой.

2. Гигиена спортсмена, медико-санитарная подготовка.

Теоретические занятия

Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви. Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждения.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

3. Соревнования по спортивному ориентированию.

Теоретические занятия

Агитационное значение соревнований. Правила и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья-контролёр на КП, обязанности судьи-контролёра на КП. Оборудование старта и финиша.

Практические занятия

Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов.. подсчет результатов по ориентированию.

4. Топографическая подготовка.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба и измерению расстояний на карте. Изучение топонимов по группам. Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини соревнования. Чтение карт различного масштаба. Ориентирование карты по компасу. Четыре действия с компасом. Движение по заданному азимуту. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Тренировка глазомера.

5. Снаряжение ориентировщика.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

6. Техническая подготовка.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

7. Tактическая подготовка.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

8. Физическая подготовка.

Практические занятия

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища. Гимнастические упражнения с предметами. Акробатика (кувырки, стойки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах. Легкая атлетика. Спортивные и подвижные игры. Лыжная подготовка. Туризм: походы выходного дня.

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.

Развитие специальных качеств: Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры. Упражнения на развитие силы: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

9. Аттестация обучающихся.

Практические занятия

Опрос, мини-соревнования.

Комплекс организационно-педагогических условий

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

1. Комплект спортивных карт различной местности 250 шт.
2. Знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования 20 шт.
3. Знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования 20 шт.
4. Компостеры для отметки 20 шт.
5. Разметка для маркировки трасс разных цветов на 10 км.
6. Бумага цветная компл.
7. Курвиметр 2 шт.
8. Компаса 25 шт.
9. Условные знаки спортивных карт 25 компл.
10. Учебные плакаты по спортивному ориентированию компл.
11. Учебные кинофильмы компл.
12. Секундомеры 4 шт.
13. Лыжи 25 пар
14. Лыжные палки 25 пар
15. Лыжные ботинки 25 пар
16. Мазильные 25 компл.
17. Планшеты для зимнего ориентирования 25 шт.
18. Оборудование старта и финиша.
19. Кроссовки
20. Обувь шипами для бега с ориентированием
21. Костюм беговой летний
22. Костюм беговой лыжный
23. Шапочка лыжная
24. Костюм ветрозащитный
25. Аптечка 2 шт.
26. Электромегафон 1 шт.
27. Радиостанции портативные 3 шт.
28. Костровое оборудование 2 компл.
29. Спальники 25 шт.
30. Палатки туристские походные 5 шт.
31. Коврики 25 шт.
32. Рюкзаки 25 шт.
33. Топор походный 2 шт.
34. Тент 2 шт.
35. Накидка от дождя 25 шт.
36. Рем. Набор 1 шт.
37. Карандаши цветные компл.

Информационное обеспечение

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

Формы аттестации и контроля

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

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

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

Во время занятий применяется текущий, тематический и итоговый контроль.

Уровень усвоения материала выявляется в беседах, выполнении творческих индивидуальных заданий, применении полученных на занятиях знаний.

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

Критерии оценок:

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

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

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

Список литературы

Используемая литература

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М. ФиС.: 1983г.
2. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. М.: 2001г.
3. Воткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. М.: 2004г.
4. Колесников Л.В. спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: 2002г.
5. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии М.: 1997г.
6. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2004г.
7. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М. ФиС.: 1980г.
8. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: 1997г.
9. Шибает А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: 1996г.

Рекомендуемая литература

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

Интернет-ресурсы

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

**Календарный учебный график 1 год обучения
1 группа**

№ п/п	Дата (число, месяц)		Форма занятия	Количество часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теор	прак		
1	10.09.24		Беседа	2		Значение ориентирования. Задачи и план работы объединения на год.	Опрос
2	13.09.24		Беседа	2		Личная гигиена спортсмена. Режим дня.	Опрос
3	17.09.24		Беседа	2		Врачебный контроль и самоконтроль.	Опрос
4	20.09.24		Практикум		2	Действия с компасом.	Зачет
5	24.09.24		Практикум		2	Отработка основных действий с компасом.	Зачет
6	27.09.24		Беседа, практикум	1	1	Ориентирование по горизонту. Азимут.	Опрос
7	01.10.24		Практикум		2	Измерение азимута. Азимутальный ход.	Зачет
8	04.10.24		Беседа	2		Содержание топографической карты. Старение карт. Масштаб.	Опрос
9	08.10.24		Практикум		2	Работа с картами различного масштаба.	Зачет
10	11.10.24		Беседа, практикум	1	1	Измерение расстояний на карте.	Опрос
11	15.10.24		Беседа, практикум	1	1	Измерение расстояний на местности.	Зачет
12	18.10.24		Беседа, практикум	1	1	Ориентирование по небесным светилам.	Опрос
13	22.10.24		Беседа, практикум	1	1	Виды топографических знаков. Деление по группам.	Зачет
14	25.10.24		Практикум		2	Зарисовка топографических знаков.	Зачет
15	29.10.24		Беседа, практикум	1	1	Изображение местности на карте. Рельеф.	Зачет
16	01.11.24		Практикум		2	Характеристика местности по рельефу.	Зачет
17	05.11.24		Беседа, практикум	1	1	Изображение высоты местности с помощью горизонталей.	Опрос
18	08.11.24		Беседа, практикум	1	1	Определение крутизны склона и его высоты.	Зачет
19	12.11.24		Практикум		2	Игры и упражнения на определение расстояний.	Зачет
20	15.11.24		Беседа	2		Личное снаряжение ориентировщика.	Опрос
21	19.11.24		Беседа, практикум	1	1	Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации.	Зачет
22	22.11.24		Практикум		2	Изготовление простейших планшетов.	Зачет
23	26.11.24		Беседа	2		Понятие о технике ориентирования, её значение.	Опрос
24	29.11.24		Практикум		2	Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут.	Зачет
25	03.12.24		Практикум		2	Технические приёмы: линейное ориентирование, точечное ориентирование.	Зачет
26	06.12.24		Беседа, практикум	1	1	Глазомер. Развитие глазомера.	Зачет
27	10.12.24		Практикум		2	Игры и упражнения на развитие глазомера.	Зачет
28	13.12.24		Беседа	2		Тактика ориентирования.	Опрос

						Взаимосвязь с техникой.	
29	17.12.24		Беседа, практикум	1	1	Действия на соревнованиях с большим количеством групп.	Зачет
30	20.12.24		Практикум		2	Действия на соревнованиях с ограниченным количеством групп.	Зачет
31	24.12.24		Практикум		2	Действия спортсмена в стартовом и финишном коридоре.	Зачет
32	27.12.24		Практикум		2	Текущая аттестация обучающихся	Опрос
33	07.01.25		Практикум		2	Тактика при выборе пути движения.	Зачет
34	10.01.25		Практикум		2	Способы ходьбы на лыжах.	Зачет
35	14.01.25		Практикум		2	Техника поворотов на лыжах на месте и в движении.	Зачет
36	17.01.25		Практикум		2	Катание с гор. Лыжные падения.	Зачет
37	21.01.25		Практикум		2	Спуски и подъёмы на лыжах на склонах различной крутизны.	Зачет
38	24.01.25		Практикум		2	Повороты и торможения во время спусков со склонов различной крутизны на лыжах.	Зачет
39	28.01.25		Практикум		2	Отработка тактики движения. Подход и уход с КП.	Зачет
40	31.01.25		Беседа, практикум	1	1	Раскладка сил на дистанцию.	Опрос
41	04.02.25		Практикум		2	Отработка навыков раскладки сил на дистанцию.	Зачет
42	07.02.25		Беседа	2		Медицинская аптечка.	Опрос
43	11.02.25		Беседа	2		Спортивные травмы и их предупреждение.	Опрос
44	14.02.25		Практикум		2	Основные приёмы по оказанию доврачебной помощи.	Зачет
45	18.02.25		Практикум		2	Отработка приёмов по оказанию первой доврачебной помощи.	Зачет
46	21.02.25		Практикум		2	Приёмы транспортировки пострадавшего.	Зачет
47	25.02.25		Теория	2		Значение соревнований. Правила и обязанности участников.	Опрос
48	28.02.25		Беседа, практикум	1	1	Виды и способы проведения соревнований.	Зачет
49	04.03.25		Практикум		2	Действия участника во время соревнований.	Зачет
50	07.03.25		Теория	2		Судейская коллегия соревнований, обязанности судей.	Опрос
51	11.03.25		Практикум		2	Оборудование старта и финиша.	Зачет
52	14.03.25		Практикум		2	Работа с протоколами, подсчёт результатов.	Зачет
53	18.03.25		Беседа, практикум	1	1	Компас. Значение. Устройство. Правила обращения с компасом.	Опрос
54	21.03.25		Практикум		2	Общеразвивающие упражнения.	Зачет
55	25.03.25		Практикум		2	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи.	Зачет
56	28.03.25		Практикум		2	Упражнения с сопротивлением. Упражнения для ног.	Зачет
57	1.04.25		Практикум		2	Упражнения с предметами.	Зачет
58	04.04.25		Практикум		2	Упражнения на развитие выносливости.	Зачет
59	08.04.25		Практикум		2	Упражнения на развитие быстроты.	Зачет
60	11.04.25		Практикум		2	Упражнения для развития ловкости и прыгучести.	Зачет
61	15.04.25		Практикум		2	Упражнения для развития силы.	Зачет
62	18.04.25		Практикум		2	Упражнения на развитие и расслабление мышц.	Зачет
63	22.04.25		Практикум		2	Упражнения для развития гибкости.	Зачет
64	25.04.25		Практикум		2	Передвижение с чередованием	Зачет

						ходьбы и бега.	
65	29.04.25		Практикум		2	Игры на местности. Спортивные конкурсы.	Зачет
66	02.05.25		Практикум		2	Подвижные игры. С разделением на команды и без.	Зачет
67	06.05.25		Практикум		2	Игры на внимание, сообразительность и координацию.	Зачет
68	13.05.25		Практикум		2	Эстафеты: линейные, встречные, круговые.	Зачет
69	16.05.25		Практикум		2	Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	Зачет
70	20.05.25		Практикум		2	Промежуточная аттестация обучающихся	Мини-соревнования
71	23.05.25		Практикум		2	Пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа.	Зачет
72	27.05.25		Практикум		2	Соревнования по виду «Лабиринт» между кружковцами.	Зачет
					144		

Календарный учебный график 1 год обучения

II группа

№ п/п	Дата (число, месяц)		Форма занятия	Количество часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теор	прак		
1	10.09.24		Беседа	2		Значение ориентирования. Задачи и план работы объединения на год.	Опрос
2	13.09.24		Беседа	2		Личная гигиена спортсмена. Режим дня.	Опрос
3	17.09.24		Беседа	2		Врачебный контроль и самоконтроль.	Опрос
4	20.09.24		Практикум		2	Действия с компасом.	Зачет
5	24.09.24		Практикум		2	Отработка основных действий с компасом.	Зачет
6	27.09.24		Беседа, практикум	1	1	Ориентирование по горизонту. Азимут.	Опрос
7	01.10.24		Практикум		2	Измерение азимута. Азимутальный ход.	Зачет
8	04.10.24		Беседа	2		Содержание топографической карты. Старение карт. Масштаб.	Опрос
9	08.10.24		Практикум		2	Работа с картами различного масштаба.	Зачет
10	11.10.24		Беседа, практикум	1	1	Измерение расстояний на карте.	Опрос
11	15.10.24		Беседа, практикум	1	1	Измерение расстояний на местности.	Зачет
12	18.10.24		Беседа, практикум	1	1	Ориентирование по небесным светилам.	Опрос
13	22.10.24		Беседа, практикум	1	1	Виды топографических знаков. Деление по группам.	Зачет
14	25.10.24		Практикум		2	Зарисовка топографических знаков.	Зачет
15	29.10.24		Беседа, практикум	1	1	Изображение местности на карте. Рельеф.	Зачет
16	01.11.24		Практикум		2	Характеристика местности по рельефу.	Зачет
17	05.11.24		Беседа, практикум	1	1	Изображение высоты местности с помощью горизонталей.	Опрос
18	08.11.24		Беседа, практикум	1	1	Определение крутизны склона и его высоты.	Зачет
19	12.11.24		Практикум		2	Игры и упражнения на определение расстояний.	Зачет
20	15.11.24		Беседа	2		Личное снаряжение ориентировщика.	Опрос
21	19.11.24		Беседа, практикум	1	1	Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации.	Зачет
22	22.11.24		Практикум		2	Изготовление простейших планшетов.	Зачет
23	26.11.24		Беседа	2		Понятие о технике ориентирования, её значение.	Опрос
24	29.11.24		Практикум		2	Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут.	Зачет
25	03.12.24		Практикум		2	Технические приёмы: линейное ориентирование, точечное ориентирование.	Зачет
26	06.12.24		Беседа, практикум	1	1	Глазомер. Развитие глазомера.	Зачет
27	10.12.24		Практикум		2	Игры и упражнения на развитие глазомера.	Зачет
28	13.12.24		Беседа	2		Тактика ориентирования. Взаимосвязь с техникой.	Опрос

29	17.12.24		Беседа, практикум	1	1	Действия на соревнованиях с большим количеством групп.	Зачет
30	20.12.24		Практикум		2	Действия на соревнованиях с ограниченным количеством групп.	Зачет
31	24.12.24		Практикум		2	Действия спортсмена в стартовом и финишном коридоре.	Зачет
32	27.12.24		Практикум		2	Текущая аттестация обучающихся	Опрос
33	07.01.25		Практикум		2	Тактика при выборе пути движения.	Зачет
34	10.01.25		Практикум		2	Способы ходьбы на лыжах.	Зачет
35	14.01.25		Практикум		2	Техника поворотов на лыжах на месте и в движении.	Зачет
36	17.01.25		Практикум		2	Катание с гор. Лыжные падения.	Зачет
37	21.01.25		Практикум		2	Спуски и подъёмы на лыжах на склонах различной крутизны.	Зачет
38	24.01.25		Практикум		2	Повороты и торможения во время спусков со склонов различной крутизны на лыжах.	Зачет
39	28.01.25		Практикум		2	Отработка тактики движения. Подход и уход с КП.	Зачет
40	31.01.25		Беседа, практикум	1	1	Раскладка сил на дистанцию.	Опрос
41	04.02.25		Практикум		2	Отработка навыков раскладки сил на дистанцию.	Зачет
42	07.02.25		Беседа	2		Медицинская аптечка.	Опрос
43	11.02.25		Беседа	2		Спортивные травмы и их предупреждение.	Опрос
44	14.02.25		Практикум		2	Основные приёмы по оказанию доврачебной помощи.	Зачет
45	18.02.25		Практикум		2	Отработка приёмов по оказанию первой доврачебной помощи.	Зачет
46	21.02.25		Практикум		2	Приёмы транспортировки пострадавшего.	Зачет
47	25.02.25		Теория	2		Значение соревнований. Правила и обязанности участников.	Опрос
48	28.02.25		Беседа, практикум	1	1	Виды и способы проведения соревнований.	Зачет
49	04.03.25		Практикум		2	Действия участника во время соревнований.	Зачет
50	07.03.25		Теория	2		Судейская коллегия соревнований, обязанности судей.	Опрос
51	11.03.25		Практикум		2	Оборудование старта и финиша.	Зачет
52	14.03.25		Практикум		2	Работа с протоколами, подсчёт результатов.	Зачет
53	18.03.25		Беседа, практикум	1	1	Компас. Значение. Устройство. Правила обращения с компасом.	Опрос
54	21.03.25		Практикум		2	Общеразвивающие упражнения.	Зачет
55	25.03.25		Практикум		2	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи.	Зачет
56	28.03.25		Практикум		2	Упражнения с сопротивлением. Упражнения для ног.	Зачет
57	1.04.25		Практикум		2	Упражнения с предметами.	Зачет
58	04.04.25		Практикум		2	Упражнения на развитие выносливости.	Зачет
59	08.04.25		Практикум		2	Упражнения на развитие быстроты.	Зачет
60	11.04.25		Практикум		2	Упражнения для развития ловкости и прыгучести.	Зачет
61	15.04.25		Практикум		2	Упражнения для развития силы.	Зачет
62	18.04.25		Практикум		2	Упражнения на развитие и расслабление мышц.	Зачет
63	22.04.25		Практикум		2	Упражнения для развития гибкости.	Зачет
64	25.04.25		Практикум		2	Передвижение с чередованием ходьбы и бега.	Зачет

65	29.04.25		Практикум		2	Игры на местности. Спортивные конкурсы.	Зачет
66	02.05.25		Практикум		2	Подвижные игры. С разделением на команды и без.	Зачет
67	06.05.25		Практикум		2	Игры на внимание, сообразительность и координацию.	Зачет
68	13.05.25		Практикум		2	Эстафеты: линейные, встречные, круговые.	Зачет
69	16.05.25		Практикум		2	Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	Зачет
70	20.05.25		Практикум		2	Промежуточная аттестация обучающихся	Мини-соревнования
71	23.05.25		Практикум		2	Пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа.	Зачет
72	27.05.25		Практикум		2	Соревнования по виду «Лабиринт» между кружковцами.	Зачет
					144		

**Календарный учебный график 1 год обучения
III группа**

№ п/п	Дата (число, месяц)		Форма занятия	Количество часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теор	прак		
1	10.09.24		Беседа	2		Значение ориентирования. Задачи и план работы объединения на год.	Опрос
2	15.09.24		Беседа	2		Личная гигиена спортсмена. Режим дня.	Опрос
3	17.09.24		Беседа	2		Врачебный контроль и самоконтроль.	Опрос
4	22.09.24		Практикум		2	Действия с компасом.	Зачет
5	24.09.24		Практикум		2	Отработка основных действий с компасом.	Зачет
6	29.09.24		Беседа, практикум	1	1	Ориентирование по горизонту. Азимут.	Опрос
7	01.10.24		Практикум		2	Измерение азимута. Азимутальный ход.	Зачет
8	06.10.24		Беседа	2		Содержание топографической карты. Старение карт. Масштаб.	Опрос
9	08.10.24		Практикум		2	Работа с картами различного масштаба.	Зачет
10	13.10.24		Беседа, практикум	1	1	Измерение расстояний на карте.	Опрос
11	15.10.24		Беседа, практикум	1	1	Измерение расстояний на местности.	Зачет
12	20.10.24		Беседа, практикум	1	1	Ориентирование по небесным светилам.	Опрос
13	22.10.24		Беседа, практикум	1	1	Виды топографических знаков. Деление по группам.	Зачет
14	27.10.24		Практикум		2	Зарисовка топографических знаков.	Зачет
15	29.10.24		Беседа, практикум	1	1	Изображение местности на карте. Рельеф.	Зачет
16	03.11.24		Практикум		2	Характеристика местности по рельефу.	Зачет
17	05.11.24		Беседа, практикум	1	1	Изображение высоты местности с помощью горизонталей.	Опрос
18	10.11.24		Беседа, практикум	1	1	Определение крутизны склона и его высоты.	Зачет
19	12.11.24		Практикум		2	Игры и упражнения на определение расстояний.	Зачет
20	17.11.24		Беседа	2		Личное снаряжение ориентировщика.	Опрос
21	19.11.24		Беседа, практикум	1	1	Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации.	Зачет
22	24.11.24		Практикум		2	Изготовление простейших планшетов.	Зачет
23	26.11.24		Беседа	2		Понятие о технике ориентирования, её значение.	Опрос
24	01.12.24		Практикум		2	Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут.	Зачет
25	03.12.24		Практикум		2	Технические приёмы: линейное ориентирование, точечное ориентирование.	Зачет
26	08.12.24		Беседа, практикум	1	1	Глазомер. Развитие глазомера.	Зачет
27	10.12.24		Практикум		2	Игры и упражнения на развитие глазомера.	Зачет
28	15.12.24		Беседа	2		Тактика ориентирования. Взаимосвязь с техникой.	Опрос

29	17.12.24		Беседа, практикум	1	1	Действия на соревнованиях с большим количеством групп.	Зачет
30	22.12.24		Практикум		2	Действия на соревнованиях с ограниченным количеством групп.	Зачет
31	24.12.24		Практикум		2	Действия спортсмена в стартовом и финишном коридоре.	Зачет
32	29.12.24		Практикум		2	Текущая аттестация обучающихся	Опрос
33	31.12.25		Практикум		2	Тактика при выборе пути движения.	Зачет
34	05.01.25		Практикум		2	Способы ходьбы на лыжах.	Зачет
35	07.01.25		Практикум		2	Техника поворотов на лыжах на месте и в движении.	Зачет
36	12.01.25		Практикум		2	Катание с гор. Лыжные падения.	Зачет
37	14.01.25		Практикум		2	Спуски и подъёмы на лыжах на склонах различной крутизны.	Зачет
38	19.01.25		Практикум		2	Повороты и торможения во время спусков со склонов различной крутизны на лыжах.	Зачет
39	21.01.25		Практикум		2	Отработка тактики движения. Подход и уход с КП.	Зачет
40	26.01.25		Беседа, практикум	1	1	Раскладка сил на дистанцию.	Опрос
41	28.01.25		Практикум		2	Отработка навыков раскладки сил на дистанцию.	Зачет
42	02.02.25		Беседа	2		Медицинская аптечка.	Опрос
43	04.02.25		Беседа	2		Спортивные травмы и их предупреждение.	Опрос
44	09.02.25		Практикум		2	Основные приёмы по оказанию доврачебной помощи.	Зачет
45	11.02.25		Практикум		2	Отработка приёмов по оказанию первой доврачебной помощи.	Зачет
46	16.02.25		Практикум		2	Приёмы транспортировки пострадавшего.	Зачет
47	18.02.25		Теория	2		Значение соревнований. Правила и обязанности участников.	Опрос
48	25.02.25		Беседа, практикум	1	1	Виды и способы проведения соревнований.	Зачет
49	02.03.25		Практикум		2	Действия участника во время соревнований.	Зачет
50	04.03.25		Теория	2		Судейская коллегия соревнований, обязанности судей.	Опрос
51	9.03.25		Практикум		2	Оборудование старта и финиша.	Зачет
52	11.03.25		Практикум		2	Работа с протоколами, подсчёт результатов.	Зачет
53	16.03.25		Беседа, практикум	1	1	Компас. Значение. Устройство. Правила обращения с компасом.	Опрос
54	18.03.25		Практикум		2	Общеразвивающие упражнения.	Зачет
55	23.03.25		Практикум		2	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи.	Зачет
56	25.03.25		Практикум		2	Упражнения с сопротивлением. Упражнения для ног.	Зачет
57	30.03.25		Практикум		2	Упражнения с предметами.	Зачет
58	01.04.25		Практикум		2	Упражнения на развитие выносливости.	Зачет
59	06.04.25		Практикум		2	Упражнения на развитие быстроты.	Зачет
60	08.04.25		Практикум		2	Упражнения для развития ловкости и прыгучести.	Зачет
61	13.04.25		Практикум		2	Упражнения для развития силы.	Зачет
62	15.04.25		Практикум		2	Упражнения на развитие и расслабление мышц.	Зачет
63	20.04.25		Практикум		2	Упражнения для развития гибкости.	Зачет
64	22.04.25		Практикум		2	Передвижение с чередованием ходьбы и бега.	Зачет

65	27.04.25		Практикум		2	Игры на местности. Спортивные конкурсы.	Зачет
66	29.04.25		Практикум		2	Подвижные игры. С разделением на команды и без.	Зачет
67	04.05.25		Практикум		2	Игры на внимание, сообразительность и координацию.	Зачет
68	06.05.25		Практикум		2	Эстафеты: линейные, встречные, круговые.	Зачет
69	11.05.25		Практикум		2	Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	Зачет
70	13.05.25		Практикум		2	Промежуточная аттестация обучающихся	Мини-соревнования
71	18.05.25		Практикум		2	Пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа.	Зачет
72	20.05.25		Практикум		2	Соревнования по виду «Лабиринт» между кружковцами.	Зачет
					144		