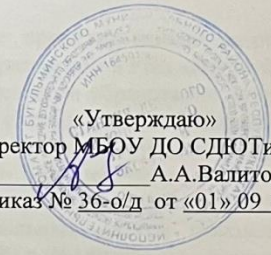


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАНЦИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

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 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

«Спортивное ориентирование»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

Руководитель:
Яковлева Тамара Васильевна
педагог дополнительного образования
1 квалификационной категории

2023 год

Пояснительная записка

Направленность программы.

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

Нормативно-правовое обеспечение программы.

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

Актуальность программы выражается в том, что умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, а также будущему воину, что, несомненно, привлекает будущих призывников к занятиям спортивным ориентированием. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление при работе с картой, компасом с большими физическими нагрузками в природных (естественных) условиях.

Отличительные особенности программы.

Программа состоит в использовании игровой, соревновательной формы, которая дает возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Педагогическая целесообразность данной программы определяется тем что, спортсмен - ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры. А так же способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждению, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки. Через здоровье сберегающие, личностно ориентированные, информационно-коммуникационные, игровые технологии.

Цель программы:

- Формирование знаний, умений и навыков в спортивном ориентировании.

Задачи четвертого года обучения:

- Создавать условия для обеспечения учащихся основными знаниями по спортивному ориентированию.

- Повышать уровень общей и специальной физической подготовки.
- Совершенствовать техническую и тактическую подготовку учащихся.
- Формировать умения и навыки охраны окружающей среды.

Возраст учащихся: 11-16 лет.

Недельная нагрузка на группу 4 года обучения – 4 часа в неделю, 144 часа в год.

В образовательной деятельности используются:

методы:

- объяснительно- иллюстративный (наглядные материалы, фото и видеоматериалы);
практический

- метод (упражнения, тренировки); игровой метод, метод строго регламентированного упражнения, практический метод;

формы учебных занятий: конкурс, игра, игра-эстафета, поход, экскурсия, викторина, топографическое путешествие, мини – соревнование, соревнование: тренировочное, контрольное, учебно-тренировочный сбор.\

типы занятий: сообщение новых знаний; комбинированные; закрепление; повторение; самостоятельная работа.

Основные формы контроля: индивидуальный и фронтальный опрос, коллективный и индивидуальный анализ соревнований, тестирование, проведение викторин, мини - соревнований.

- находить выход и правильно вести себя при возникновении чрезвычайной и аварийной ситуациях; искать условно заблудившихся в лесу;

- правильно пользоваться компасом, картой; ориентировать карту; определять расстояние по карте; измерять расстояние на местности;

- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;

- выполнять технические приемы: грубый азимут, точный азимут; линейное ориентирование, точечное ориентирование;

- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа;

- применять простейшие способы для предотвращения утомления и перетренированности;

- оказывать первую помощь пострадавшим, правильно транспортировать пострадавших при различных видах травм.

Учебный план четвёртого года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	2	-	2	Беседа
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	-	2	Опрос, зачёт
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	6	2	8	Беседа
4	Планирование спортивной тренировки.	2	2	4	Опрос, зачёт
5	Спортивный инвентарь.	2	2	4	Мини-соревнования
6	Основы картографии.	4	6	10	Опрос, зачёт
7	Основы техники и тактики спортивного ориентирования.	8	24	32	Мини-соревнования
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	-	2	Опрос, зачёт
9	Краеведение и охрана природы.	2	4	6	Беседа
10	Основы туристской подготовки.	2	10	12	Опрос, зачёт
11	Инструкторская и судейская практика.	2	2	4	Опрос, зачёт
12	Общая физическая подготовка.		28	28	Сдача установленных нормативов
13	Специальная физическая подготовка.		20	20	Мини-соревнования
14	Контрольные упражнения и соревнования.	-	6	6	
15	Аттестация обучающихся.		4	4	Опрос, мини-соревнования
16	Участие в соревнованиях.	Проводятся вне сетки учебных часов программы			
ИТОГО за период обучения:		34	110	144	

Содержание учебного плана четвёртого года обучения

1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Традиции своего коллектива. Итоги выступления российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация спортивного ориентирования.

2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц, сухожилий.

Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы. Действие высокой температуры: солнечный удар, тепловой удар, ожог. Действие низкой температуры: озноб, обморожение. Оказание первой помощи при обмороке, шоке. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у обучающихся чувства ответственности перед коллективом.

Практические занятия: приемы оказания первой медицинской помощи при травмах.

3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Внутренние органы. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Органы дыхания и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие и кожа). Нервная система - центральная и периферическая. Элементы её строения, основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

3.2 Гигиена тренировочных занятий, режим, питание. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви ориентировщика. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Закаливание. Особое значение закаливания для спортсменов-ориентировщиков. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утрення гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

3.3 Основные средства восстановления. Спортивный массаж и самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий ориентированием. Основные приёмы самомассажа. Противопоказания к массажу. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры (душ, ванна, суховоздушная баня) как средство восстановления и пользование ими. Характеристика, назначение и правила применения витаминов.

Практические занятия: простейшие приемы массажа и самомассажа на уровне применения.

3.4 Врачебный контроль, самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям ориентированием. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренированности. Меры предупреждения переутомления. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм в занятиях спортивным ориентированием. Причины травм и их профилактика.

4. Планирование спортивной тренировки.

Планирование учебно-тренировочного процесса в ориентировании. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок.

4.1 Методика ведения спортивного дневника.

Дневник тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл. Проверка ведения дневника. Конкурс на лучший дневник.

Практические занятия: заполнение тренировочных спортивных дневников, анализ ошибок.

5. Спортивный инвентарь.

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки. Лыжный инвентарь. Подготовка лыж к тренировкам и соревнованиям. Планшет для зимнего ориентирования.

Практические занятия: подготовка лыж к соревнованиям и тренировкам (пластиковых и деревянных), изготовление простейшего самодельного снаряжения.

6. Основы картографии.

Способы топографической съемки местности. Создание спортивной карты на топографической основе. Рисовка карты (необходимые умения, навыки, инструменты). Практические задания по рисовке крупномасштабной карты (небольшого кусочка территории парка, леса). Маршрутная съемка в парке, в лесу. Корректировка карты.

Практические занятия: маршрутная съемка в масштабе в 1 см – 100 м.

7. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

7.1 Легенды контрольных пунктов

Символьные знаки легенд. Их классификация в соответствии с правилами ФСО (Федерации Спортивного Ориентирования) в текущем году.

Практические занятия: изучение легенд прошедших соревнований.

7.2 Чтение спортивной карты.

Совершенствование навыков, полученных ранее.

Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения по карте и на местности для развития памяти, внимания, мышления. Работа на специально подготовленных, технически сложных картах.

Практические занятия: упражнения на чтение карты в помещении и на местности.

7.3 Tактическая подготовка.

Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Tактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Составление тактического плана прохождения дистанции, оптимальное распределение сил. Tактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Tактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Tактические действия команды в эстафетах. Изучение тактических приемов: «бег в мешок», «встречный бег». Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок. Планирование дистанций. Разбор и анализ прохождения дистанций ведущими ориентировщиками на крупнейших соревнованиях.

8. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

9. Краеведение и охрана природы.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

Практические занятия: составление фото или видео- отчета по экскурсии.

10. Основы туристской подготовки.

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по развертыванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

Практические занятия: уход за одеждой и обувью, хранение палаток и другого общественного снаряжения, организация полевого лагеря во время многодневных соревнований, участие в слетах и соревнованиях.

11. Инструкторская и судейская практика.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в них. Протесты и заявления, сроки их подачи и порядок рассмотрения. Составы судейских бригад, права и обязанности судей. Работа главной судейской коллегии, секретариата. Служба дистанции, ее состав и работа по подготовке соревнований и в ходе их проведения. Стартовые и финишные бригады. Требования к местности и дистанциям соревнования. Требования к карте соревнований. Контрольное время прохождения дистанции. Особенности судейства различных видов соревнований. Определение результатов в соревнованиях.

Работа службы информации. Форма документации соревнований по ориентированию. Обеспечение безопасности соревнований по спортивному ориентированию: требования к выбору района соревнований, его ограничения, проверка опасных мест на дистанции. Информация участников о действиях в случае потери ориентировки. Работа контрольно-спасательного отряда. Организация поиска заблудившихся участников. Медицинское обеспечение соревнований.

Практические занятия: участие в судействе районных и городских тренировочных стартов.

12. Общая физическая подготовка.

Для учебно-тренировочных групп выполнять подготовительные и подводящие упражнения, изученные ранее в группах начальной подготовки, в различных условиях и более продолжительное время с высокой интенсивностью и с переменной скоростью (п. 12.1-12.4 для групп 1-2 г. обучения).

Практические занятия: проведение разминки перед стартом и тренировкам, тренировочные занятия по ОФП.

13. Специальная Физическая подготовка.

13.1 Беговая подготовка.

Для учебно-тренировочных групп выполнять подготовительные и подводящие упражнения, изученные ранее в группах начальной подготовки, в различных условиях и более продолжительное время, с высокой интенсивностью и с переменной скоростью (п. 13.1-13.2 для 1-3 г. обучения).

Практические занятия: беговые упражнения, кроссы.

13.2 Лыжная подготовка.

Для учебно-тренировочных групп выполнять подготовительные и подводящие упражнения, изученные ранее в группах начальной подготовки, в различных условиях и более продолжительное время, с высокой интенсивностью и с переменной скоростью.

Практические занятия : изучение классических и коньковых лыжных ходов, способов торможения и поворотов.

14. Контрольные упражнения и соревнования.

Учащиеся 4-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 2-3 соревнованиях по туризму и легкой атлетике, включая кросс, и в 11-12 соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия: участие в городских и районных соревнованиях по спортивному ориентированию, легкой атлетике и туризму.

15. Аттестация обучающихся.

Практические занятия

Опрос, мини-соревнования.

Календарный учебный график 4 год обучения (1 группа)

№	Наименование тем	Теор.	Практ.	Всего Час.	план	факт
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	2	-	2	05.09.23г.	
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	-	2	07.09.23г.	
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.					
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	-	2	12.09.23г.	
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	2	-	2	14.09.23г.	
3.3	Основные средства восстановления.	1	1	2	19.09.23г.	
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	2	21.09.23г.	
4	Планирование спортивной тренировки.					
4.1	Методика ведения спортивного дневника.	2		4	26.09.23г.	
	Запись выполнения тренировочной нагрузки.		2		28.09.23г.	
5	Спортивный инвентарь.	2		4	03.10.23г.	
	Лыжный инвентарь. Подготовка лыж к тренировкам и соревнованиям.		2		05.10.23г.	
6	Основы картографии. Способы топографической съемки местности.	4		10	10.10.23г. 12.10.23г.	
	Рисовка карты. Практические задания по рисовке крупномасштабной карты в парке. Маршрутная съемка в парке, корректировка карты.		6		17.10.23г. 19.10.23г. 24.10.23г.	
7	Основы техники и тактики спортивного ориентирования.					
7.1	Легенды контрольных пунктов.	2		4	26.10.23г.	
	Изучение легенд прошедших соревнований.		2		31.10.23г.	
7.2	Чтение спортивной карты. Совершенствование навыков, полученных ранее.	4		24	02.11.23г. 07.11.23г.	

	<p>Развитие навыков беглого чтения. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения по карте. Специальные упражнения на местности для развития памяти. Упражнения по карте для развития внимания. Упражнения по карте для развития мышления. Работа на специально подготовленных,технически сложных картах. Практические занятия по беглому чтению спортивной карты. Упражнения на чтение карты в помещении. Упражнения на чтение карты на местности.</p>		20		<p>09.11.23г. 14.11.23г. 16.11.23г. 21.11.23г. 23.11.23г. 28.11.23г. 30.11.23г. 05.12.23г. 07.12.23г. 12.12.23г.</p>	
7.3	Тактическая подготовка.	2		4	14.12.23г.	
	Составление тактического плана прохождения дистанции, оптимальное распределение сил.		2		19.12.23г.	
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	-	2	21.12.23г.	
9	Краеведение и охрана природы.	2		6	26.12.23г.	
	<p>Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.</p>		4		<p>28.12.23г. 04.01.24г.</p>	
10	Основы туристской подготовки.	2		12	09.01.24г.	
	<p>Взаимосвязь ориентирования и туризма. Организация туристского быта. Организация работ по развешиванию и свёртыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре, должности в лагере.</p>		10		<p>11.01.24г. 16.01.24г. 18.01.24г. 23.01.24г. 25.01.24г.</p>	
11	Инструкторская и судейская практика.	2		4	30.01.24г.	
	Форма документации соревнований по ориентированию.		2		01.02.24г.	
12	Общая физическая подготовка.					
12.1	Упражнения, развивающие быстроту.	-	8	8	<p>06.02.24г. 08.02.24г. 13.02.24г. 15.02.24г.</p>	

12.2	Упражнения, развивающие общую выносливость.	-	8	8	20.02.24г. 22.02.24г. 27.02.24г. 29.02.24г. 05.03.24г.	
12.3	Лыжная подготовка.		10	10	07.03.24г. 12.03.24г. 14.03.24г. 19.03.24г.	
12.4	Упражнения, развивающие силу.	-	8	8	21.03.24г. 26.03.24г. 28.03.24г. 02.04.24г.	
13	Специальная физическая подготовка.					
13.1	Беговая подготовка.		10	10	04.04.24г. 09.04.24г. 11.04.24г. 16.04.24г. 18.04.24г.	
13.2	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	-	8	8	23.04.24г. 25.04.24г. 25.04.24г. 02.05.24г.	
14	Контрольные упражнения и соревнования.	-	6	6	07.05.24г. 14.05.24г. 16.05.24г.	
15	Итоговая аттестация				21.01.24г.	
	Всего часов:	34	110	144		

Календарный учебный график 4 год обучения (2 группа)

№	Наименование тем	Теор.	Практ.	Всего Час.	план	факт
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	2	-	2	02.09.23г.	
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	-	2	03.09.23г.	
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.					
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	-	2	09.09.23г.	
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	2	-	2	10.09.23г.	
3.3	Основные средства восстановления.	1	1	2	16.09.23г.	
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	2	17.09.23г.	
4	Планирование спортивной тренировки.					
4.1	Методика ведения спортивного дневника.	2		4	23.09.23г.	
	Запись выполнения тренировочной нагрузки.		2		24.09.23г.	
5	Спортивный инвентарь.	2		4	30.09.23г.	
	Лыжный инвентарь. Подготовка лыж к тренировкам и соревнованиям.		2		01.10.23г.	
6	Основы картографии. Способы топографической съемки местности.	4		10	07.10.23г. 08.10.23г.	
	Рисовка карты. Практические задания по рисовке крупномасштабной карты в парке. Маршрутная съемка в парке, корректировка карты.		6		14.10.23г. 15.10.23г. 21.10.23г.	
7	Основы техники и тактики спортивного ориентирования.					
7.1	Легенды контрольных пунктов.	2		4	22.10.23г.	
	Изучение легенд прошедших соревнований.		2		28.10.23г.	
7.2	Чтение спортивной карты. Совершенствование навыков, полученных ранее.	4		24	29.10.23г. 05.11.23г.	
	Развитие навыков беглого чтения. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения по карте.		20		11.11.23г. 12.11.23г. 18.11.23г.	

	<p>Специальные упражнения на местности для развития памяти.</p> <p>Упражнения по карте для развития внимания.</p> <p>Упражнения по карте для развития мышления.</p> <p>Работа на специально подготовленных, технически сложных картах.</p> <p>Практические занятия по беглому чтению спортивной карты.</p> <p>Упражнения на чтение карты в помещении.</p> <p>Упражнения на чтение карты на местности.</p>				<p>19.11.23г.</p> <p>25.11.23г.</p> <p>26.11.23г.</p> <p>02.12.23г.</p> <p>03.12.23г.</p> <p>09.12.23г.</p> <p>10.12.23г.</p>	
7.3	Тактическая подготовка.	2		4	16.12.23г.	
	Составление тактического плана прохождения дистанции, оптимальное распределение сил.		2		17.12.23г.	
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	-	2	23.12.23г.	
9	Краеведение и охрана природы.	2		6	24.12.23г.	
	<p>Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию.</p> <p>Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.</p>		4		<p>30.12.23г.</p> <p>06.01.24г.</p>	
10	Основы туристской подготовки.	2		12	13.01.24г.	
	<p>Взаимосвязь ориентирования и туризма.</p> <p>Организация туристского быта.</p> <p>Организация работ по развешиванию и свёртыванию лагеря.</p> <p>Правила разведения костра, заготовка дров.</p> <p>Приготовление пищи на костре, должности в лагере.</p>		10		<p>14.01.24г.</p> <p>20.01.24г.</p> <p>21.01.24г.</p> <p>27.01.24г.</p> <p>28.01.24г.</p>	
11	Инструкторская и судейская практика.	2		4	03.02.24г.	
	Форма документации соревнований по ориентированию.		2		04.02.24г.	
12	Общая физическая подготовка.					
12.1	Упражнения, развивающие быстроту.	-	8	8	<p>10.02.24г.</p> <p>11.02.24г.</p> <p>17.02.24г.</p> <p>18.02.24г.</p>	
12.2	Упражнения, развивающие общую выносливость.	-	8	8	<p>24.02.24г.</p> <p>25.02.24г.</p> <p>02.03.24г.</p> <p>03.03.24г.</p>	
12.3	Лыжная подготовка.		10	10	<p>09.03.24г.</p> <p>10.03.24г.</p> <p>16.03.24г.</p>	

					17.03.24г.	
12.4	Упражнения, развивающие силу.	-	8	8	23.03.24г. 24.03.24г. 31.03.24г. 06.04.24г.	
13	Специальная физическая подготовка.					
13.1	Беговая подготовка.		10	10	07.04.24г. 13.04.24г. 20.04.24г. 21.04.24г.	
13.2	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	-	8	8	27.04.24г. 28.04.24г. 04.05.24г. 05.05.24г. 11.05.24г.	
14	Контрольные упражнения и соревнования.	-	6	6	12.05.24г. 18.05.24г. 19.05.24г.	
15	Итоговая аттестация				25.05.24г.	
	Всего часов:	34	110	144		

Календарный учебный график 4 год обучения (3 группа)

№	Наименование тем	Теор.	Практ.	Всего Час.	план	факт
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	2	-	2	02.09.23г.	
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	-	2	03.09.23г.	
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.					
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	-	2	09.09.23г.	
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	2	-	2	10.09.23г.	
3.3	Основные средства восстановления.	1	1	2	16.09.23г.	
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	2	17.09.23г.	
4	Планирование спортивной тренировки.					
4.1	Методика ведения спортивного дневника.	2		4	23.09.23г.	
	Запись выполнения тренировочной нагрузки.		2		24.09.23г.	
5	Спортивный инвентарь.	2		4	30.09.23г.	
	Лыжный инвентарь. Подготовка лыж к тренировкам и соревнованиям.		2		01.10.23г.	
6	Основы картографии. Способы топографической съемки местности.	4		10	07.10.23г. 08.10.23г.	
	Рисовка карты. Практические задания по рисовке крупномасштабной карты в парке. Маршрутная съемка в парке, корректировка карты.		6		14.10.23г. 15.10.23г. 21.10.23г.	
7	Основы техники и тактики спортивного ориентирования.					
7.1	Легенды контрольных пунктов.	2		4	22.10.23г.	
	Изучение легенд прошедших соревнований.		2		28.10.23г.	
7.2	Чтение спортивной карты. Совершенствование навыков, полученных ранее.	4		24	29.10.23г. 05.11.23г.	
	Развитие навыков беглого чтения. Развитие «памяти карты».		20		11.11.23г. 12.11.23г.	

	<p>Специальные упражнения по карте.</p> <p>Специальные упражнения на местности для развития памяти.</p> <p>Упражнения по карте для развития внимания.</p> <p>Упражнения по карте для развития мышления.</p> <p>Работа на специально подготовленных, технически сложных картах.</p> <p>Практические занятия по беглому чтению спортивной карты.</p> <p>Упражнения на чтение карты в помещении.</p> <p>Упражнения на чтение карты на местности.</p>				<p>18.11.23г.</p> <p>19.11.23г.</p> <p>25.11.23г.</p> <p>26.11.23г.</p> <p>02.12.23г.</p> <p>03.12.23г.</p> <p>09.12.23г.</p> <p>10.12.23г.</p>	
7.3	Тактическая подготовка.	2		4	16.12.23г.	
	Составление тактического плана прохождения дистанции, оптимальное распределение сил.		2		17.12.23г.	
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	-	2	23.12.23г.	
9	Краеведение и охрана природы.	2		6	24.12.23г.	
	<p>Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию.</p> <p>Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.</p>		4		<p>30.12.23г.</p> <p>06.01.24г.</p>	
10	Основы туристской подготовки.	2		12	13.01.24г.	
	<p>Взаимосвязь ориентирования и туризма.</p> <p>Организация туристского быта.</p> <p>Организация работ по развешиванию и свёртыванию лагеря.</p> <p>Правила разведения костра, заготовка дров.</p> <p>Приготовление пищи на костре, должности в лагере.</p>		10		<p>14.01.24г.</p> <p>20.01.24г.</p> <p>21.01.24г.</p> <p>27.01.24г.</p> <p>28.01.24г.</p>	
11	Инструкторская и судейская практика.	2		4	03.02.24г.	
	Форма документации соревнований по ориентированию.		2		04.02.24г.	
12	Общая физическая подготовка.					
12.1	Упражнения, развивающие быстроту.	-	8	8	<p>10.02.24г.</p> <p>11.02.24г.</p> <p>17.02.24г.</p> <p>18.02.24г.</p>	
12.2	Упражнения, развивающие общую выносливость.	-	8	8	<p>24.02.24г.</p> <p>25.02.24г.</p> <p>02.03.24г.</p> <p>03.03.24г.</p>	
12.3	Лыжная подготовка.		8	8	<p>09.03.24г.</p> <p>10.03.24г.</p>	

					16.03.24г. 17.03.24г.	
12.4	Упражнения, развивающие силу.	-	8	8	23.03.24г. 24.03.24г.3 1.03.24г. 06.04.24г.	
13	Специальная физическая подготовка.					
13.1	Беговая подготовка.		10	10	07.04.24г. 13.04.24г. 20.04.24г. 21.04.24г.	
13.2	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.		10	10	27.04.24г. 28.04.24г. 04.05.24г. 05.05.24г. 11.05.24г.	
14	Контрольные упражнения и соревнования.	-	6	6	12.05.24г. 18.05.24г. 19.05.24г.	
	Итоговая аттестация				25.05.24г.	
	Всего часов:	34	110	144		