

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «АЗИМУТ» Г. ЙОШКАР-ОЛЫ
ИМЕНИ СЕРГЕЯ ВАСИЛЬЕВИЧА ЯШИНА»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
От «27» августа 2024г.
Протокол №1



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУДО «ДЮЦ «Азимут»
Роженцова О.Н. Роженцова О.Н.
Приказ №137-од от «30» августа 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»**

ID программы: 1974

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Категория и возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок освоения программы: 2 года

Объем часов: 288 часов, 144 часа в год

Разработчик программы:

Пчелинцев А.Е. – педагог дополнительного образования

г. Йошкар-Ола
2024

1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Юный турист» (Основы спортивного ориентирования и туризма) реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью образования.

В современных условиях одна из острых проблем является проблема физического и нравственного здоровья подрастающего поколения. Большинство детей и подростков ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят за компьютерами, смартфонами, планшетами, что становится причиной ухудшения их здоровья, снижения физических показателей, дети все чаще ограничиваются виртуальным общением.

Ещё одной, не менее важной проблемой, является то, что дети, проявляя интерес к туризму и ориентированию, не имеют определенных знаний и навыков поведения в природе, оказания первой медицинской помощи.

В процессе занятий ребята учатся продуктивно взаимодействовать, выстраивать социально позитивные взаимоотношения с ровесниками и с взрослыми, находиться в коллективе. От тех нравственных ориентиров, которые сформированы у юной личности, во многом зависит ее будущее.

Воспитательные аспекты программы решают задачи:

- взаимодействие педагога и воспитанника, ориентированное на сознательное овладение детьми социальным и духовным опытом, формирование у них социально-значимых ценностей и социально-адекватных приемов поведения;

- целенаправленный процесс формирования у ребенка культуры.

1.2. Актуальность программы обусловлена запросом общества. Многие родители желают, чтобы их дети научились основам ориентирования и туризма, росли здоровыми и активными, приучались к спорту. Высокие достижения и узкая специализация по видам спорта возможны в дальнейшем, а в возрасте 7-12 лет дети хотят, что называется попробовать себя в разных направлениях, чтобы выбрать то, что понравится. Данная программа позволяет попробовать себя и в ориентировании, и в туризме, пройти их основы. Главной целью является не участие в соревнованиях и получение разрядов, а получение знаний и умений, которые всегда пригодятся в жизни, помогут обучающимся гармонично развиваться и укрепить свое здоровье. Дети, успешно освоившие данную программу, могут продолжить свое обучение и стать при желании спортсменами.

1.3. Отличительные особенности программы.

Содержание основного образовательного модуля программы представлено тремя разделами: 1. Спортивное ориентирование; 2. Физическая подготовка; 3. Туризм.

Таким образом, усилия образовательного, воспитательного и тренировочного процессов объединены в трех направлениях: ориентирование, туризм и физическая подготовка. На долю практических занятий приходится более 70% всего объема программы.

1.4. Адресат программы- обучающихся 7-12 лет. Зачисление в группы производится при наличии заявления родителей (законных представителей) и справки о состоянии здоровья, обеспечивающую доступ к занятиям физической культурой и спортом.

1.5. Особенности организации образовательного процесса:

Программа реализуется при сетевом взаимодействии МОУДО «ДЮЦ «Азимут» и Регионального отделения Всероссийского детско-юношеского общественного движения «Школа безопасности» Республики Марий Эл

2. Цели и задачи программы

2.1. Цели: Обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным ориентированием и туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

2.2. Задачи:

- массовое вовлечение школьников в систематические занятия спортивным ориентированием и туризмом;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие основных гигиенических навыков;
- подготовка ребят к сдаче нормативных требований.

личностные - формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.

метапредметные - развитие мотивации к ЗОЖ, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности.

образовательные(предметные) - развитие познавательного интереса к спортивному ориентированию и туризму, включение в познавательную деятельность ребят, приобретение определенных знаний по ориентированию и технике пешеходного туризма.

3. Объем программы-

Объем программы-144 часа в год, 4 часа в неделю. Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

4. Содержание программы

4.1. Спортивное ориентирование.

История возникновения, развитие, виды спортивного ориентирования. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль

спортсмена. Топография. Условные знаки. Спортивная карта. Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Карты летние и зимние. Понятие о технике спортивного ориентирования. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, немасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Пройодимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции. Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Выбор простого пути. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Виды соревнований по ориентированию (в заданном направлении, по выбору, маркированной трассе). Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров.

Контрольные упражнения и задания.

4.2. Физическая подготовка.

4.2.1 Общая физическая подготовка. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Оформление дневника самоконтроля. Упражнения, развивающие быстроту. Эстафеты. Упражнения со скакалкой. Упражнения, развивающие общую выносливость. Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы. Упражнения, развивающие гибкость, координацию.

Упражнения на равновесие. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, метание теннисных мячей в цель и на дальность. Упражнения, развивающие силу. Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднятие ног в положении лёжа, удержание угла в виси, различные упоры. Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке. Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

4.2.2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке. Выполнение и оценка качества выполненных упражнений на развитие выносливости, упражнений на развитие быстроты, упражнений на развитие силы, упражнений на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке. Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

4.2.3. Техническая подготовка.

Изучение и отработка методов работы с компасом и картой, а также измерения расстояний необходимых для определения местоположения или передвижения в желаемую точку местности. Спортивная карта. Компас. Азимут. Масштаб карты и определение расстояний. Символы легенд. Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке.

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

4.2.4. Тактическая подготовка.

Совокупность наиболее рациональных действий, направленных на решение задач ориентирования в возможно кратчайший срок и с наименьшей затратой сил, учет особенностей и самых разнообразных, неожиданно изменяющихся ситуаций соревнования. Принцип скорейшего достижения цели. Принцип надежности ориентирования. Принцип уменьшения риска. Принцип экономичности. Принцип учета индивидуальных особенностей. Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке.

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

4.3 Основы туризма.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Понятие о спортивно-оздоровительном туризме. Воспитательная роль туризма. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Личное и групповое туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Освоение навыков по укладке рюкзака, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт. Узлы. Спортивное и прикладное назначение узлов. Вязание узлов из основной веревки. Техника быстрого развязывания узлов. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, время года, физическое состояние участников и т.д.) Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Использование тентов и простейших укрытий. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Подготовка к походу, путешествию. Разработка маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения. Распределение обязанностей в группе. Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов. Составление меню, списка продуктов. Рекомендуемый набор продуктов питания во время пеших и лыжных путешествий. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов.

Хранение продуктов в пешем и лыжном путешествии. Особенности получения воды из льда и снега. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре. Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения туристического похода в ЛПЗ «Сосновая роща» в ходе которого проверяются полученные знания, умения и навыки. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Порядок движения группы на маршруте. Особенности движения в густом лесу, на спусках и подъемах. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Характерные аварийные случаи в пешем и лыжном путешествии. Оказание помощи терпящим бедствие. Подведение итогов похода. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

4.4. Воспитательный модуль

Знакомясь с основами спортивного ориентирования, дети учатся работать индивидуально, так как данная дисциплина предполагает как физическую нагрузку, так и способность быстро принимать решения при выборе маршрута на дистанции. Осваивая основы туризма, совершая экскурсии и походы, обучающиеся расширяют свой кругозор, получают новые знания об окружающей их социальной, культурной, природной среде, учатся уважительно и бережно относиться к ней, приобретают важный опыт социально одобряемого поведения в различных ситуациях.

На экскурсиях, в походах создаются благоприятные условия для воспитания у подростков самостоятельности и ответственности, формирования у них навыков самообслуживающего труда, преодоления их инфантильных и эгоистических наклонностей, обучения рациональному использованию своего времени, сил, имущества. Эти воспитательные возможности реализуются в рамках следующих видов и форм деятельности:

- регулярные пешие прогулки, экскурсии или походы выходного дня обучающихся на природу
- некатегорийные походы, ориентированные на организацию активного отдыха обучающихся, обучение навыкам выживания в дикой природе, закаливание.

5. Планируемые результаты:

5.1. Спортивное ориентирование.

По окончании курса обучающиеся должны знать:

- способы преодоления различных естественных препятствий;
- правила участия в соревнованиях;
- алгоритм действий на старте с системой электронной отметки;
- основы безопасности на тренировках и соревнованиях.

Должны уметь:

- преодолевать несложные естественные препятствия;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь;
- ориентировать карту;
- пользоваться компасом и картой.

5.2. Физическая подготовка.

По окончании курса обучающиеся должны знать:

- строение человеческого организма, строение внутренних органов, влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья;
- значение физической подготовки в повышении функциональных возможностей организма;
- основные упражнения на скорость, гибкость, координацию, выносливость и силу мышц.

Должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- владеть основными приемами самоконтроля;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь при вывихах и растяжениях.

5.3. Основы туризма.

По окончании курса обучающиеся должны знать:

- требования техники безопасности в походе;
- общие подходы к организации и проведению походов;- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе.

Должны уметь:

- разбивать бивуак (устанавливать и снимать палатки, разводить костры);
- оказывать само и взаимопомощь;
- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- выполнять общие обязанности участника похода;
- правильно применять узлы.

5.4. Воспитание

По окончании курса обучающиеся должны знать:

- особенности влияния вредных привычек на здоровье;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания;
- знать основные правила спортивных игр и применять их.

Должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- использовать навыки исследовательской деятельности в своей работе;
- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

6. Учебно-тематический план

6.1. Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Спортивное ориентирование.	70	25	45	
1.1	История возникновения, развитие, виды спортивного ориентирования.	2	2		Контрольные вопросы.
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	4	2	2	Контрольные вопросы.
1.3	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	2		Контрольные вопросы.
1.4	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	20	5	15	Тестовые задания.
1.5	Понятие о технике спортивного ориентирования.	4	2	2	Контрольные задания и упражнения.
1.6	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.	4	2	2	Контрольные вопросы.
1.7	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	2	2		Контрольные вопросы.
1.8	Ориентирование на местности.	24	4	20	Контрольные задания и упражнения. Тесты.
1.9	Контрольные упражнения и задания.	8	4	4	
2.	Физическая подготовка.	14		14	
2.1	Общая физическая подготовка.	12	2	12	Контрольные задания и упражнения.
2.2	Контрольные упражнения и задания.	2		2	
3.	Основы туризма.	60	16	44	
3.1	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	4	2	2	Контрольные вопросы.
3.2	Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка.	6	3	3	Тестовые задания.
3.3	Личное и групповое туристическое снаряжение. Узлы.	8	3	5	Контрольные задания и упражнения.

3.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	8	2	6	Контрольные задания и упражнения.
3.5	Основы туристской техники.	4	2	2	Контрольные задания и упражнения.
3.6	Контрольные упражнения и задания.	8	2	6	
3.7	Походы и экскурсии.	22	2	20	
	Итого	144	41	103	

6.2. Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Спортивное ориентирование.	62	26	36	
1.1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	2	2		Контрольные вопросы.
1.2	Одежда и снаряжение ориентировщика.	4	2	2	Контрольные вопросы.
1.3	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	6	6		Контрольные вопросы.
1.4	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	10	5	5	Тестовые задания.
1.5	Понятие о технике и тактике спортивного ориентирования.	6	3	3	Контрольные задания и упражнения.
1.6	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	2	2		Контрольные вопросы.
1.7	Ориентирование на местности.	26	4	22	Контрольные задания и упражнения. Тесты.
1.8	Контрольные упражнения и задания.	6	2	4	
2.	Физическая подготовка.	8	2	6	
2.1	Общая физическая подготовка.	8	2	6	Контрольные задания и упражнения.
3.	Основы туризма.	74	18	56	
3.1	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	4	2	2	Контрольные вопросы.
3.2	Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка.	6	3	3	Тестовые задания.
3.3	Личное и групповое туристическое снаряжение. Узлы.	8	3	5	Контрольные задания и упражнения.
3.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	8	2	6	Контрольные задания и упражнения.

3.5	Основы туристской техники.	4	2	2	Контрольные задания и упражнения.
3.6	Контрольные упражнения и задания.	8	2	6	
3.7	Походы и экскурсии.	36	4	32	
	Итого	144	46	98	

7.1. Календарный учебный график 1 года обучения

№ п/п	дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. ч.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	11.09.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30	Рассказ	2	История возникновения, развитие, виды спортивного ориентирования.	Аллея здоровья или класс	Устный опрос
2	13.09.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30	Рассказ	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	Класс	Устный опрос
3	18.09.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30	Беседа, практика	2	Оформление дневника самоконтроля. Требования к физической подготовке. Практические занятия: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100.	Стадион	Индивидуальные задания
4	20.09.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30	Рассказ	2	Одежда и снаряжение ориентировщика.	Класс	Опрос
5	25.09.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30	Рассказ	2	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	Аллея здоровья или класс	Опрос
6	27.09.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.	Стадион	Задания для группы
7	02.10.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30		2	Контрольные задания и упражнения.	Класс	Тесты
8	04.10.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30	Рассказ, слайды.	2	Топография. Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции. Изучение условных знаков на местности. Карты летние и зимние.	Класс, аллея здоровья	Опрос
9	09.10.2024	14:00-14:40;	Практика	2	Упражнения, развивающие общую выносливость. Различные варианты	Аллея здоровья	Задания

		14:50-15:30			ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности		
10	11.10.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30		2	Контрольные задания и упражнения.	Класс	Тесты, опрос
11	16.10.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30	Рассказ	2	Топография. Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света.	Класс	Устный опрос
12	18.10.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу.	Стадион	Индивидуальные задания
13	23.10.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30		2	Контрольные задания и упражнения.	Класс	опрос
14	25.10.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30	Слайды, рассказ	2	Карта, как вид сверху на местность. Компас. Азимут. Рельеф. Гидрография. Растительность.	Класс	Задания с картой
15	30.10.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30	Беседа	2	Прогулка по лесу. Экологический десант-уборка территории.	«Сосновая роща»	Задания для группы
16	01.11.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30		2	Контрольные задания и упражнения.	Класс	Индивидуальные задания
17	06.11.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30	Рассказ, слайды	2	Искусственные объекты. Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП.	Класс	Устный опрос
18	08.11.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Изучение и отработка методов работы с компасом и картой, а также измерения расстояний необходимых для определения местоположения или передвижения в желаемую точку местности.	«Сосновая роща»	Индивидуальные задания
19	13.11.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30		2	Контрольные задания и упражнения.	Класс	Тесты

20	15.11.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика рассказ	2	Топография. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку.	«Соснов ая роща»	Задания с картой
21	20.11.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика рассказ	2	Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца».	«Соснов ая роща»	Задания с картой
22	22.11.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Ориентирование на местности.	«Соснов ая роща»	Задания с картой
23	27.11.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30		2	Контрольные задания и упражнения.	Класс	Задания с картой
24	29.11.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика рассказ	2	Понятие о технике спортивного ориентирования. Изучение и отработка методов работы с компасом и картой, а также измерения расстояний необходимых для определения местоположения или передвижения в желаемую точку местности. Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке.	Класс, «Соснов ая роща».	Задания с картой
25	04.12.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Ориентирование на местности.	«Соснов ая роща»	Задания с картой
26	06.12.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30	Рассказ	2	Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Выбор простого пути. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.	«Соснов ая роща»	Задания с картой
27	11.12.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Ориентирование на местности.	«Соснов ая роща»	Задания с картой
28	13.12.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30		2	Контрольные задания и упражнения.	Класс	Задания с картой

29	18.12.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30	Беседа	2	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Принцип скорейшего достижения цели. Принцип надежности ориентирования. Принцип уменьшения риска.	«Сосновая роща», стадион, спортзал	Задания с картой
30	20.12.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Ориентирование на местности.	«Сосновая роща»	Задания с картой
31	25.12.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30	Рассказ	2	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Принцип экономичности. Принцип учета индивидуальных особенностей.	«Сосновая роща», стадион	Задания с картой
32	27.12.2024	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Ориентирование на местности.	«Сосновая роща»	Задания с картой
33	17.01.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Ориентирование на местности.	«Сосновая роща»	Задания с картой
34	19.01.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30		2	Контрольные задания и упражнения.	Класс	Индивидуальные задания
35	24.01.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Беседа	2	Экскурсия в лес.	«Сосновая роща»	Задания для группы
36	26.01.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Ориентирование на местности.	«Сосновая роща»	Задания с картой
37	31.01.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Рассказ	2	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	Класс	Опрос
38	02.02.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.	Стадион, спортзал	Индивидуальные и парные задания
39	07.02.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Ориентирование на местности.	«Сосновая роща»	Задания с картой

40	09.02.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Выполнение и оценка качества выполненных упражнений на развитие выносливости, упражнений на развитие быстроты, упражнений на развитие силы, упражнений на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.	Стадион, спортзал	Индивидуальные задания
41	14.02.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30		2	Контрольные задания и упражнения.	Класс	Индивидуальные задания
42 43	16.02.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Ориентирование на местности.	«Сосновая роща»	Задания с картой
	21.02.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30		2	Контрольные задания и упражнения.	Стадион, спортзал	Задания с картой
44	23.02.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Рассказ	2	Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Понятие о спортивно-оздоровительном туризме. Воспитательная роль туризма.	Класс	Опрос
45	28.02.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Беседа	2	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	Класс, аллея здоровья	Опрос
46	02.03.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Беседа	2	Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка.	Класс	Опрос
47	07.03.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Занятия на тренажерах.	Аллея здоровья	Индивидуальные задания
48	09.03.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка.	Класс, стадион, спортзал	Тесты
49	14.03.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Лыжная эстафета.	«Сосновая роща»	Задания для группы
50	16.03.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30		2	Контрольные задания и упражнения.	Класс	Тесты
51	21.03.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Рассказ	2	Личное и групповое туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного	Класс	Опрос, доклады

					снаряжения для одно-, трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.		
52	23.03.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Поход в ЛПЗ «Сосновая роща»	«Сосновая роща»	Задания для группы
53	28.03.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Рассказ, беседа	2	Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Особые требования к одежде и обуви туриста-лыжника. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы.	Класс	Опрос, доклады
54	30.03.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30		2	Контрольные задания и упражнения.	Класс	Тесты
55	04.04.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Лыжный кросс.	«Сосновая роща»	Индивидуальные задания
56	06.04.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Основы техники лыжного туризма: техника лыжных ходов, приемы торможения. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий. Отработка техники движения по целине, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, наледи). Подъем «лесенкой», подъем «елочкой».	«Сосновая роща»	Индивидуальные задания
57	11.04.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Узлы, применяемые в туризме и скалолазании. Спортивное и прикладное назначение узлов. Вязание узлов из основной веревки.	Класс	Индивидуальные задания
58	13.04.2025	14:00-14:40;	Рассказ	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение	«Сосновая роща»	Опрос

		14:50-15:30			безопасности при выборе места для привалов и ночлегов.		
59	18.04.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Занятия на тренажерах.	Аллея здоровья	Индивидуальные задания
60	20.04.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Поход в ЛПЗ «Сосновая роща»	«Сосновая роща»	Индивидуальные задания
61	25.04.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Упражнения на равновесие, переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения.	«Сосновая роща», стадион	Индивидуальные задания
62	27.04.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Занятия на тренажерах. Игры.	Аллея здоровья	Индивидуальные задания
63	02.05.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30		2	Контрольные задания и упражнения.	Стадион	
64	04.05.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Поход в ЛПЗ «Сосновая роща»	«Сосновая роща»	Индивидуальные задания
65	09.05.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа.	Стадион	Индивидуальные задания
66	11.05.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Занятия на тренажерах. Игры.	Аллея здоровья	Индивидуальные задания
67	16.05.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Экскурсия в ЛПЗ «Сосновая роща». Экологический десант-уборка территории.	«Сосновая роща»	Задания для группы
68	18.05.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30		2	Контрольные задания и упражнения.	Стадион	
69	23.05.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.	Стадион	Задания для группы
70	25.05.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Экскурсия в ЛПЗ «Сосновая роща»	«Сосновая роща»	Задания для группы

71	17.01.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Поход в ЛПЗ «Сосновая роща»	«Сосновая роща»	Задания для группы
72	19.01.2025	14:00-14:40; 14:50-15:30	Практика	2	Занятия на тренажерах.	Аллея здоровья	Индивидуальные задания

7.2. Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. ч.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	10.09.2024	09:00-09:40 09:50-10:30	Рассказ	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	Аллея здоровья	Устный опрос
2	12.09.2024	09:00-09:40 09:50-10:30	Рассказ и практика	2	Одежда и снаряжение ориентировщика.	Сосновая роща	Взаимоконтроль
3	17.09.2024	09:00-09:40 09:50-10:30	Рассказ	2	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	Класс	Опрос
4	19.09.2024	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.	Стадион	Задания для группы
5	24.09.2024	09:00-09:40 09:50-10:30		2	Контрольные задания и упражнения.	Класс	Тесты
6	26.09.2024	09:00-09:40 09:50-10:30	Индивидуальная работа с картой	2	Топография. Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции. Изучение условных знаков на местности. Карты летние и зимние.	Класс, аллея здоровья	Опрос
7	01.10.2024	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Топография. Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света.	Класс	Устный опрос
8	03.10.2024	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу.	Стадион	Индивидуальные задания

9	08.10.2024	09:00-09:40 09:50-10:30	Беседа	2	Прогулка по лесу. Экологический десант-уборка территории.	«Сосновая роща»	Задания для группы
10	10.10.2024	09:00-09:40 09:50-10:30		2	Контрольные задания и упражнения.	Класс	Индивидуальные задания
11	15.10.2024	09:00-09:40 09:50-10:30	Рассказ, слайды	2	Искусственные объекты. Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП.	Класс	Устный опрос
12	17.10.2024	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Изучение и отработка методов работы с компасом и картой, а также измерения расстояний необходимых для определения местоположения или передвижения в желаемую точку местности.	«Сосновая роща»	Индивидуальные задания
13	22.10.2024	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика рассказ	2	Топография. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку.	«Сосновая роща»	Задания с картой
14	24.10.2024	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Упражнения на равновесие, переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения.	«Сосновая роща», стадион	Индивидуальные задания
15	29.10.2024	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика, рассказ	2	Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца».	«Сосновая роща»	Задания с картой
16	31.10.2024	09:00-09:40 09:50-10:30		2	Контрольные задания и упражнения.	Класс	Задания с картой
17	05.11.2024	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика рассказ	2	Понятие о технике спортивного ориентирования. Изучение и отработка методов работы с	Класс, «Сосновая роща».	Задания с картой

					компасом и картой, а также измерения расстояний необходимых для определения местоположения или передвижения в желаемую точку местности. Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке.		
18	07.11.2024	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Ориентирование на местности.	«Сосновая роща»	Задания с картой
19	12.11.2024	09:00-09:40 09:50-10:30	Рассказ	2	Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Выбор простого пути. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.	«Сосновая роща»	Задания с картой
20	14.11.2024	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Ориентирование на местности.	«Сосновая роща»	Задания с картой
21	19.11.2024	09:00-09:40 09:50-10:30	Беседа	2	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Принцип скорейшего достижения цели. Принцип надежности ориентирования. Принцип уменьшения риска.	«Сосновая роща», стадион	Задания с картой
22	21.11.2024	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Ориентирование на местности.	«Сосновая роща»	Задания с картой
23	26.11.2024	09:00-09:40 09:50-10:30	Рассказ	2	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Принцип экономичности. Принцип учета индивидуальных особенностей.	«Сосновая роща», стадион	Задания с картой
24	28.11.2024	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Ориентирование на местности.	«Сосновая роща»	Задания с картой
25	03.12.2024	09:00-09:40	Беседа	2	Экскурсия в лес.	«Сосновая роща»	Задания для группы

		09:50-10:30					
26	05.12.2024	09:00-09:40 09:50-10:30		2	Контрольные задания и упражнения.	Класс	Индивидуальные задания
27	10.12.2024	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Ориентирование на местности.	«Сосновая роща»	Задания с картой
28	12.12.2024	09:00-09:40 09:50-10:30	Рассказ	2	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	Класс	Опрос
29	17.12.2024	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Ориентирование на местности.	«Сосновая роща»	Задания с картой
30	19.12.2024	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Выполнение и оценка качества выполненных упражнений на развитие выносливости, упражнений на развитие быстроты, упражнений на развитие силы, упражнений на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.	Стадион	Индивидуальные задания
31	24.12.2024	09:00-09:40 09:50-10:30		2	Контрольные задания и упражнения.	Класс	Индивидуальные задания
32	26.12.2024	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Ориентирование на местности.	«Сосновая роща»	Задания с картой
33	09.01.2025	09:00-09:40 09:50-10:30		2	Контрольные задания и упражнения.	Стадион	Задания с картой
34	11.01.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Работа с топографической картой.	Класс	Опрос
35	16.01.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Беседа	2	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	Класс, аллея здоровья	Опрос
36	18.01.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Беседа	2	Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка.	Класс	Опрос
37	23.01.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Занятия на тренажерах.	Аллея здоровья	Индивидуальные задания
38	25.01.2025	09:00-09:40	Практика	2	Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка.	Класс, стадион	Тесты

		09:50-10:30					
39	30.01.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Лыжная эстафета.	«Сосновая роцца»	Задания для группы
40	01.02.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Рассказ	2	Личное и групповое туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-, трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.	Класс	Опрос, доклады
41	06.02.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Поход в ЛПЗ «Сосновая роцца»	«Сосновая роцца»	Задания для группы
42	08.02.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Рассказ, практика	2	Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Особые требования к одежде и обуви туриста-лыжника. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы.	Класс	Опрос, доклады
43	13.02.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	«Сосновая роцца»	Индивидуальные задания
44	15.02.2025	09:00-09:40 09:50-10:30		2	Контрольные задания и упражнения.	Класс	Тесты
45	20.02.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Основы техники лыжного туризма: техника лыжных ходов, приемы торможения. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий.	«Сосновая роцца»	Индивидуальные задания
46	22.02.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Обеспечение безопасности при прохождении препятствий. Отработка	«Сосновая роцца»	Индивидуальные задания

					техники движения по целине, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, наледи). Подъем «лесенкой», подъем «елочкой».		
47	27.02.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Задания по технике спортивного ориентирования	«Сосновая роцца»	Индивидуальные задания
48	01.03.2025	09:00-09:40 09:50-10:30		2	Контрольные задания и упражнения.	Класс	Индивидуальные задания
49	06.03.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Рассказ	2	Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Использование тентов и простейших укрытий.	«Сосновая роцца»	Опрос, доклады
50	08.03.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Прогулка на лыжах в лес.	«Сосновая роцца»	Задания для группы
51	13.03.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Рассказ, практика	2	Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.	Класс	Индивидуальные задания
52	15.03.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Поход в ЛПЗ «Сосновая роцца»	«Сосновая роцца»	Задания для группы
53	20.03.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Рассказ, практика	2	Особенности получения воды изо льда и снега. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре. Составление меню и списка продуктов для похода.	«Сосновая роцца», класс	Индивидуальные задания
54	22.03.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Рассказ	2	Топографическая карта. Выбор маршрута.	«Сосновая роцца»	Опрос
55	27.03.2025	09:00-09:40 09:50-10:30		2	Контрольные задания и упражнения.	Класс	Индивидуальные задания

56	29.03.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Рассказ, Видеофильм,	2	Знакомство с техникой преодоления естественных и искусственных препятствий. Зачетное отслеживание правильности выполнения упражнений на лыжах по пройденной теме на местности. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	«Сосновая роща»	Опрос, индивидуальные задания
57	03.04.2025	09:00-09:40 09:50-10:30		2	Тактические приемы прохождения дистанции в ориентировании.	«Сосновая роща», класс	Индивидуальные задания
58	05.04.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Занятия на тренажерах.	Аллея здоровья	Индивидуальные задания
59	10.04.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Упражнения, развивающие общую выносливость. Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности	«Сосновая роща», стадион	Индивидуальные задания
60	12.04.2025	09:00-09:40 09:50-10:30		2	Ориентирование на местности.	«Сосновая роща»	
61	17.04.2025	09:00-09:40 09:50-10:30		2	Контрольные задания и упражнения.	Стадион	Индивидуальные задания
62	19.04.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Техника спортивного ориентирования	«Сосновая роща», стадион	Индивидуальные задания
63	24.04.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.	Стадион	Задания для группы
64	26.04.2025	09:00-09:40 09:50-10:30		2	Ориентирование на местности.	«Сосновая роща»	
65	01.05.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Упражнения на равновесие, переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения.	«Сосновая роща», стадион	Индивидуальные задания

66	03.05.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Занятия на тренажерах. Игры.	Аллея здоровья	Индивидуальные задания
67	08.05.2025	09:00-09:40 09:50-10:30		2	Контрольные задания и упражнения.	Стадион	
68	10.05.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Поход в ЛПЗ «Сосновая роща»	«Сосновая роща»	Задания для группы
69	15.05.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика рассказ	2	Задания по топографической карте	Стадион	Индивидуальные задания
70	17.05.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Экскурсия в ЛПЗ «Сосновая роща»	«Сосновая роща»	Задания для группы
71	22.05.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Узлы, применяемые в туризме и скалолазании. Спортивное и прикладное назначение узлов. Вязание узлов из основной веревки.	Стадион	Индивидуальные задания
72	24.05.2025	09:00-09:40 09:50-10:30	Практика	2	Основы туристской техники.	Аллея здоровья	Индивидуальные задания

8. Условия реализации программы.

8.1. Перечень учебного оборудования и туристского снаряжения

№	Наименование	Количество, шт
1	Призмы для ориентирования на местности	20
2	Компостеры для отметки	комплект
3	Система электронной отметки (станции, чипы)	комплект
4	Секундомер электронный	2-6
5	Компас жидкостный для ориентирования	4-6
6	Карты топографические учебные	комплект
7	Карты топографические спортивные	комплект
8	Кольшки для призм и системы отметки	20
9	Курвиметр	1
10	Мультимедиа и экран демонстрационный	комплект
11	Доска учебная (мелки цветные)	комплект
12	Игры учебные по ориентированию	комплект
13	Палатки туристские 3-4 местные	2-4
14	Пила двуручная в чехле	1
15	Топор в чехле	1
16	Котлы туристские (5-7 л) и рукавицы костровые	комплект
17	Аптечка первой помощи в боксе	комплект
18	Лопатка сапёрная в чехле	1
19	Учебные плакаты «Туристские узлы»	комплект

20	Коврик теплоизоляционный	8-10
21	Верёвка основная (d 10 мм) статика, динамика	до 100 м
22	Верёвка вспомогательная (d 6 мм) по необходимости	до 20 м
23	Рюкзак туристический	приобретается самостоятельно
24	Спальный мешок в чехле	приобретается самостоятельно
25	Спортивная одежда и обувь по сезону	приобретается самостоятельно
26	Перчатки или рукавицы	приобретается самостоятельно
27	Лыжи, лыжные ботинки, палки, мазь	приобретается самостоятельно
28	Виборды (конусы оградительные)	20
29	Лента оградительная	150-200 м
30	Сетка оградительная	30-50 м
31	Ноутбук	1
32	Флэш-карта	3
33	Фотоаппарат	1
34	Теннисные мячи	4-6
35	Скакалки	4-6
36	Мячи футбольные и волейбольные	по 2

8.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Для оценки качества освоения программы предусмотрено использование таких видов контроля, как предварительный, текущий, промежуточный, итоговый, а так же групповые и индивидуальные формы аттестации учащихся с целью определения соответствия результатов освоения программы, заявленным целям и планируемым результатам обучения. Предварительный контроль (сентябрь) проводится в форме собеседования на первых занятиях с целью выявления уровня начальных знаний. Текущий контроль (в течение учебного года) проводится в течение всего года и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы как наблюдение, опрос, учебно-тренировочные занятия, контрольные индивидуальные задания, где дети могут применить свои знания на практике, выполняя коллективную или индивидуальную работу (выполнение заданий, сдача нормативов). Промежуточный контроль (декабрь) проводится по окончании полугодия в форме тренировочных соревнований. Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме небольших соревнований внутри группы между обучающимися.

8.3. Методическое обеспечение программы

В теоретической части образовательного процесса используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией.

Так же применяется метод дистанционного обучения. Под дистанционным образовательными технологиями, понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей (интернет) при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников. (Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2015), ст. 16). При данном подходе повышается доступность качественного образования.

Разработана дистанционная программа «Основы спортивного ориентирования», которая может быть использована обучающимися для самостоятельного повторения теоретического материала раздела «Спортивное ориентирование» данной программы.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование. Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, учебные соревнования, учебные сборы, игра, лекция, видеозанятие и др. Основной составляющей подготовки туристов являются учебно-тренировочные походы.

9. Список литературы

1. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
2. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. «Либроком», 2010.
3. Верба И. А, Голицын С. М, Куликов В. М, Рябов Е. Г. Туризм в школе. Москва, Физкультура и спорт, 1983.
4. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования: Учеб.пособие / В.П. Голованов. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. — 239 с.
5. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
6. Константинов Ю.С., Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма: учебник для ВУЗов. – СПб.: СПб-ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. 2008.
7. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Советский спорт, 2009.
8. Комплект картографического материала.
9. Концепция развития дополнительного образования детей на период до 2020 года включительно. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р.

10. Куликов В. М, Ротштейн Л. М, Константинова Ю. В. Словарь юного туриста. Москва, 2008.
11. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Академия, 2004.
12. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003
13. Нормативы ГТО. Электронный ресурс URL: <https://www.gto.ru/norms>
14. Организации занятий спортивным туризмом с учащимися. [Электронный ресурс] URL: https://revolution.allbest.ru/sport/00391341_0.html.
15. Организация туристско-краеведческой работы. Часть 1. Спортивный туризм в системе дополнительного образования. Иваново, 2009.
16. Правила оказания первой помощи. Электронный ресурс URL: http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document_file/AfYX9NREiM.pdf.
17. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей.
18. Санитарные нормы и правила (СанПин).
19. Селиванова Н.Л. Воспитание в системе образования: от проблем настоящего к контурам будущего/ Н.Л. Селиванова // Третий выпуск специализированного издания «Среднее образование в России» (приложение к сборнику «Федеральный справочник.Образование в России»). — 2014. — С. 76-99. — URL: <http://federalbook.ru/projects/fso/so-structura-3.html>
20. Спортивное ориентирование на местности. [Электронный ресурс] URL: <http://life4health.ru/sportivnoe-orientirovanie-na-mestnosti-sut-pravila-polozhenie>
21. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей. Под общей редакцией Константинова Ю.С. М.:ФЦДЮТиК, 2014
22. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. – М.: Просвещение, 1988.
23. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., Просвещение, 2003.
24. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 N 273- ФЗ (ред. От 21.07.2014) с изменениями и дополнениями, вступивший в силу с 01.01.2015.
25. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование. Сборник. Под общей редакцией В.М. Алёшина, ИИПЦ, Воронежский государственный университет, 2009.

