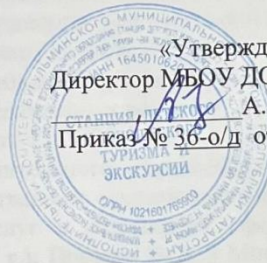


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СТАНЦИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ  
БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
От «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 адаптированной дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
«Спортивное ориентирование»**

**Возраст учащихся: 14-15 лет**

**Третий год обучения**

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

Руководитель:  
Пызыков Владислав Викторович  
педагог дополнительного образования

2023 год

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программы.**

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

### **Нормативно-правовое обеспечение программы.**

Адаптированная 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 СДЮТДиЭ.

### **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 разработана для учащихся в коррекционных школах 8 вида и допущенных к физическим нагрузкам.

Программа предполагает организацию спортивно-оздоровительной деятельности средствами спортивного ориентирования в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. Содержательная деятельность программы учит подростка не какому-то узкому ремеслу, а требует от его участника широких знаний и умений на высоком уровне: развития физической подготовленности, вопросов морали и этики, самостоятельного решения бытовых проблем, соблюдения личной гигиены, общения с близкими (товарищами по группе) и незнакомыми людьми и так далее.

### **Цель программы.**

Целью программы является сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовки и физического развития через достижение высоких результатов на муниципальных, 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 13-16 лет, обучающихся в ГБОУ «Бугульминская школа №10 для детей с ограниченными возможностями здоровья».

### **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:

III год обучения – 4 часа, 144 часа в год.

**Режим занятий.** 2 раза в неделю по 2 часа.

### **Планируемые результаты освоения программы.**

В процессе освоения программы у учащихся будут сформированы социальные компетентности:

**личностные:** включающие готовность и способность учащихся к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки учащихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений; формирование положительного отношения к учению; адекватное понимание причин успешности своей деятельности.

**метапредметные результаты** – сформированные универсальные учебные действия (УУД):

**познавательные:** развитие устойчивой потребности к самообразованию; умение анализировать, обобщать, применять полученные знания на практике, находить способы решения проблем и выход из сложившейся ситуации, формирование устойчивой потребности в изучении и исследовании родного края, страны;

**коммуникативные:** умение сотрудничать с другими обучающимися и взрослыми, общаться, анализировать свои действия, давать оценку поступкам товарищей, четко и логично излагать свои мысли, выступать с сообщениями и докладами.

**регулятивные:** адекватно воспринимать оценку педагога, оценивать себя; осуществлять пошаговый и итоговый контроль; выполнять учебные действия в материале, в действии, в уме.

**Предметные результаты:**

**обучающиеся будут**

**Знать:**

- краткую историю развития ориентирования в России и за рубежом;
- особенности ориентирования;
- виды спортивного ориентирования;
- правила поведения на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале;
- технику безопасности при проведении занятий на местности;
- снаряжение спортсменов-ориентировщиков;
- топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт;
- условные знаки. Виды условных знаков;
- значение техники для достижения высоких спортивных результатов;
- устройство спортивного компаса. Приемы пользования спортивным компасом;
- последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции;
- действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником;
- виды соревнований по спортивному ориентированию, правила соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- приемы и способы ориентирования;
- классификацию условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные;
- понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта;
- значение питания;
- роль гигиены физических упражнений, правильного питания и самоконтроля;
- правила оказания первой помощи при мелких травмах и заболеваниях;
- роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов;
- роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

**Уметь:**

- применять правила техники безопасности;
- подготавливать снаряжения и выбирать одежду к тренировкам и соревнованиям;
- измерять расстояния по карте и на местности;
- создавать простейшие планы и схемы местности;
- правильно держать спортивную карту;
- ориентироваться с помощью карты по компасу;
- ориентировать карту по компасу;

- применять навыки правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов;
- определять точки стояния;
- сопоставлять карты с местностью;
- преодолевать учебно-тренировочные дистанции по линейным ориентирам;
- снимать азимут;
- выдерживать азимут на коротких участках;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок;
- выполнять упражнения для развития специальных упражнений 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 третьего года обучения*

<b>№ п/п</b>	<b>наименование темы</b>	<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практик а</b>	<b>форма контроля</b>
<b>1</b>	Вводное занятие. Правила Т/Б.	4	2	2	<b>собеседование</b>
<b>2</b>	Спец. Турист. подготовка	28	7	21	<b>обсуждение</b>
<b>3</b>	Подготовка к походу. Тур быт.	20	5	15	<b>Тестирование (карточки)</b>
<b>4</b>	Спортивное ориентирование	44	10	34	<b>фронтальный опрос</b>
<b>5</b>	Жизнеобеспечение человека в природных условиях	8	4	4	<b>Практическая работа</b>
<b>6</b>	ОФП и СФП	12	2	10	
<b>7</b>	Участие в различных соревнованиях по ориентированию по назначению	16	3	13	<b>Самостоятельная работа</b>
<b>8</b>	Подготовка классных команд к соревнованиям.	2		2	<b>Устный опрос</b>
<b>9</b>	Подготовка к УТС по ориентированию с участием в соревнованиях.	6	2	4	<b>Практическая работа</b>
<b>10</b>	Итоговое занятие. Подведение итогов уч. года. Награждение.	4		4	
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>35</b>	<b>109</b>	

### *Содержание учебного плана третьего года обучения*

#### **Раздел 1- «Вводное занятие»**

План работы объединения, туризм и значение туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Беседа: Законы туристов. Заполнение анкет (туристских паспортов). Т/Б на занятиях и при организованном выезде за город.

#### **Раздел 2 - «Специальная туристическая подготовка»**

КП. Постановка дистанции спортивного ориентирования. Беседа. Контрольные упражнения. Охрана зеленых насаждений и других природных объектов. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Беседа. Бег по пересеченной местности. Движение по азимуту в заросшем лесу и с крутыми склонами. Особенности ночного ориентирования. Подготовка к соревнованиям. Контрольные упражнения. Участие в ночных соревнованиях по спортивному ориентированию на приз А. Окинчица в Ленобласти. Кубок школьного двора по спортивному ориентированию – районные соревнования. Соревнования. Техника и тактика пешеходного туризма. Выезд на Голубую дачу. Чтение и использование карты в пешем походе.

#### **Раздел 3 - «Подготовка к походу. Тур быт»**

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, Встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода. Беседа. Подготовка к туристическим районным соревнованиям «Осенний лист» Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала. Беседа. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

#### **Раздел 4 - «Спортивное ориентирование»**

Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Беседа. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Контрольные упражнения

#### **Раздел 5- «Жизнеобеспечение человека в природных условиях»**

Выбор и обеззараживание воды. Беседа. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса. Лыжная подготовка. Зимнее ориентирование на лыжах. Контрольные упражнения Особенности.

#### **Раздел 6- ОФП и СФП**

Развитие физических качеств детей при помощи общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

#### **Раздел 7 - «Участие в различных соревнованиях по ориентированию»**

Тренировка базовых качеств ориентировщика: памяти, внимания, мышления. Рисовка карты по памяти. Технические действия в стартовом коридоре. Выбор направления движения на 1 кп. Беседа Контрольные упражнения

#### **Раздел 8- «Подготовка классных команд к соревнованиям»**

Отметка. Выбор направления к следующему кп. Компас. Виды. Работа с компасом. Устройство. Ориентирование карты и компаса. Азимут. Снятие азимута с карты. Контрольные упражнения. Беседа

**Раздел 9 - «Подготовка к УТС по ориентированию с участием в соревнованиях»** Способы ориентирования при использовании спортивной карты. Городской этап соревнований по спортивному ориентированию в условиях спортивного зала. Всероссийский азимут. Городские соревнования по спортивному ориентированию. Контрольные упражнения. Соревнования

#### **Раздел 10 - «Итоговое занятие»**

Подведение итогов уч. года. Подготовка к УТС по спортивному ориентированию на июнь-месяц. Опрос. Отметка успехов

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### *Организационно-педагогические условия реализации программы*

#### **Методическое обеспечение**

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

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

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

Словесные методы - это рассказ, беседа. Рассказом руководитель начинает новую тему, например, об истории бисероплетения. Надо рассказать и о назначении выполняемых изделий. Рассказом сопровождается демонстрация образцов, изделий из бисера. В беседе принимают участие все дети. Короткие беседы должны проводиться на каждом занятии. Спрашивая воспитанников, предлагая им определить, сравнить, проанализировать, руководитель выясняет степень знаний детей, их подготовленность к работе, степень усвоения материала. В процессе занятия используется вводная беседа, в процессе которой кратко повторяется пройденное, определяется цель занятия.

К наглядным методам обучения относится демонстрация различных схем, образцов.

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

*Для каждого уровня освоения программы характерными методами являются:*

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

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

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

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



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

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

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

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

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

#### ***Формирование межличностных отношений***

На первом занятии проводится беседа «Чему бы я научилась в объединении». Пожелания детей записываются и учитываются при составлении плана. В обязательном порядке включается коллективная работа. Такая форма организации труда способствует сплочению коллектива. Коллективное выполнение заданий содействует воспитанию общительности и дружеских взаимоотношений в коллективе, чувство взаимопомощи. Дети понимают, что группа живёт и работает коллективно.

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

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

##### ***Методическая работа.***

Для обучающихся в кабинете имеются:

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

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

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

##### ***Финансирование***

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

**Формы аттестации/ контроля  
Оценка и контроль результатов**

<b>3 год обучения</b>		
Первое полугодие	Умение читать карту, знать топографические знаки, уметь определять азимут.	Наблюдение, контроль за работой, контрольное задание, опрос, тестирование.
Второе полугодие	Выполнить 2-ий или 1-ой юношеский спортивный разряд по спортивному ориентированию	Наблюдение, беседы, контрольное задание грамоты и дипломы за участие в выставках и конкурсах.

**Критерии оценок**

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

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

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

- положительная мотивация к занятию;
- увлеченность при выполнении заданий;
- испытывание затруднений при выполнении самостоятельных заданий;
- не активен в работе малых групп;
- стеснение на открытых занятиях;
- средняя скорость принятия решений.

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

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

## Список литературы

### Используемая литература:

1. Методические материалы по ОБЖ 2001г.- А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин
2. Методические рекомендации при подготовке юных ориентировщиков. 2013г
3. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2003г.-В.Н.Латчук, Б.И. Мишин.
4. 2008г.-Л.В.Байбородова, Ю.В. Индюков. Школа выживания.
5. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности» 2009г.- А.Г. Маслов
6. Полевые туристские лагеря 2010г.- А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов.
7. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы 2009г.- С.Э. Некляев.
8. Школа выживания в экстремальных ситуациях 2010г.- Генрих Ужegov.
9. Спортивное ориентирование. Азбука ориентировщика. Год. 2012. ФиС
10. Справочник туриста- Штюрмер. Ю. А.
11. «Чрезвычайные ситуации» - учебное пособие по ГОЧС 2003г.
12. Справочник по оказанию ПМП - И.Ф.Богоявленский.2005г.
13. С.А. Казанцев. Путь ориентировщика. 2014г

### Рекомендуемая литература:

- Справочник растений;
- Заповедники и природоохранные зоны
- Справочник животного мира;
- Топографические карты и карты спортивного ориентирования;
- Памятка об оказании первой доврачебной помощи.

*Обеспечить выезд учащихся для практических занятий в условиях природной среды.*

*Организовать экскурсии в подразделения МЧС.*

### Интернет-ресурсы:

1. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивное\\_ориентирование](https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивное_ориентирование)
2. <https://marathonec.ru/sportivnoe-orientirovanie/> Спортивное ориентирование: что это и почему бегунам стоит его попробовать
3. <https://training365.ru/sportivnoe-orientirovanie/> Спортивное ориентирование: история, виды, знаки на карте, дисциплины
4. <https://life4health.ru/sportivnoe-orientirovanie-na-mestnosti-sut-pravila-polozhenie/> Спортивное ориентирование на местности. Суть, правила, положение
5. Источник: <https://life4health.ru/sportivnoe-orientirovanie-na-mestnosti-sut-pravila-polozhenie>

## Календарный учебный график 3 год обучения

№	Дата (число, месяц)		Форма занятия	Кол-во часов		Тема занятия	Форма контроля
	По плану	По факту		теор	практ.		
1	04.09.2023		Беседа	2		План работы объединения, туризм и значение туризма. Рассказы об интересных походах и путешествиях. Т/Б на занятиях.	Опрос
2	06.09.2023		Беседа	2		Законы туристов. Заполнение анкет (туристских паспортов). Т/Б на занятиях и при организованном выезде за город.	Опрос
3	11.09.2023		Беседа		2	Правила и инструкция организации и проведения туристских походов на территории РФ.	Опрос
4	13.09.2023		Беседа	2		Правила и инструкция организации и проведения туристских походов на территории РФ.	Опрос
5	18.09.2023		Беседа	2		Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.	Опрос
6	20.09.2023		Беседа, практикум	1	1	Охрана зеленных насаждений и других природных объектов.	Опрос
7	25.09.2023		Экскурсия		2	Бег по пересеченной местности.	Опрос
8	27.09.2023		Беседа	2		Движение по азимуту.	Опрос
9	02.10.2023		Беседа	2		Участие в ночных соревнованиях по спортивному ориентированию	Опрос
10	04.10.2023		Практикум		2	Кубок школьного двора по спортивному ориентированию – районные соревнования.	Зачёт
11	09.10.2023		Беседа	2		Техника и тактика пешеходного туризма.	Опрос
12	11.10.2023		Беседа	2		Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, Встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода.	Опрос
13	16.10.2023		Беседа	2		Подготовка к туристическим районным соревнованиям «Осенний лист».	Опрос
14	18.10.2023		Практикум		2	Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.	Зачёт
15	23.10.2023		Практикум	2		Организация ночлегов в помещениях.	Опрос
16	25.10.2023		Практикум	2		Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.	Опрос
17	30.10.2023		Беседа	2		Наведение этапов. Командная работа на этапах. Страховка и сопровождение.	Опрос
18	01.11.2023		Беседа, практикум	1	1	Применение лекарственных препаратов. Лекарственные растения.	Опрос
19	06.11.2023		Беседа	2		Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи.	Опрос
20	08.11.2023		Практикум		2	Расчет питания, подбор и закупка	Зачёт

						продуктов. Укладка рюкзака.	
21	13.11.2023		Практикум		2	Приёмы транспортировки пострадавшего.	Зачёт
22	15.11.2023		Беседа	2		Тактика туристского похода.	Опрос
23	20.11.2023		Беседа	2		Техника движения и преодоления естественных препятствий.	Опрос
24	22.11.2023		Практикум		2	Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака.	Зачёт
25	27.11.2023		Беседа	2		Страховка и самостраховка.	Опрос
26	29.11.2023		Практикум		2	Отработка страховки и самостраховки при различных переправах. Страховка альпенштоком.	Зачёт
27	04.12.2023		Практикум		2	Т/Б на занятиях и при организованном выезде. Доврачебная помощь	Зачёт
28	06.12.2023		Практикум		2	Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.	Зачёт
29	11.12.2023		Практикум		2	Отработка навыков вязки узлов для крепления верёвки к опоре.	Зачёт
30	13.12.2023		Практикум		2	Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.	Зачёт
31	18.12.2023		Беседа	2		Азбука выживания. "Стрессоры выживания". Сигналы бедствия. Автономное существование.	Опрос
32	20.12.2023		Практикум		2	Строительство временных укрытий. Разжигание костра типа "Нодья".	Зачёт
33	25.12.2023		Практикум		2	Добывание огня без спичек. Приёмы сигнализации по международному коду.	Зачёт
34	27.12.2023		Беседа	2		Разграфка и номенклатура топографических карт России. Определение координат точек на карте.	Опрос
35	01.01.2024		Практикум		2	Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.	Зачёт
36	03.01.2024		Беседа	2		Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки.	Опрос
37	08.01.2024		Беседа	2		Ориентирование в сложных условиях. Организация разведок. Действия в случае потери ориентировки.	Опрос
38	10.01.2024		Практикум		2	Движение по легенде. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.	Зачёт
39	15.01.2024		Практикум		2	Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.	Зачёт
40	17.01.2024		Практикум		2	Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.	Зачёт
41	22.01.2024		Практикум		2	Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.	Зачёт
42	24.01.2024		Практикум		2	Типы костров и их назначение.	Зачёт
43	29.01.2024		Практикум		2	Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.	Зачёт
44	31.01.2024		Практикум		2	Катание с гор. Лыжные падения.	Зачёт

45	05.02.2024		Практикум		2	Спуски и подъёмы на лыжах на склонах различной крутизны.	Зачёт
46	14.02.2024		Практикум		2	Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.	Зачёт
47	19.02.2024		Экскурсия		2	Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.	Опрос
48	21.02.2024		Практикум		2	Подготовка к многодневному походу. Разработка плана-графика похода.	Зачёт
49	26.02.2024		Практикум		2	Оформление и утверждение документации для многодневного похода. Подготовка снаряжения.	Зачёт
50	28.02.2024		Практикум		2	Подведение итогов похода. Обработка материалов. Разбор действий каждого участника.	Зачёт
51	04.03.2024		Практикум		2	Составление отчёта (паспорта) о походе. Выпуск туристской газеты.	Зачёт
52	06.03.2024		Практикум		2	Работа над отчётом о туристско-краеведческой деятельности объединения.	Зачёт
53	11.03.2024		Практикум		2	Отчёт о туристско-краеведческой деятельности объединения.	Зачёт
54	13.03.2024		Практикум		2	Развитие выносливости	Зачёт
55	18.03.2024		Практикум		2	Развитие силы	Зачёт
56	20.03.2024		Практикум		2	Развитие быстроты	Зачёт
57	25.03.2024		Практикум		2	Развитие гибкости	Зачёт
58	27.03.2024		Практикум		2	Развитие ловкости	Зачёт
59	01.04.2024		Практикум		2	Подвижные игры.	Зачёт
60	03.04.2024		Практикум		2	Топографические и спортивные карты. Особенности и отличия.	Зачёт
61	08.04.2024		Практикум		2	Спуски. Торможение в заданной зоне.	Зачёт
62	10.04.2024		Практикум		2	4 этап городских соревнований по спортивному парковому ориентированию «Снежная тропа»	Зачёт
63	15.04.2024		Практикум		2	Тренировка базовых качеств ориентировщика: памяти, внимания, мышления. Рисовка карты по памяти.	Зачёт
64	17.04.2024		Экскурсия		2	Чтение карты. Компас. Снятие азимута с карты.	Опрос
65	22.04.2024		Практикум		2	Правила и инструкция организации и проведения туристских походов на территории РФ.	Зачёт
66	24.04.2024		Практикум		2	Правила и инструкция организации и проведения туристских походов на территории РФ.	Зачёт

67	29.04.2024		Экскурсия		2	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.	Опрос
68	01.05.2024		Практикум		2	Охрана зеленных насаждений и других природных объектов.	Зачёт
69	06.05.2024		Практикум		2	Бег по пересеченной местности. Движение по азимуту.	Зачёт
70	08.05.2024		Практикум		2	Правила и инструкция организации и проведения туристских походов на территории РФ.	Зачёт
71	13.05.2024		Практикум		2	Технические действия в стартовом коридоре.	Зачёт
72	15.05.2024		Практикум		2	Подведение итогов уч. года. Подготовка к УТС по спортивному ориентированию на июнь-месяц.	Зачёт
				144			