



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №185»**

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
Протокол № 1
от «22» мая 2020 года



О.Н. Диденко

Приказ № 266 от
«1» сентября 2020 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
объединения «Спортивное ориентирование, Азимут»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Нормативный срок освоения программы: 3 года

Авторы – составители:
Калюжина Т.В., учитель

Нижний Новгород
2020

Пояснительная записка	Данная программа реализуется в рамках Проекта «Школа полного дня» федерального проекта «Успех каждого ребенка» приоритетного национального проекта «Образование» в части создания новых мест дополнительного образования. Программа «Спортивное ориентирование» Спортивное ориентирование, техника пешеходного туризма и краеведение являются основными направлениями в туристическом движении. Спортивное ориентирование (СО) является одним из самых молодых видов спорта, широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы являются важными факторами, способствующие популярности СО у школьников. Каждый ребенок должен найти себя, если программа будет односторонней, и в ней будет преобладать только одно направление, или СО, или туристское многоборье, или краеведение, то не все дети смогут реализовать себя, а в сельской местности нет выхода на многофункциональную инфраструктуру. Ребенок, не подающий надежд в спортивном ориентировании или технике пешеходного туризма, может реализовать себя в краеведении.
Цель программы	Обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным ориентированием, туристическим многоборьем и краеведением, формирование всесторонней гармонично развитой личности.
Задачи программы	▪ массовое вовлечение школьников в систематические занятия Спортивным ориентированием, туризмом и краеведением; ▪ 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, туризму и краеведению, включение в познавательную деятельность ребят, приобретение определенных знаний по ориентированию, краеведению, технике пешеходного туризма.
Форма обучения	Очная
Режим занятий	Все занимающиеся в объединении в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности распределяются по группам: группа - 11-15 лет. В каждой возрастной группе ребенок может заниматься от 1 до 3 лет , совершенствуя свои навыки и мастерство. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 4 часа в течение всего учебного года, с учетом возрастных особенностей занимающихся, режима дня, занятости ребят в школе.
Объем и срок освоения программы	группа 144 ч
Особенности организации образовательного процесса	Учебно-тренировочные занятия целесообразно строить по игровому принципу в младшей и средних возрастных группах. Старшую возрастную группу как можно чаще привлекать к организации соревнований и занятий с малышами. В период осенних, зимних, весенних каникул следует увеличить количество учебно-тренировочных занятий, в это время можно проводить тренировочные соревнования, туристические походы. Вся учебно-тренировочная работа должна строиться на основе предполагаемой программы с учетом теоретических знаний в классе и практических на местности. Состав группы постоянный
Ожидаемые результаты	Группа должна научиться: - преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, параллельную переправу, маятниковую переправу,

	заболоченный участок; - основам гигиены туриста; - мерам безопасности во время участия в соревнованиях, полигонных занятиях; - подвижным и спортивным играм; - различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом; - бережно относиться к природе. Спортивному ориентированию, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их; - читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах. - совершенствовать скоростные навыки, самостоятельно работать по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, бегло читать карту, ориентироваться на местности используя привязки; - самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования; - обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований.
Методы обучения	1. Словесные методы: рассказ, беседа, лекция. 2. Наглядные методы: просмотр фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, карт 3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала занятия следует проводить на местности в форме соревнований. 4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование. Формы: 1. практические занятия 2. игровые программы 3. спортивные тренировки 4. соревнования

	5. зачетные занятия.
Условия реализации программы	На теоретических занятиях по спортивному ориентированию предметная наглядность достигается показом, объяснением, демонстрацией схем, рисунков, планов, карт, таблиц условных знаков. Для проведения занятий с детьми следует использовать в качестве учебных пособий карты более крупных масштабов, которые обеспечивают необходимую наглядность, точность и полноту передачи материала. Крупномасштабные карты-1:5000, 1:10 000-нагляднее воспринимаются, точнее передают взаимосвязь рельефа с другими элементами карты. Использование в процессе обучения красочных наглядных пособий - укрупненных условных знаков, рельефных моделей, карт-игр для младших и старших ребят - придает занятиям занимательность, вызывает у ребят большой интерес к данному виду спорта. Для проведения занятий с детьми младшей группы в качестве наглядных пособий следует использовать: 1. Условные знаки спортивных карт РФ. 2. Цветные учебно-топографические карты масштаба 1:5000, 1 : 10 000, 1 : 25 000. 3. Спортивные карты масштаба 1:10 000, 1-15 000, 1 :20 000. 4. Расчлененные спортивные карты (содержание которых может быть представлено рельефом, ситуацией, сетью дорог и т. д.). 5 Учебные плакаты или диапозитивы: формы рельефа местности и их изображения на карте, план местности и условные знаки, план и рисунок местности. 6 Объемные модели. Кроме указанных наглядных пособий, ребята могут сами изготовить дополнительные.
Прогнозируемые результаты	Ребята должны знать топографические знаки, определять расстояния по карте, работать с компасом, освоить приемы ориентирования карты, читать рельеф, осуществлять движение по азимуту, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию. Ребята должны применять тактико-технические приемы выбора пути движения, уметь бегло читать карту, выполнять несложные задания по корректировке карт, принимать участие в соревнованиях по ориентированию

Формы аттестации	Умения и навыки обучающихся в объединении. 1. Физическая подготовка обучающиеся должны знать: • специфику физической подготовки обучающиеся должны уметь: 2. Ориентирование обучающиеся должны знать: • понятие карты и условных знаков, масштаб карты • устройство и правила пользования компасом обучающиеся должны уметь: • определять стороны горизонта по компасу, солнцу • определять азимуты на заданные ориентиры • ориентировать карту при помощи компаса • определять расстояние по карте 3. Медицинская подготовка обучающиеся должны знать: • основные приемы оказания первой мед. помощи в полевых условиях • способы транспортировки пострадавших обучающиеся должны уметь: • оказывать первую мед. помощь при потертостях, порезах, ожогах 4. Техника индивидуального и коллективного преодоления естественных препятствий обучающиеся должны уметь: • передвигать по лесу с густым подлеском, мокрому грунту, травяным склонам т.д. обучающиеся должны знать: • основные причины возникновения опасных ситуаций и правила безопасности

Учебный план

Тема		Всего часов	Теория	Практика
1	Введение	1	1	0
2	Врачебный контроль и самоконтроль	14	8	6
3	Топографическая подготовка спортсмена	40	20	30
4	Тактическая и техническая подготовка спортсмена	6	6	0
5	Морально-волевая подготовка	4	4	0
6	ОФП	45	0	45
7	Инструкторские навыки.	15	6	9
8	Учебные соревнования	39	0	39
	Итого	144	45	99

**Учебно - тематический план.
Распределение учебной нагрузки**

№ пп	Тема	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение	1	1	0
	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.			
2	Врачебный контроль и самоконтроль	14	8	6
3	Топографическая подготовка спортсмена	40	20	30
	Сведения о спортивном ориентировании.	1	5	
	План. Карта.		5	5
	Компас.			5
	Условные знаки.		10	
	Азимут. Движение по азимуту.			10
	Чтение карты.			10
4	Тактическая и техническая подготовка спортсмена	6	6	0
5	Морально-волевая подготовка	4	4	0
6	ОФП	45	0	45
	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	25		25
	Спортивные игры.	20		20
7	Инструкторские навыки.	15	6	9
8	Учебные соревнования	39	0	39
	Итого	144	45	99

Содержание программы.

1. Введение.

Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование.

2. Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиена спортивной тренировки. Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного ориентировщика. Самоконтроль спортсмена. Дневник

самоконтроля. Основные причины травматизма при занятиях СО и меры их предупреждения. Доврачебная помощь при занятиях СО и меры их предупреждения. Доврачебная помощь при спортивных травмах: ушибах, вывихах, растяжениях, кровотечениях.

Практические занятия:

Самоконтроль за состоянием здоровья по основным показателям: рост, пульс, дыхание, потоотделение.

Способы оказания доврачебной помощи при спортивных травмах. Ведение дневника самоконтроля.

3. Топографическая подготовка ориентировщика.

Особенности топографической подготовки ориентировщика.

Местность и ее классификация. Спортивные карты. Условные знаки. Рельеф и его изображение на карте.

Практические занятия:

Чтение условных знаков, рельефа спортивной карты различной сложности (1-2 год обучения). Корректировка карт на местности (2-3 год обучения). Составление карт (3 год обучения). Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

4. Техническая и тактическая подготовка.

Методы работы с картой. Способы определения точки стояния. Азимут, измерение расстояния на карте и местности (1-2 год обучения). Выбор пути движения на карте КП по карте и реализация его на местности (2-3 год обучения). Способы взятия КП. (3 год обучения)

Тактические действия спортсмена до старта, на старте пункте выдачи карт, на дистанции и КП (1-2 год обучения). Составление тактического плана прохождения дистанции и распределение сил (2-3 год обучения). Тактические действия в индивидуальных и командных соревнованиях. (3 год обучения)

Практические занятия:

Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований (1-2 год обучения). Анализ ошибок спортсмена (2-3 год обучения). Игры и упражнения на закрепление тактических приемов.(1-2 год)

Определение расстояния, движения по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов (3 год обучения). Игры и упражнения на обработку этих приемов.

5. Морально-волевая подготовка.

Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

Краткий анализ ОФП. Принципы обучения. Методы и приемы обучения. Техника кроссового бега. Специфические особенности техники бега в лесу по пересеченной местности.

Практические занятия:

ОФП. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и эстафеты. Изучение и совершенствование техники бега.

8. Правила соревнований Судейство. Инструкторские навыки.

Организация и проведение всех видов соревнований. Состав судейских бригад, их обязанности. Основная документация соревнований.

Практические занятия:

Практика судейства во всех видах соревнований.

9. Игры на местности.

Подвижные игры. Игры на местности с элементами техники ориентирования.

Практические занятия:

Игры, направленные на совершенствование физической и тактико-технической подготовленности ориентировщика.

10. Учебные соревнования.

Соревнования:

- по топографии;
 - по рельефу;
 - по белой карте;
 - комбинированное ориентирование;
 - в ограниченном коридоре;
 - в заданном направлении;
 - на маркированной трассе;
 - по легенде;
 - по азимуту
 - ТПП
 - КТМ
- Эстафеты.

Предполагаемые педагогические результаты для обучающихся.

Введение

Должны знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования.

Должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году.

Техника безопасности

Должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации.

Должны уметь:

- находить выход из аварийных, криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу.

История спортивного ориентирования

Должны знать:

- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
- виды ориентирования;
- прикладное значение ориентирования.

Должны уметь:

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

Гигиена спортсмена

Должны знать:

- строение организма человека;
- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- гигиену во время выполнения физических упражнений;
- гигиену тела, одежды, обуви.

Должны уметь:

- соблюдать меры личной гигиены;
- составлять и соблюдать режим дня.

Правила соревнований

Должны знать:

- агитационное значение соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;

– действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования.

Должны уметь:

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- коллективно составлять программу проведения соревнований.

Снаряжение ориентировщика

Должны знать:

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;
- правила эксплуатации снаряжения;
- правила хранения снаряжения;
- компас и его устройство;
- планшет и его устройство.

Должны уметь:

- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;
- хранить снаряжение;
- подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения.

Судейская практика

Должны знать:

- состав судейской коллегии соревнований;
- состав судейских бригад;
- обязанности судьи;
- оборудование старта и финиша;
- виды протоколов.

Должны уметь:

- работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки;
- производить подсчет личных результатов по ориентированию.

Общая физическая подготовка

Должны знать:

- задачи общей физической подготовки;
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовки;
- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;
- обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
- технику лыжных ходов;
- специфические особенности бега ориентировщика.

Должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;
- удерживаться на плаву, плавать.

Специальная физическая подготовка

Должны знать:

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков;
- методику развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Должны уметь:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе);
- выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнения с партнером, активные и пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на одной и двух ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивные мячи, амортизаторы).

Техническая подготовка

Должны знать:

- понятие о технике ориентирования;
- значение техники для достижения высоких результатов;
- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);
- общие черты и отличия карт;
- преимущества каждого из видов карт;
- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- компас и его устройство.

Должны уметь:

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние на карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- определять стороны горизонта по компасу;
- определять точку стояния;
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных ориентиров и углу схода с них;
- восстанавливать ориентировку после ее потери;
- выполнять простейшую маршрутную топографическую съемку местности вдоль линейных ориентиров.

Тактическая подготовка

Должны знать:

- понятие о тактике;
- взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков;
- значение тактики для достижения наилучших результатов;
- понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

Должны уметь:

- правильно распределять силы на дистанции;
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта;
- выполнять действия по выбору пути движения;
- из нескольких вариантов выбрать лучший;
- последовательно осуществлять выбранный путь движения;
- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

Контрольные нормативы

Должны знать:

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования.

Должны уметь:

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Участие в соревнованиях

Должны знать:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в

заданном направлении;

- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

Должны уметь:

- закончить дистанцию I–II уровня.

Краеведение

Должны знать:

- значение краеведческой подготовки в общей системе обучения;
- историю города и области;
- историю края в годы Великой Отечественной войны;
- местонахождение экскурсионных объектов города и области.

Должны уметь:

- рассказать об истории родного края;
- посетить музеи и экскурсионные объекты города.

Психологическая и морально-волевая подготовка

Должны знать:

- значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- методы и средства развития волевых качеств;
- особенности проявления волевых качеств у ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности.

Охрана природы и памятников культуры

Должны знать:

- важность охраны природы, памятников истории и культуры;
- место в системе образовательного процесса;
- взаимосвязь с тренировочным процессом;
- памятные и исторические места.

Должны уметь:

- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране памятников.

Основы туристской подготовки

Должны знать:

- туризм как одно из средств общефизической подготовки;
- виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.;
- основные туристские узлы, их применение и назначение: прямой,

«булинь», «проводники», схватывающий, «стремя», встречный, «удавка» и др.;

- основное групповое и личное снаряжение;
- виды рюкзаков, основные требования к ним;
- туристские палатки, устройство и назначение;
- требования к выбору места для организации бивака группы;
- противопожарные меры в туристском путешествии.

Должны уметь:

- укладывать рюкзак;
- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- убирать место привалов и биваков;
- разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий.

Медико-санитарная подготовка

Должны знать:

- значение медико-санитарной подготовки;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- состав медицинской аптечки группы;
- основы первой доврачебной помощи пострадавшему;
- способы и приемы первой помощи при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, обморожении, тепловом и солнечном ударе, переохлаждении, простуде, переломах конечностей (открытых и закрытых), кровотечениях (артериальном, венозном, капиллярном);
- методику и правила наложения простых повязок, наложение шин;
- правила промывания желудка;
- правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.

Должны уметь:

- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- изготавливать носилки;
- осуществлять промывание желудка;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- обрабатывать различные типы ран;
- распознавать признаки заболеваний и травм.

Топографическая подготовка

Должны знать:

- основы топографии;
- способы изображения земной поверхности;

- понятие «топографическая карта»;
- понятие «масштаб»;
- масштаб и его виды;
- основные типы топографических знаков;
- понятие «горизонталь»;
- понятие «крутизна склона».

Должны уметь:

- читать масштабы карт;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- определять крутизну и высоту склона;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности.

Походы, лагеря

Должны знать:

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и технику безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

Должны уметь:

- передвигаться в составе группы.

Оборудование

Данное оборудование поступило в рамках реализации Проекта «Школа полного дня» федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в части создания новых мест дополнительного образования.

1. Транспорт
2. Компаса
3. Лупа
4. Картографические материалы
5. Спусковое устройство
6. Спилс-карты

Литература :

1. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймаков Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: ФиС, 1980.
2. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование на местности. – М.: Просвещение, 1980.
3. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов - ориентировщиков. – М.: ФиС, 1978.
4. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990.

5. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. – М.: ТЦ Сфера, 2004
6. Ермолин А. Навигатор третьего тысячелетия или как стать разведчиком. – М.: Издательский дом «Карпуз», 2001. -416с, ил

Календарно-тематическое планирование (младшая туристическая группа)

дата		тема занятия	форма проведения	средства, необходимые для проведения занятия
сентябрь		Характеристика СО, как вида спорта	беседа	мультимед през
		2. СО, как средство физвоспитания	беседа	фотоматериалы
		11. Гигиена Спортивной тренировки	беседа	
		12. Дневник самоконтроля. Заполнение дневника	практикум	дневник
		13. План .Карта	практикум	карты местности
		14. ОФП		
		. Компас. Работа с компасом	практикум	компасы
		. условные знаки	лекция	таблицы с условными знаками
		. ОФП		
		. Азимут. Движение по азимуту	беседа-практикум	компасы
		. Игры		
		. ОФП		
октябрь		. Азимут. Движение по азимуту	практикум	компасы
		. Игры		
		. ОФП		
		. Азимут. Движение по азимуту	практикум	компасы
		. Игры		
		. ОФП		
		. Чтение карты	практикум	карты
		. Игры		
		. ОФП		
		. Чтение карты	практикум	карты
		. Техническая подготовка спортсмена		
		. ОФП		
ноябрь		. Врачебный контроль	практикум	дневник самоконтроля
		. Игры		
		. ОФП		
		. Узлы. Виды узлов	лекция	таблицы, веревки
		. Морально-волевая подготовка	лекция	
		. ОФП		
		. Узлы. Виды узлов узлы. Виды узлов	практикум	веревки
		. Игры		
		. ОФП		
		. Узлы. Виды узлов	практикум	веревки
		. Игры		
		. ОФП		
декабрь		. Работа с веревками	практикум	веревки
		. Игры		
		. ОФП		
		. Работа с карабинами	беседа-практикум	веревки , карабины
		. Техническая подготовка спортсмена		веревки, карабины
		. ОФП		

		. Учебные соревнования по т/м	соревнования	беседки, веревки, карабины
		. Правила соревнований	лекция	протоколы
		. Учебные соревнования по СО	соревнования	карты, компасы
		. Учебные соревнования по СО	соревнования	карты, компасы
		. ОФП		
		. Игры		
январь		. Движение в походе	однодневный поход	тур снаряжение
		. Движение в походе		
		. Движение в походе		
		. Движение в походе		
		. Движение в походе		
		. ОФП		
		. Движение в походе	выход в лес	
		. Движение в походе		
		. ОФП		
		. Движение в походе	выход в лес	
		. Движение в походе		
		. ОФП		
февраль		. Врачебный контроль	практикум	
		. Учебные соревнования по т/м	соревнования	беседки, веревки, карабины
		. Игры		
		. Правила соревнований		
		. Учебные соревнования по т/м	соревнования	беседки, веревки, карабины
		. Игры		
		. Техническая подготовка спортсмена		
		. Учебные соревнования по т/м	соревнования	беседки, веревки, карабины
		. Игры		
		. Групповое снаряжение	лекция	
		. Подготовка к походу	лекция	
		. Игры		
март		. Профилактика опасностей в походе	лекция	
		. Учебные соревнования по т/м	соревнования	беседки, веревки, карабины
		. Игры		
		. Организация бивачных мест	практикум	палатки
		. Учебные соревнования по т/м	соревнования	беседки, веревки, карабины
		. Игры		
		. Правила соревнований		
		. Учебные соревнования по СО	соревнования	карты, компасы
		. Игры		
		. Морально-волевая подготовка		
		. Учебные соревнования по СО	соревнования	карты, компасы
		. Игры		
апрел		. Врачебный контроль	практикум	
		. Учебные соревнования по СО	соревнования	карты, компасы
		. Учебные соревнования по СО	соревнования	карты, компасы

		96. Учебные соревнования		тур снаряжение
		97. Учебные соревнования		
		98. Учебные соревнования		
		99. Учебные соревнования		
		100. Учебные соревнования		
		101. Учебные соревнования		
		102. Учебные соревнования		
		103. Учебные соревнования		
		104. Учебные соревнования		
май		105. Учебные соревнования	трехдневный поход	
		106. Учебные соревнования		
		107. Учебные соревнования		
		108. Учебные соревнования		
		109. Учебные соревнования		
		110. Учебные соревнования		
		111. Учебные соревнования		
		112. Учебные соревнования		
		113. Учебные соревнования		
		114. Учебные соревнования		
		115. Учебные соревнования		
		116. Учебные соревнования		
июнь		117-140. туристический поход	зачет	

Программа очного модуля Туристический поход

Сроки проведения: июнь

Место проведения: Лизиновка-Должик

Участники: 1-4 класс

Количество часов: 24 часа

**Календарно-тематическое планирование
средняя туристическая группа**

дата		тема занятия	форма проведения	средства, необходимые для проведения занятия
сентябрь		1. Информация о работе объединения, ТБ, анкетирование	беседа, анкетирование	
		2. Движение по азимуту	практикум	компасы
		3. Изображение рельефа на карте		карты, схемы
		Ориентирование в заданном направлении	практикум	карты
		Условные знаки на карте	практикум	таблицы
		Чтение карты	практикум	карты
		Изображение рельефа на карте	практикум	карты
		Дневник самоконтроля		
		Движение по азимуту	практикум	карты, компас
		. Правила соревнований . Судейство		
		. Силовая подготовка		
		. Соревнования по СО	соревнования	карты, компасы
		. Разбор трасс соревнований	беседа-практикум	карты
		. условные знаки на карте	практикум	карточки
		. ОФП		
		. Техническая подготовка спортсмена	беседа	
октябрь		. ОФП		
		. Соревнования по Т/м	соревнования	карты, компасы
		. Ориентирование в заданном направлении	практикум	карты
		. Изображение рельефа на карте	практикум	карты
		21. Тактические действия спортсмена в пункте выдачи карт	лекция	карты
		. Соревнования по СО	соревнования	карты, компасы
		. Разбор трасс соревнований	беседа - практикум	
		. Способ определения точки стояния	практикум	
		. Кроссовая подготовка		
		. Способы взятия КП	практикум	карты
		. ОФП		
		. Соревнования по СО	соревнования	карты, компасы
		. Соревнования по СО	соревнования	карты, компасы
		. Правила соревнований . Судейство	суд-во	протоколы
		. Соревнования по Т/м	соревнования	веревки, беседки, карабины
		. ОФП		
ноябрь		. Кроссовая подготовка		
		. Изображение рельефа на карте	практикум	карты
		. Соревнования по Т/м	соревнования	веревки, беседки, карабины
		. Ориентирование по маркированной трассе	практикум	карты
		. Чтение рельефа	практикум	карты
		. Движение по азимуту	практикум	карты
		. Узлы. Виды узлов	соревнования	веревки
		. Узлы.	соревнования	веревки
		. Кроссовая подготовка		
		. Тестирование		
		. Ориентирование по маркированной трассе	практикум	карты
		. Способы взятия КП	практикум	карты
		. Узлы. Виды узлов	соревнования	веревки
		. Поход		тур снаряжение

		. Поход	однодневный поход	
		. Поход		
декабрь		. Узлы. Виды узлов		
		. Движение по азимуту	соревнования	карты, компасы
		. Силовая подготовка		
		. Кроссовая подготовка		
		. Ориентирование по маркированной трассе	соревнования	карты, компасы
		. Маятниковая переправа	соревнования	веревки
		. Наведение. Прохождение	соревнования	веревки, беседки, карабины
		. Морально-волевая подготовка		
		. ОФП		
		. Параллельная переправа	соревнования	веревки
		. Наведение. Прохождение	соревнования	веревки, беседки, карабины
		. ОФП		
		. Движение по азимуту	соревнования	карты, компас
		. Узлы. Виды узлов	соревнования	веревки
		. Дневник самоконтроля		
		. Бревно	соревнования	веревки, беседки, карабины
январь		. Ориентирование по маркированной трассе	соревнования	карты, компас
		. Преодоление болота по жердям	соревнования	веревки, беседки, карабины
		. Ориентирование по маркированной трассе	соревнования	карты, компас
		. ОФП		
		. Движение по азимуту	соревнования	карты, компас
		. Траверс склона	соревнования	веревки, беседки, карабины
		. ОФП		
		. Командный спуск	соревнования	веревки, беседки, карабины
		. Командный подъем	соревнования	веревки, беседки, карабины
		. ОФП		
		. Траверс склона	соревнования	веревки, беседки, карабины
		. Ориентирование по маркированной трассе	соревнования	карты, компас
		. ОФП		
		. Маятниковая переправа	соревнования	веревки, беседки, карабины
		. Движение по азимуту	соревнования	карты, компас
		. ОФП		
февраль		. Прохождение бревна с командной страховкой	соревнования	веревки, беседки, карабины
		. Прохождение бревна с командной страховкой	соревнования	веревки, беседки, карабины
		. ОФП		
		. Параллельная переправа	соревнования	веревки, беседки, карабины
		. Тактика прохождения переправы	беседа	веревки, беседки, карабины
		. ОФП		
		. Навесная переправа	соревнования	веревки, беседки, карабины

		. Тактика прохождения переправы	беседа	веревки, беседки, карабины
		. ОФП		
		. Движение по азимуту	соревнования	карты, компас
		. Преодоление болота. Командная работа	соревнования	веревки, беседки, карабины
		. Личное прохождение полосы	соревнования	веревки, беседки, карабины
		. ОФП		
		. Траверс склона	соревнования	веревки, беседки, карабины
		. Ориентирование по маркированной трассе	соревнования	карты, компас
		. Силовая подготовка		
март		. Наведение туристической полосы		
		. Прохождение туристической полосы	соревнования	
		. Ориентирование в заданном направлении	соревнования	карты, компас
	0.	Ориентирование в заданном направлении	соревнования	карты, компас
	1.	Ориентирование по маркированной трассе	соревнования	карты, компас
	2.	ОФП		
	3.	Силовая подготовка		
	4.	Ориентирование в заданном направлении	соревнования	карты, компас
	5.	Способ определения точки стояния	лекция	
	6.	ОФП		
	7.	Ориентирование по маркированной трассе	соревнования	карты, компас
	8.	Морально-волевая подготовка		
	109.	Дневник самоконтроля		
	0.	Движение по азимуту	соревнования	карты, компас
	1.	ТПП	соревнования	веревки, карабины, беседки
апрель	2.	ОФП		
	3.	Чтение карты	соревнования	карты, компас
	4.	Ориентирование по маркированной трассе	соревнования	карты, компас
	5.	Ориентирование по маркированной трассе	соревнования	карты, компас
	6.	Правила соревнований . Судейство		
	7.	Соревнования по Т/м	соревнования	веревки, карабины, беседки
	8.	КТМ	соревнования	веревки, карабины, беседки
	9.	КТМ	соревнования	веревки, карабины, беседки
	0.	Правила соревнований . Судейство		
	1.	Соревнования по Т/м	соревнования	веревки, карабины, беседки
	2.	Тактические действия спортсмена в пункте взятия КП	лекция	
	3.	Соревнования по СО	соревнования	карты, компас
	4.	Соревнования по СО	соревнования	карты, компас

		5. Разбор трасс соревнований	беседа - практикум	
		6. Соревнования по Т/м	соревнования	веревки, карабины, беседки
май		7. Способ определения точки стояния	беседа- практикум	
		8. Ориентирование по маркированной трассе	соревнования	карты, компас
		9. Соревнования по СО	соревнования	карты, компас
		10. Соревнования по СО	соревнования	карты, компас
		1. Ориентирование по маркированной трассе	соревнования	карты, компас
		2. КТМ	соревнования	карты, компас веревки, беседки
		3. КТМ	соревнования	карты, компас веревки, беседки
		4. КТМ	соревнования	карты, компас веревки, беседки
		5. – 140. поход	поход	

Календарно-тематическое планирование старшая туристическая группа

дата		тема занятия	форма проведения	средства, необходимые для проведения занятия
сентябрь		1. Информация о работе объединения, ТБ, анкетирование	беседа, анкетирование	
		2. Заполнение дневника самоконтроля	практикум	
		3. Выбор пути движения	практикум	карта, компас
		4. Ориентирование свободное прохождение дистанции	соревнования	карта, компас
		5. Методы составления карт	лекция	
		6. Корректировка карт на местности	лекция	
		7. Азимутальный ход	соревнования	компас
		8. Способы взятия КП		
		9. Выбор пути движения	практикум	карта, компас

	10. Ориентирование свободное прохождение дистанции	соревнования	карта, компас
	11. Командное сопровождение на траверсе	соревнования	веревки, карабины, беседки
	12. Командное сопровождение на бревне	соревнования	веревки, карабины, беседки
	13. Командное сопровождение на навесной	соревнования	веревки, карабины, беседки
	14. Командное сопровождение на параллельной	соревнования	веревки, карабины, беседки
	15. Командное сопровождение на спуске	соревнования	веревки, карабины, беседки
октябрь	16. Командное сопровождение на подъеме	соревнования	веревки, карабины, беседки
	17. Командное сопровождение на траверсе	соревнования	веревки, карабины, беседки
	18. Ориентирование свободное прохождение дистанции	соревнования	карта, компас
	19. Личное прохождении навесной и параллельной		веревки, карабины, беседки
	20. Личное прохождение бревна, маятника		веревки, карабины, беседки
	21. Личное прохождение ТПП		веревки, карабины, беседки
	22. Личное прохождение ТПП		веревки, карабины, беседки
	23. Командное прохождение ТПП		веревки, карабины, беседки
	24. Командное прохождение ТПП		веревки, карабины, беседки
	25. Чтение карты	практикум	карты
	26. Движение по легенде	соревнования	легенда, компас
	27. Тактика спортсмена в пункте выдачи карт		
	28. Выбор пути движения	практикум	карта, компас
	29. Ориентирование свободное прохождение дистанции	соревнования	карта, компас
	30. Корректировка карт на местности	практикум	
	31. Соревнования по Т/М	соревнования	веревки, карабины, беседки
	32. Заполнение дневника самоконтроля	практикум	
ноябрь	33. Точка стояния	беседа	карта
	34. ОФП		
	35. Силовая подготовка		
	36. Тестирование		
	37. Ориентирование по привязке		
	38. Ориентирование свободное прохождение дистанции	соревнования	карта, компас
	39. Корректировка карт на местности	практикум	
	40. ОФП		
	41. Инструкторские навыки		
	42. Соревнования по Т/М	соревнования	веревки, карабины, беседки
	43. Соревнования по Т/М	соревнования	веревки, карабины, беседки

		44. Соревнования по Т/М	соревнования	веревки, карабины, беседки
		45. ОФП		
		46. Соревнования по Т/М	соревнования	веревки, карабины, беседки
		47. Инструкторские навыки		
		48. Ориентирование свободное прохождение дистанции	соревнования	карта, компас
декабрь		49. Инструкторские навыки		
		50. ОФП		
		51. Тестирование		
		52. Ориентирование свободное прохождение дистанции	соревнования	карта, компас
		53. Корректировка карт на местности	практикум	
		54. турпоход		
		55. турпоход		
		56. турпоход		
		57. турпоход		
		58. турпоход		
		59. Инструкторские навыки		
		60. Соревнования по Т/М	соревнования	веревки, карабины, беседки
		61. Тестирование		
		62. Ориентирование свободное прохождение дистанции	соревнования	карта, компас
		63. Заполнение дневника самоконтроля	практикум	
		64. ОФП		
январь		65. Соревнования по СО	соревнования	карта, компас
		66. Соревнования по СО	соревнования	карта, компас
		67. ОФП		
		68. Соревнования по СО	соревнования	карта, компас
		69. Соревнования по СО	соревнования	карта, компас
		70. ОФП		
		71. Силовая подготовка		
		72. Инструкторские навыки		
		73. ОФП		
		74. Соревнования по Т/М	соревнования	веревки, карабины, беседки
		75. Соревнования по СО	соревнования	карта, компас
		76. ОФП		
февраль		77. ОФП		
		78. Силовая подготовка		
		79. Инструкторские навыки		
		80. ОФП		
		81. Соревнования по СО	соревнования	карта, компас
		82. Соревнования по СО	соревнования	карта, компас
		83. ОФП		
		84. Соревнования по СО	соревнования	карта, компас
		85. Соревнования по СО	соревнования	карта, компас
		86. ОФП		
		87. Силовая подготовка		
		88. Заполнение дневника самоконтроля	практикум	
		89. Инструкторские навыки		
		90. Силовая подготовка		
		91. Кроссовая подготовка		

		92. Соревнования по СО	соревнования	карта, компас
		93. Соревнования по СО	соревнования	карта, компас
март		94. Кроссовая подготовка		
		95. Соревнования по СО	соревнования	карта, компас
		96. Кроссовая подготовка		
		97. Силовая подготовка		
		98. Инструкторские навыки		
		99. Кроссовая подготовка		
		100. Соревнования по Т/М	соревнования	веревки, карабины, беседки
		101. Соревнования по Т/М	соревнования	веревки, карабины, беседки
		102. Кроссовая подготовка		
		103. Инструкторские навыки		
		104. Соревнования по Т/М	соревнования	веревки, карабины, беседки
		105. Соревнования по Т/М	соревнования	
апрель		106. Соревнования по Т/М	соревнования	веревки, карабины, беседки
		107. Тестирование		
		108. Силовая подготовка		
		109. турпоход		
		110. турпоход		
		111. турпоход		
		112. турпоход		
		113. Соревнования по СО	соревнования	карта, компас
		114. Соревнования по СО	соревнования	карта, компас
		115. Соревнования по СО	соревнования	карта, компас
		116. Тестирование		
		117. Силовая подготовка		
		118. Инструкторские навыки		
		119. Соревнования по Т/М	соревнования	веревки, карабины, беседки
		120. Соревнования по Т/М	соревнования	веревки, карабины, беседки
		121. Соревнования по Т/М	соревнования	веревки, карабины, беседки
		122. Соревнования по СО	соревнования	карта, компас
		123. Соревнования по СО	соревнования	карта, компас
		124. Соревнования по СО	соревнования	карта, компас
		125. Соревнования по Т/М	соревнования	веревки, карабины, беседки
		126. Соревнования по Т/М	соревнования	веревки, карабины, беседки
		127. Соревнования по СО	соревнования	карта, компас
		128. Соревнования по СО	соревнования	карта, компас
		129. Тестирование		
		130. Заполнение дневника самоконтроля	практикум	
		131. Силовая подготовка		
		132. Инструкторские навыки		
август		133.-140 туристический лагерь	7 дней	

c				
T				