

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 30 мая 2023 г. № 307- ОД

дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивное ориентирование»
2023/2024 г.г., группа № 101-сб

№ темы	Наименование тем программы и тем занятий	Количество часов				Дата занятий
		Всего	Теория	Практи- ка	Практика на местности	
1.1	Ориентирование и туризм как виды спорта. Планирование целей и задач группы на учебный год. Перспективы обучения спортивному ориентированию и спортивному туризму.	2	1			05.09
	Практические занятия			1		
1.2	Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте.	2	1			07.09
	Практические занятия			1		
2.1	Игры на местности для приобретения привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия.	4			4	09.09
2.2	Понятие о карте и плане. Особенности, сходство и отличия.	2	1			12.09
	Практическое занятие.			1		
2.3	Самостоятельная работа по теме «Понимание карты и плана».	2		1		14.09
	ОФП			1		
2.4	Отличие топографической и спортивной карты.	2	1			19.09
	Практическое занятие.			1		
2.5	Понимание и умение читать топографические карты различной местности в международных условных знаках и обозначениях спортивного ориентирования.	2	1			21.09
	Практическое занятие.			1		
2.6	Игры на местности для приобретения привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия.	4			4	23.09
2.7	Самостоятельная работа с топографической и спортивной картами.	2		1		26.09
	ОФП			1		
2.8	Основные цвета на спортивной карте. Их значение.	2	1			28.09

	Практическое занятие.			1		
2.9	Игры на местности для обретения уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу». Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике.	4			4	14.10
2.10	Электронный дневник ориентировщика. Что это. Как выглядит. Для чего применяется. С какой частотой заполнять. Как часто сдавать педагогу.	2	1			03.10
	Практическое занятие.			1		
2.11	Электронный дневник ориентировщика. Правильное заполнение первой вкладки «дневник». Подробное изучение других вкладок. Как правильно ими пользоваться.	2	1			05.10
	Практическое занятие.			1		
2.12	Совместное заполнение электронного дневника ориентировщика. Основы работы в программе Microsoft Excel. Способы передачи дневника педагогу.	2		1		10.10
	ОФП			1		
2.13	Правильное обращение с картой на старте. Основные правила трейл-ориентирования.	2	1			12.10
	Практическое занятие.			1		
2.14	Игры на местности для приобретения привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия.	4			4	28.10
2.15	Практическая работа по обращению с картой на дистанции в помещении. Скоростная работа.	2		1		17.10
	ОФП			1		
2.16	Правильное обращение с картой на дистанции.	2	1			19.10
	Практическое занятие.			1		
2.17	Практическая работа по обращению с картой на дистанции в помещении. Скоростная работа.	2		1		24.10
	ОФП			1		
2.18	Приемы сворачивания карты.	2	1			26.10
	Практическое занятие.			1		
2.19	Практическая работа по обращению с картой на дистанции в помещении. Скоростная работа.	2		1		31.10
	ОФП			1		
2.20	Скоростная работа с картой.	2	1			02.11
	Практическое занятие.			1		
2.21	Практическая работа по обращению с картой на дистанции в помещении. Скоростная работа.	2		1		07.11
	ОФП			1		
2.22	Игры на местности для приобретения привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия.	4			4	11.11

2.23	Работа с картой на бегу.	2	1			09.11
	Практическое занятие.			1		
2.24	Практическая работа по обращению с картой на дистанции в помещении. Скоростная работа.	2		1		14.11
	ОФП			1		
2.25	Стороны света. Определение по компасам туристическим и спортивным.	2	1			16.11
	Практическое занятие.			1		
2.26	Стороны света. Определение на карте местности.	2	1			21.11
	Практическое занятие.			1		
2.27	Стороны горизонта, их определение на местности. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Совместная прогулка по лесу. Определение сторон света при отсутствии или повреждении компаса.	4			4	25.11
2.28	Практическая работа по определению сторон света и ориентированию карты.	2		1		23.11
	ОФП			1		
2.29	Приёмы ориентирования карты.	2	1			28.11
	Практическое занятие.			1		
2.30	Ориентирование карты по сторонам света.	2	1			30.11
	Практическое занятие.			1		
2.31	Общие понятия об условных знаках спортивных карт.	2	1			05.12
	Практическое занятие.			1		
2.32	Игры на местности для приобретения привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия.	4			4	09.12
2.33	Знаки для нанесения элементов дистанции. Старт и финиш. Обозначение в карте и на местности.	2	1			07.12
	Практическое занятие.			1		
2.34	Знаки для нанесения элементов дистанции. Контрольный пункт, номер контрольного пункта, линия, маркированные участки. Обозначение в карте и на местности.	2	1			12.12
	Практическое занятие.			1		
2.35	Тестирование на знание условных знаков для нанесения элементов дистанции: старт, финиш, контрольный пункт, номер контрольного пункта, линия, маркированные участки.	2		1		14.12
	ОФП			1		
2.36	Общее понятие раздела условных знаков - искусственные объекты.	2	1			19.12
	Практическое занятие.			1		

2.37	Игры на местности для обретения уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу». Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике.	4			4	23.12
2.38	Искусственные объекты. Автострада, шоссе, узкое шоссе, улучшенная дорога, грунтовая дорога. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.	2	1			21.12
	Практическое занятие.			1		
2.39	Искусственные объекты. Тропа, тропинка, исчезающая тропинка. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.	2	1			26.12
	Практическое занятие.			1		
2.40	Игры на местности для обретения уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу». Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике.	4			4	13.01
2.41	Искусственные объекты. Просеки и ЛЭП (линии электропередач). Виды просек и ЛЭП. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.	2	1			28.12
	Практическое занятие.			1		
2.42	Понятия о слиянии, развилки, видах перекрестков и их влияние на движение ориентировщика.	2	1			09.01
	Практическое занятие.			1		
2.43	Искусственные объекты. Железная дорога и трубопровод. Виды и особенности. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.	2	1			11.01
	ОФП			1		
2.44	Искусственные объекты. Пешеходный мостик, переправа с мостом, переправа без моста, туннель. Виды и особенности. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.	2	1			16.01
	Практическое занятие.			1		
2.45	Игры на местности для обретения уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу». Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике.	4			4	27.01
2.46	Правильное обращение с картой на местности. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике.	4			4	10.02
2.47	Правильное обращение с картой на местности. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике.	4			4	24.02
2.48	Тестирование на знание условных знаков раздела - Искусственные объекты (дорожная сеть). Правильные названия. Вид на спортивной карте.	2		1		18.01

	ОФП			1		
2.49	Искусственные объекты. Каменная стена, ограда, проход. Виды и особенности. Обозначение на карте и визуальный вид на местности. Практическое занятие.	2	1			23.01
2.50	Искусственные объекты. Строение, развалины. Виды и особенности. Обозначение на карте и визуальный вид на местности. Практическое занятие.	2	1			25.01
2.51	Искусственные объекты. Разновидности территорий (застроенная, запретная, с покрытием). Их особенности. Обозначение на карте и визуальный вид на местности. Практическое занятие.	2	1			30.01
2.52	Игры на местности для приобретения привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия.	4			4	09.03
2.53	Тестирование на знание условных знаков раздела - Искусственные объекты (виды оград и застройки). Правильные названия. Вид на спортивной карте. ОФП	2		1		01.02
2.54	Искусственные объекты. Точечные объекты (специальные искусственные объекты, стрельбище, могила, высокая башня, маленькая башня, пилон, кормушка). Обозначение на карте и визуальный вид на местности. Практическое занятие.	2	1			06.02
2.55	Тестирование на знание условных знаков раздела - Искусственные объекты (точечные объекты). Правильные названия. Вид на спортивной карте. ОФП	2		1		08.02
2.56	Способы отметки. Характеристика различных способов отметки на контрольном пункте. Способы отметки, используемые на соревнованиях и тренировках. Практическое занятие.	2	1			13.02
2.57	Поиск заданного контрольного пункта. Определение привязок в районе контрольного пункта. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Совместное прохождение дистанции на местности со спортивными картами. Правильное взятие контрольного пункта. Определение основной и дополнительных привязок в районе контрольного пункта.	4			4	23.03
2.58	Карточка участника. Её внешний вид. Как сделать самому карточку для отметки. Приемы заполнения. Как сохранить карточку до конца дистанции. Практическое занятие.	2	1			15.02

2.59	Приемы сворачивания карточки. Способы крепления карточки.	2	1			20.02
	Практическое занятие.			1		
2.60	Приемы скоростной отметки с использованием карточки участника.	2	1			22.02
	Практическое занятие.			1		
2.61	Отработка скоростной отметки с использованием карточки ориентировщика и спортивного компостера для ориентирования.	2		1		27.02
	ОФП			1		
2.62	Виды основных электронных отметок применяемых в мировом ориентировании. История их создания.	2	1			29.02
	ОФП			1		
2.63	Ориентирование на местности с использованием дорожной сети. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике.	4			4	13.04
2.64	Электронная отметка типа SFR (старт-финиш-результат). Внешний вид станций. Особенности использования.	2	1			05.03
	ОФП			1		
2.65	Практическая работа по обращению с картой на дистанции в условиях пересеченной местности. Скоростная работа.	2		1		07.03
	ОФП			1		
2.66	Электронная отметка типа SportIdent (старт-финиш-результат). Внешний вид станций. Особенности использования.	2	1			12.03
	Практическое занятие.			1		
2.67	Простейшая дистанция в заданном направлении (с использованием искусственных объектов). Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике.	4			4	27.04
2.68	Электронная отметка типа E-mit (старт-финиш-результат). Внешний вид станций. Особенности использования.	2	1			14.03
	ОФП			1		
2.69	Практическая работа по обращению с картой на дистанции в условиях пересеченной местности. Скоростная работа.	2		1		19.03
	ОФП			1		
2.70	Чип электронной отметки типа: SFR, SportIdent, E-mit. Правильное ношение, регулировка крепления. Что делать если чип был утерян или испорчен во время дистанции.	2	1			21.03
	ОФП			1		
2.71	Чип электронной отметки типа: SFR, SportIdent, E-mit. Способы отметки на контрольном пункте. Что делать, если не сработала отметка. Что делать, если станция на контрольном пункте сломана?	2	1			26.03
	ОФП			1		

2.72	Чип электронной отметки типа: SFR, SportIdent, E-mit. Скоростная отметка на контрольном пункте. Какие риски такой отметки. Сколько выигрываешь на правильной скоростной отметке.	2	1			28.03
	ОФП			1		
3.1	Две группы спортивных дисциплин в спортивном туризме: маршрут, дистанция. Классификация маршрутов: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, авто-мототуризм, спелеотуризм, комбинированный, конный, парусный. Краткая характеристика отдельных маршрутов.	2	1			02.04
	ОФП			1		
3.2	Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3-х дневного похода, требования к нему.	2	1			04.04
	ОФП			1		
3.3	Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Носимый аварийный запас для выживания.	2	1			09.04
	ОФП			1		
3.4	Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.	2	1			11.04
	ОФП			1		
3.5	Костровое снаряжение. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремнабора.	2	1			16.04
	ОФП			1		
3.6	Специальное снаряжение. Особенности снаряжения для зимнего похода. Подготовка личного снаряжения к походу.	2	1			18.04
	Практическое занятие.			1		
3.7	Организация привалов и ночлегов в туристском походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (рельеф, погода, физическое состояние участников).	2	1			23.04
	ОФП			1		
3.8	Выбор места для привала и бивака в походе и по дороге до места соревнований. Основные требования к месту привала и бивака.	2	1			25.04
	ОФП			1		
3.9	Различные типы костров, их назначение. Правила разведения и оперативного тушения различных типов костров.	2	1			30.04
	ОФП			1		
3.10	Разведение различных типов костров. Инструктаж по технике безопасности при обращении с огнем. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Выбор места для разведения костра. Обустройство костровища. Разведение костров с помощью подручных средств.	4			4	11.05

3.11	Палатка. Основные детали и устройство палатки в зависимости от типа. Правила сборки различных типов палаток. Установка палатки.	2	1			02.05
	Практическое занятие.			1		
3.12	Размещение вещей в палатках. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	2	1			07.05
	ОФП			1		
3.13	Правила сборки рюкзака. Правила размещения предметов в рюкзаке. Нормативы по укладке рюкзака учащимися.	2	1			14.05
	Практическое занятие.			1		
3.14	Однодневный поход. Правильная установка и сбор палатки на местности. Построение маршрута на карте. Определение продолжительности и периодичности привалов в походе по рельефной местности. Правильное передвижение с большим рюкзаком. Определение места для палаток разных размеров и разной конфигурации. Использование подручных средств для предохранения палатки от намокания. Установка палаток малыми группами. Размещение вещей в палатках. Проверка установленных палаток. Замечания по установке палаток. Сбор палаток. Приход в конечную точку маршрута.	4			4	25.05
4.1	Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки и в походных условиях. Подбор одежды и обуви для тренировок и соревнований. Уход за ними.	2	1			16.05
	Практическое занятие.			1		
4.2	Соблюдение гигиенических основ физических упражнений залог здорового образа жизни. Значение водных процедур (умывание, обтирание, купание, закаливание). Дополнительные гигиенические средства, направленные на ускорение восстановления работоспособности спортсменов. Гигиена при занятиях на воздухе.	2	1			21.05
	Практическое занятие.			1		

Итого за период обучения – 216 часов

Педагог дополнительного образования

Лахманов А.С