



АДМИНИСТРАЦИЯ ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная
школа № 16 Василеостровского района Санкт-Петербурга
199397, Санкт-Петербург, Наличная улица, дом. 44, корп. 5, литера А
Тел/факс(812)498-81-66 E-mail: sch16spb@yandex.ru

«Принято»

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 16
Протокол № 4 от 17.05.2021

«Утверждаю»

Директор ГБОУ № 16
Приказ № 129-у от 22.05.2021

_____ М. В. Терновская

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивное ориентирование»**

Возраст обучающихся: 14-16 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы – Вычегжанин Я.Я.,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно – тренировочного процесса спортсменов – ориентировщиков на различных этапах многолетней тренировки

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- привлечение детей и подростков к систематическим занятием спорта
- содействию всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка инструкторов и судей по спортивному ориентированию

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов – ориентировщиков, результаты научно исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицины, гигиене и психологии.

Направленность программы «Спортивное ориентирование» - Туристско-краеведческая.

Актуальность

Спортивное ориентирование имеет и прикладное значение – умение ориентироваться необходимо охотнику и туристу, геологу и воину, грибнику и любителю лесных прогулок. Занятия туризмом и ориентированием вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию.

Программа рассчитана на 1 года для учащихся 10-11 лет не имеющих спортивной подготовки.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 2 часа учебно – теоретических занятий в неделю и проводится в форме теоритических (лекции, семинары, чтение методической, учебной литературы) и практических занятий (тренировка, соревнования, походы, открытые занятия для школьников, судейство соревнований и т.д.). Всего за один год обучения 72 час.

Цель программы -Обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным ориентированием, туристическим многоборьем и краеведением, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Задачи программы:

- 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;
- развитие мотивации к ЗОЖ, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- развитие познавательного интереса к Спортивному ориентированию, туризму и краеведению, включение в познавательную деятельность ребят, приобретение определенных знаний по ориентированию, краеведению, технике пешеходного туризма.

Планируемые результаты:

1 год обучение:

- 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.
- Знать меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- Знать правила по подвижным и спортивным играм;
- различать стороны горизонта, измерять расстояние шагами, работать с компасом;

Методы обучения:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, лекция.
2. Наглядные методы: просмотр фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, карт
3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала занятия следует проводить на местности в форме соревнований, походов.
4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы:

1. практические занятия
2. игровые программы
3. спортивные тренировки
4. соревнования
5. походы
6. зачетные занятия.

Реализация образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализация данной программы предполагает следующие формы обучения - очную и дистанционную, а так же комбинированную – очно-дистанционную.

При реализации дистанционного обучения педагог использует образовательные платформы: ZOOM. Сетевые ресурсы: SKYPE, Facebook, WhatsApp, VK. (см. раздел оценочные и методические материалы.)

Очно-дистанционная форма обучения реализуется через деление группы обучающихся на подгруппы. Проведение занятий по подгруппам чередуется: аудиторно и внеаудиторно.

Обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – это занятия с изучением учебного материала, проверочными работами, тестами с использованием учебных пособий, рабочих тетрадей и др., а также бесплатных информационных ресурсов, определенных педагогом.

При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий следует учитывать возрастные особенности учащихся.

Согласно санитарным правилам и нормам, СанПиН «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам и персональным

электронно-вычислительным машинам и организация работы» и СанПиН 02.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях":

Рекомендуемое непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией

При планировании учебной деятельности в условиях обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, педагогу следует предложить такие формы работы и виды деятельности, с которыми ребенок может справиться самостоятельно. Следует определить, какие разделы программы могут быть реализованы с

помощью онлайн-курсов, какие из них потребуют обучения перед компьютером в строго определенное расписанием время, а какие могут осваиваться учащимися в свободном режиме.

Педагогом производится анализ и корректировка образовательного маршрута, например, формат заданий, может включать творческие и проектные работы, а так же коллективные презентации с дистанционным взаимодействием и другие формы.

Корректировка календарно-тематического планирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы производится в календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы и оформляется приложением к КТП.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

<p>Личностные результаты</p>	<p>У учащихся будут сформированы</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; <p>Учащийся получит возможность для формирования</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
<p>Метапредметные результаты:</p>	<p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в

	<p>соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; <p>Учащиеся получают возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
<p>Предметные результаты:</p>	<p>Учащиеся научатся:</p> <p>формирование первоначальных представлений о спортивном ориентировании, умении пользоваться картой и компасом, умение ориентироваться в незнакомых местах, о позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); <p>Учащиеся получают возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и ходить в походы – ориентироваться в незнакомых местах и лесах <p>-развитие восприятия, внимания, воображения,</p>

памяти, мышления, начальных форм волевого управления поведением.
--

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Для Учебной группы 1 года обучения

№/пп	Тема занятий	Часы	Дата
Теоретическая подготовка			
1.1	История возникновения спортивного ориентирования	1	
1.2	Предупреждения травматизма на занятиях и соревнованиях	1	
1.3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1	
1.4	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	3	
1.5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	
1.6	Основы туристской подковки	2	
	Итог	10	
Практическая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка	30	
2.2	Специальная физическая подготовка	10	
2.3	Технико – тактическая подготовка	10	
2.4	Контрольные упражнения и соревнования	5	
	1. Восстановительные мероприятия	7	
	Всего	72	

Календарно-тематическое планирование

Очная форма

Дата Сроки изучения темы, раздела	№ урока	Тема урока (раздел)	Формы контроля	Примечание
8.09	1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое спортивное ориентирование	Текущий контроль	
	2	Символьные легенды КП. Рельеф, скалы, камни.		
15.09	3	Гигиена спортивной тренировки. Требования к экипировке.	Самоконтроль	
	4	Символьные легенды КП. Гидрография, растительность.		
22.09	5	Режим питания. Закаливание. Как оказать помощь при травме.	Текущий контроль	
	6	Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.		
29.09	7	Знакомство с основными правилами соревнований	Текущий контроль	
	8	Подвижные игры на местности с элементами ориентирования.		
6.10	9	Оборудование дистанции (старт, финиш) и контрольных пунктов	Текущий контроль	

	10	(КП). Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.		
13.10	11	Заполнение контрольных карточек. Отметка на КП участником в контрольной карточке.	Текущий контроль	
	12	Как проводятся соревнования в ориентировании по выбору.		
20.10	13	Возрастные группы в спортивном ориентировании. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	Текущий контроль	
	14	Как проводятся соревнования в заданном направлении.		
27.10	15	Изображение дистанции на спортивных картах. Старт, КП, финиш и др. информация.	Опрос в ходе беседы	
	16	Как проводятся соревнования на маркированной дистанции.		
10.11	17	Заполнение контрольных карточек. Отметка компостером в контрольной карточке.	Текущий контроль.	
17.11	18 19	Развитие быстроты мышления с помощью игровых видов и специальных упражнений.	Самоконтроль	

24.11	20 21	Символьные легенды КП. Особенности объекта КП. Положение КП на объекте. Комбинированные игровые и беговые эстафеты	Текущий контроль	
1.12	22 23	Обязанности участников при движении по дистанции. Разрядные требования. Специальная разминка ориентировщика перед стартом. Растяжки, медленный бег, ускорения	Текущий контроль	
8.12	24 25	Условия подготовки и проведения соревнований по спортивному ориентированию. Движение по заданному маршруту с определением азимутов на заданные ориентиры.	Текущий контроль	
15.12	26 27	Карта в спортивном ориентировании. Дистанция в заданном направлении.	Текущий контроль	
22.12	28 29	Движение по линейным ориентирам и привязкам, выход на КП.	Самоконтроль Текущий контроль	
29.12	30 31	Особенности тактических и технических действий спортсмена в	Текущий контроль	

		неблагоприятных погодных условиях.		
12.01	32 33	Виды контроля на дистанции. Контроль расстояния.	Самоконтроль Текущий контроль	
19.01	33 34	Тренировка и составление целой карты из разрезанных кусочков.	Самоконтроль Текущий контроль	
26.01	35 36	Специальная разминка ориентировщика перед стартом. Растяжки, медленный бег, ускорения	Текущий контроль	
2.02	37 38	Как подготавливается и составляется карта для спортивного ориентирования.	Текущий контроль	
9.02	39 40	Изображение на спортивных картах искусственных объектов.	Текущий контроль Итоговый контроль	
16.02	41 42	Корректировка спортивной и топографической карты на местности.	Текущий контроль	
2.03	43 44	Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции.	Самоконтроль	

9.03	45 46	Разбивка пути движения по дистанции на этапы и способы поиска КП.	Опрос в ходе беседы	
16.03	47 48	Подбор скорости бега в зависимости от рельефа, грунта, растительности, погоды, различных препятствий.	Итоговый контроль	
23.03	49 50	Движение по маркированной дистанции с нанесением точечных и линейных ориентиров.	Текущий контроль	
6.04	51 52	Выбор вариантов пути движения по дистанции с разбивкой на этапы.	Текущий контроль	
13.04	53 54	Удлинение КП с помощью линейных и точечных привязок.	Самоконтроль Текущий контроль	
20.04	55 56	Карта в спортивном ориентировании.	Текущий контроль	
27.04	57 58	Тренировка и составление целой карты из разрезанных кусочков.	Самоконтроль Текущий контроль	
4.05	59 60	Упражнения на развитие памяти карты. Ориентирование на местности по памяти.	Самоконтроль Текущий контроль	

11.05	61 62	Понятие азимута. Измерение расстояний на карте и на местности.	Текущий контроль	
13.05	63 64	Подвижные игры на местности с элементами ориентирования.	Текущий контроль	
18.05	65 66	Как проводятся соревнования в заданном направлении.	Текущий контроль Итоговый контроль	
20.05	67 68	Изображение дистанции на спортивных картах. Старт, КП, финиш и др. информация.	Текущий контроль	
25.05	69 70	Развитие быстроты мышления с помощью игровых видов и специальных упражнений.	Текущий контроль	
27.05	71 72	Соревнования по спортивному ориентированию на дистанции в заданном направлении.	Текущий контроль	

Всего: 72 часа

**Календарно-тематический план
Дистанционная форма обучения**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Формы трансляции учебного материала	Формы контроля
---	--------------	--------------	------	-------------------------------------	----------------

1	Инструктаж по ТБ. История становления, развития спортивного туризма. Основные понятия, термины в спортивном туризме	2	8.09	Мини-лекция Видео-занятие	
2	Нормативно-правовое обеспечение различных видов спортивного туризма	2	15.09	Просмотр учебных видеофильмов Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов Zoom	Электронный опрос, Тестовые задания
3	Физико-технические основы топографии и ориентирования на местности.	2	22.09	Zoom Просмотр учебных видеофильмов Самостоятельная работа	Лекция
4	Правила выполнения расчетов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанции на соревнованиях.	2	29.09	Презентация Просмотр учебных видеофильмов Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов Самостоятельная работа	Электронный опрос Тестовые задания
5	Психологическая, морально-нравственная и физическая подготовка юных туристов-многоборцев.	2	06.10	Zoom конференция	Электронный опрос Тестовые задания
6	Организация правильного питания	2	13.10	Мини-лекция Видео-занятие	Лекция
7	Организация тренировочного режима и режим отдыха	2	20.10	Самостоятельная работа	Электронный опрос Тестовые задания

8	Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях	2	10.11	Мини-лекция Видео-занятие	Лекция
9	Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований	2	17.11	Мини-лекция Видео-занятие Презентация	Лекция
10	Техника безопасности в спортивном туризме	2	24.11	Самостоятельная работа	Электронный опрос Тестовые задания
11	Подготовка и проведение соревнований.	2	1.12	ZOOM конференция	Лекция
12	Подготовка к походу	2	8.12	Просмотр учебных видеофильмов Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов Zoom	Тестирование
13	Как устроен компас Стороны света	2	15.12	Zoom	Лекция
14	Азимут и его возможности	2	22.12	Презентация Мини-лекция Видео-занятие	Практическая работа Тестирование
15	Масштаб карты, определение расстояния	2	29.12	Мини-лекция Видео-занятие	Самостоятельная работа
16	Начало ориентирования на местности.	2	12.01	Презентация Просмотр учебных видеофильмов Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов Инструкции по выполнению практических заданий Самостоятельная работа	Электронный опрос Тестовые задания

17	Условные знаки карты	2	19.01	Мини-лекция Видео-занятие	Лекция
18	Гидрография	2	26.01	ZOOM конференция	Электронный опрос Тестовые задания Презентация по теме Пересылка домашнего задания
19	Рельеф и его особенности	2	2.02	Презентация Просмотр учебных видеофильмов Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов Самостоятельная работа	Электронный опрос Тестовые задания
20	Знаки дистанции	2	9.02	Мини-лекция Видео-занятие	Лекция
21	Легенда в карте	2	16.02	Просмотр учебных видеофильмов Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов Zoom	Электронный опрос Тестовые задания
22	Учимся читать правильно карту	2	23.02	Просмотр учебных видеофильмов Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов Zoom	Электронный опрос Тестовые задания Презентация по теме Пересылка домашнего задания

23	Условные знаки дорог, зданий и камней	2	2.03	Просмотр учебных видеофильмов Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов Zoom	Лекция
24	Специальные знаки ориентирования (линии меридиана)	2	9.03	Мини-лекция Видео-занятие	Электронный опрос Тестовые задания
25	Зимнее ориентирование, его особенности	2	16.03	Мини-лекция Видео-занятие	Лекция
26	Зимние карты ориентирования	2	23.03	Презентация Просмотр учебных видеофильмов Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов Выполнение практических заданий	Электронный опрос Тестовые задания Презентация по теме Пересылка домашнего задания
27	Ориентирование на маркированной трассе	2	30.03	Презентация Просмотр учебных видеофильмов Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов Выполнение практических заданий ZOOM	Лекция
28	Ориентирование в заданном направлении	2	6.04	ZOOM конференция	Электронный опрос Тестовые задания
29	Ориентирование по выбору	2	13.04	Мини-лекция Видео-занятие	

30	Глазомерная съемка	2	20.04	Просмотр учебных видеофильмов Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов Zoom	Электронный опрос Тестовые задания Презентация по теме Пересылка домашнего задания
31	Использование топографической карты в походе	2	27.04 4.05	Просмотр учебных видеофильмов Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов Zoom	Лекция
32	Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов	2	11.05	Мини-лекция Видео-занятие	Электронный опрос Тестовые задания
33	Спортивная топографическая карта	2	18.05	Просмотр учебных видеофильмов Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов Zoom	Электронный опрос Тестовые задания Презентация по теме Пересылка домашнего задания
34	Соревнования по туристским навыкам и спортивному ориентированию	2	25.05	Zoom конференция	Итоговое тестирование

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Для учебной группы 1года обучения

1 Теоретическая подготовка

- 1.1 Краткий обзор возникновения спортивного ориентирования в России и за рубежом.
- 1.2 Техника безопасности в тренировочном процессе и на соревнованиях. Виды травм на спортивной тренировке.

- 1.3 Важность непрерывного тренировочного процесса. Тренировочный процесс как совершенствование физических качеств.
- 1.4 Изучение топографических карт, работа с азимутом.
- 1.5 Правила вида спорта "Спортивное ориентирование" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 3 мая 2017 г. N 403)
- 1.6 Оборудование бивака. Подготовка к однодневному походу.

2 Практическая подготовка

2.1 Общефизическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкая атлетика, лыжным гонками, туризмом.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной системы.

Строевые и походные шаги. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибания руг, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнение с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

2.2 Специальная подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов – ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах. Туристские походы.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30м и 60м. челночный бег. Бег на месте с элементами спортивного ориентирование.

2.3 Техничко – тактическая подготовка

Основной задачей технико – тактической подготовки на этапе начальной подготовки спортивной специализации является формирование рациональной временной, изучение действий в основных тактических ситуациях. Это применение цветных спортивных карт и топографических знаков. Компас и работа с ними. Приемы чтение карты. Приемы «взятия» КП.

2.4 Контрольные упражнения и соревнования

Сдача контрольных нормативов: бег 30м, бег 1000м, устойчивость внимание.

3. Восстановительно мероприятия

Подвижные и спортивные игры.

Нормативы контрольных упражнений

Возрастная группа 14-15 лет

№ п/п	Испытания (Тест)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м/с	4,8	5,2	5,4	5,2	5,6	5,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	30	25	20	13	10	8
3	Кросс по пересеченной местности 2 км	9.30	10.30	11.30	11.30	12.30	13.30

Возрастная группа 15-16 лет

№ п/п	Испытания (Тест)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

1	Бег 60 м/с	8,1	8,5	8,8	9,5	10,2	10,7
2	Бег 2000м	-	-	-	9.50	11.20	12.00
	Бег 3000м	12.50	14.30	15.00	-	-	-
3	Челночный бег 3×10	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	9,0

**Календарно-тематическое планирование комбинированная (очно-дистанционная) форма обучения
Первый год обучения. Группа делится на подгруппы**

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	Дни занятий				
			Месяц	Очно		Дистанционно	
				План	Факт	План	Факт
			Сентябрь	3			
	История становления, развития спортивного туризма. Основные понятия, термины в спортивном туризме. Нормативно-правовое обеспечение различных видов спортивного туризма. Физико-технические основы топографии и ориентирования на местности.						
	Психологическая, морально-нравственная и физическая подготовка юных туристско-многоборцев. Правила выполнения расчетов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанции на соревнованиях.		Октябрь	5			
	Психологическая, морально-нравственная и физическая подготовка юных туристско-многоборцев. Организация правильного питания.						
	Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях. Подготовка и проведение		Ноябрь	5			

туристских слётов и соревнований. Техника безопасности в спортивном туризме						
Как устроен компас. Стороны света. Азимут и его возможности. Масштаб карты, определение расстояния.		Декабрь	5			
Начало ориентирования на местности. Условные знаки карты. Гидрография.		Январь	5			
Рельеф и его особенности. Знаки дистанции. Легенда в карте. Учимся читать правильно карту.		Февраль	4			
Условные знаки дорог, зданий и камней. Специальные знаки ориентирования (линии меридиана). Зимнее ориентирование, его особенности. Ориентирование на маркированной трассе и его особенности.		Март	6			
Ориентирование в заданном направлении и его особенности. Ориентирование по выбору и его особенности. Глазомерная съёмка.		Апрель	4			
Использование топографической карты в походе. Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов. Спортивная топографическая карта. Соревнования по туристским навыкам и спортивному ориентированию.		Май	4			
Всего часов в год	72					

Взаимодействие педагога с родителями очно-дистанционно

№ п/п	Тема	Формы взаимодействия	Сроки
1	Передача информации по расписанию и начале занятий	сообщение	в течении учебного года
2	Совместное планирование мероприятий с родительским комитетом	совещание	сентябрь
4	Плановое родительское собрание (обозначить цели и задачи на текущий учебный год)	собрание	сентябрь
5	Индивидуальные консультации по развитию и воспитанию	консультация	в течении учебного года
6	Общение через электронную почту (передача срочной информации)	общение	в течении учебного года
7	Плановое родительское собрание (показать результаты детей за первое полугодие)	собрание	декабрь
8	Анкетирование родителей	общение	апрель
9	Итоговое родительское собрание	собрание	май

Список литературы

1. Вяткин Л.А., Немытов Д.Н., Сидорчук Е.В. Туризм и спортивное ориентирование//учебное пособие
2. Лосев А.С., Тренировка ориентировщика – разрядников//учебное пособие -М1999
3. Моргунова Т.В, Обучающие тесты по спортивному ориентированию//учебное пособие; -Из-во «Советский спорт», 2002г.
4. Интернет ресурс: <https://user.gto.ru/norm>