ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008E6619B4FB72547B8086D51CDDAE74B5
Владелец: Муртазалиев Ислам Султанович
Действителен: с 22.11.2022 до 15.02.2024

Календарный учебный график

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
конвергентной направленности «Меридиан»
на 2023 – 2024учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				*Теория.*	2	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы. Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	каб	Опрос, Тестирование,
Модуль 1 «Спортивное ориентирование» 72 часа								
2.				Теория	2	Ориентирование на местности.		
3.				*Теория.*	2	Топография, условные знаки. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты.	каб	Опрос, практическое задание
4.				Теория.	2	*Топографический диктант.*		Тестирование
5.				*Теория.*	2	Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков.	каб	Опрос, практическое задание
6.				*Теория.*	2	Картографические измерители расстояний на топографических картах по спортивному ориентированию.	каб	Опрос, практическое задание
7.				*Практика.*	2	Измерение расстояний на карте и на местности с помощью курвиметра. Создание простейших планов и схем (кабинета, школьного двора, т.п.).	На местности	Практическое задание
8.				*Практика.*	2	Измерение расстояний на карте и на местности с помощью курвиметра. Создание простейших планов и схем (кабинета, школьного двора, т.п.).		
9.				*Практика.*	2	Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.	На местности	Опрос, практическое задание
10.				*Практика.*	2	Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.	На местности	Опрос, практическое

								задание
11.				*Теория.*	2	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования.	каб	Опрос
12.				*Практика.*	2	Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.	На местности	Практическое задание
13.				*Теория.*	2	Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	каб	Опрос, практическое задание
14.				*Практика.*	2	Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане.	На местности	Опрос, практическое задание
15.				*Теория.*	2	Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований	каб	Опрос, практическое задание
16.				*Практика.*	2	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.	На местности	
17.				*Теория.*	2	Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.	каб	Опрос, практическое задание
18.				*Практика*	2	К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, координации движений.		
19.				*Практика.*	2	Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук,	На местности	практическое задание

						вращения, махи, рывки.		
20.				*Практика.*	2	Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.	На местности	Опрос, практическое задание
21.				*Практика.*	2	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. Упражнения с партнером.	На местности	Опрос, практическое задание
22.				*Практика.*	2	Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.	На местности	Опрос, практическое задание
23.				*Теория.*	2	Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости.	каб	Тестирование, практическое задание
24.				*Практика.*	2	Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой.	На местности	практическое задание
25.				*Практика*	2	. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.		Опрос, практическое задание
26.				*Практика.*	2	Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.	На местности	Опрос, практическое задание
27.				*Теория.*	2	Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.		
28.				*Практика.*	2	Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута.	На местности	Практическое задание
29.				*Практика.*	2	Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.	На местности	Опрос, практическое задание
30.					2	Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.	На местности	Опрос, практическое задание

31.				*Практика*	2	Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров	На местности	Опрос, практическое задание
32.					2	Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров	На местности	Опрос, практическое задание
33.				*Практика*	2	Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.	На местности	Практическое задание
34.					2	Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.	На местности	Практическое задание
35.				*Практика.*	2	Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП.	На местности	Практическое задание
36.					2	Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП.	На местности	Практическое задание
37. 2 2				*Практика*	2	Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. Контрольные упражнения и соревнования	На местности	Зачёт
Модуль 2 «Пешеходный туризм» 48 час.								
38.				комб	2	Введение. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с обучающимися.	кабинет	Опрос
39.					2	Правила организации и проведения туристских походов на территории ЧР. Определение цели и района похода. Подбор группы. Распределение обязанностей группы.		тестирование,
40.					2	Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами. Страховка и самостраховка.		
41.				комб	2	*Практика.* Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешехода, требования к каждому предмету..	кабинет	Опрос, самостоятельные работы.

								соревнование, зачет Практические задания
42.					2	*Практические задания* Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов. Правила укладки рюкзака. Укладка рюкзака. Проведение игры: «Что взять с собой в поход».		Опрос, самостоятельные работы. соревнование, зачет
43.					2	Личное и групповое снаряжение. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Групповое снаряжение туристов, личное и специальное снаряжение туристов. Уход за снаряжением и его ремонт. Распределение обязанностей среди обучающихся		
44.				комб	2	*Теория.* Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.	кабинет	Опрос, тестирование, соревнование
45.				комб	2	*Практическое занятие.* Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развёртывание и свёртывание бивака). Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке.Графики дежурств на биваках.	На местности	Опрос, самостоятельные работы, соревнование, зачет
46.				комб	2	*Теория.* Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.	кабинет	Тестирование
47.				комб	2	*Теория.* Питание в походе. Примерный набор продуктов питания для туристского похода.	кабинет	Опрос,
48.				комб	2	*Практическое занятие*. Ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения. Составление меню.	кабинет	Опрос, Практические задания
49.					2	Теория. Примерный набор продуктов питания для туристского похода, отработка навыков укладки в рюкзак продуктов питания.		
50.				комб	**2**	*Практическое занятие.* Правила организации движения группы на маршруте.	кабинет	Опрос, практическое задание
51.				комб	**4**	*Практическое занятие.* Проведение прогулки с группой с	На	Опрос,

						отработкой навыков преодоления препятствий.	местности	практическое задание
52.				комб	**2**	*Теория.* Правила поведения туристов в лесу, на воде, на склонах. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.	кабинет	Опрос, практическое задание
53.				комб	**4**	*Практическое занятие.* Правила поведения туристов на коротких привалах. Отработка практических навыков на местности.	На местности	Опрос, практическое задание
54.				комб	**2**	*Теория.* Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода.	кабинет	Опрос, практическое задание
55.					**2**	Теория. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.		
56.				комб	**2**	*Теория.* Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста.	кабинет	Опрос, практическое задание
57.				комб	**2**	*Практическое занятие.* Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.	кабинет	Опрос, практическое задание
58.					**2**	*Практическое занятие.* Набор лекарств в походной аптечке. Отработка навыков оказания первой доврачебной помощи. Отработка навыков транспортировки пострадавшего.	Кабинет, на местности	Опрос, практическое задание
59.					**2**	*Практическое занятие.* Набор лекарств в походной аптечке. Отработка навыков оказания первой доврачебной помощи. Отработка навыков транспортировки пострадавшего.	Кабинет, на местности	Опрос, практическое задание
Модуль №3 «Применение современных технологий в туризме». 22ч								
60.				комб	2	*Теория*. Применение инноваций в туризме. Особенности инноваций в туризме. Какими бывают инновации в туризме. Господдержка инноваций в туризме. 10 туристских инноваций	каб	Опрос, наблюдение
61.				комб	2	*Практика.* Самостоятельная работа обучающихся по теме	каб	Опрос, наблюдение

62.				комб	2	*Теория.* Чтение карты и составление маршрута с помощью гаджетов.	каб	Опрос, наблюдение
63.				комб	2	*Практика.* Разбор примеров составленных маршрутов (с применением ссылок, которые предлагает педагог).	каб	Опрос, наблюдение
64.				комб	2	*Теория.* Применение приложений: AllTrails, Komoot, AlpineQuest, ViewRanger и другие.	каб	Опрос, наблюдение
65.				комб	2	*Практика.* Каждый обучающийся самостоятельно разрабатывает выбранный маршрут.	каб	Опрос, наблюдение
66.					2	*Практика.* Каждый обучающийся самостоятельно разрабатывает выбранный маршрут.	каб	Опрос, наблюдение
67.				комб	2	*Практика.* Обучение практическим навыкам и демонстрация приобретенных навыков, умений, навыков.	каб	Опрос, наблюдение
68.				зачет	**8**	**Итоговое занятие:** Поход	каб	Поход с применением электронных гаджетов