



«Утверждаю»

Директор МАУДО

«Кваркенский Центр

внешкольной работы»:

Г.Л. Алтаева

2023 г.

**Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Ориентир»
педагог Семиренко Юрий Андреевич
1 год обучения – 360 часов, 10 раз в неделю по 1 часу**

№ п/п	НАЗВАНИЕ	Количество часов		Всего	Форма промежуточной аттестации
		Теория	Практика		
1	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ	1	1	2	-
2	ТОПОГРАФИЯ	6	20	26	Соревнование по топографии
3	ОРИЕНТИРОВАНИЕ	6	36	42	Соревнования по ориентированию
4	ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ	4	18	22	Защита проекта
5	ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ	4	36	40	Соревнование по основам медицинских знаний
6	ТУРИСТСКО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ	8	46	54	Однодневный ПВД
7	СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (ДИСТАНЦИИ)	8	100	108	Соревнования по видам туризма
8	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	2	62	64	Сдача контрольных нормативов
9	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	-	2	2	-
	Итого	39	321	360	-

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ «Путешествие в Турград»	1	1	2	Формы контроля: опрос, наблюдение
2.	ТОПОГРАФИЯ	6	20	26	Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий, топографические пазлы, Форма аттестации: соревнования по топографии
2.1.	Карта	4	8	12	
2.1.1.	Использование карт в туризме	2	2	4	
2.1.2.	Масштаб	2	4	6	
2.1.3.	Измерение расстояния	-	2	2	
2.2.	Условные знаки	2	12	14	
2.2.1.	Условные знаки топографических карт	2	2	4	
2.2.2.	Определение условных знаков	-	6	6	
2.2.3.	Чтение карт	-	4	4	
3.	ОРИЕНТИРОВАНИЕ	6	36	42	Формы контроля: опрос, тестирование,
3.1.	Ориентирование как вид спорта	4	14	18	

3.1.1.	Спортивная карта	-	8	8	выполнение практических заданий, упражнений, викторина
3.1.2.	Правила организация соревнований по спортивному ориентированию	4	2	6	
3.1.3.	Дистанция «по выбору»	-	4	4	
3.2.	Туристское ориентирование	2	22	24	Форма аттестации: соревнования по ориентированию
3.2.1.	Способы ориентирования	2	14	16	
3.2.2.	Ориентирование по местным предметам	-	4	4	
3.2.3.	Компас и работа с ним	-	4	4	Формы контроля: тестирование, выполнение практических заданий, наблюдение
4.	ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ	4	18	22	
4.1.	Туристский потенциал Оренбургской области	2	10	12	
4.2.	Топонимика Оренбургской области	2	8	10	Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий Форма аттестации: соревнования по медицине
5.	ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ	4	36	40	
5.1.	Медицинская аптечка	-	6	6	
5.2.	Алгоритм оказания неотложной помощи	2	-	2	Формы контроля: опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий, мини-соревнования по вязке узлов Форма аттестации: участие в однодневном походе выходного дня
5.3.	Правила наложений повязок	-	10	10	
5.4.	Оказание помощи при закрытых травмах	2	10	12	
5.5.	Способы транспортировки пострадавшего	-	10	10	Формы контроля: опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий, мини-соревнования по вязке узлов Форма аттестации: участие в однодневном походе выходного дня
6.	ТУРИСТСКО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ	8	46	54	
6.1.	Безопасность в природной среде	2	2	4	
6.2.	Личное и групповое снаряжение	2	2	4	
6.3.	Ремнабор	2	-	2	
6.4.	Питьевой режим и организация питания	2	-	2	
6.5.	Организация биваков и охрана природы	-	12	12	
6.6.	Туристские узлы	-	20	20	
6.7.	Поход выходного дня	-	10	10	Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий
7.	СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (ДИСТАНЦИИ)	8	100	108	
7.1.	Пешеходный туризм	2	40	42	
7.2.	Велосипедный туризм	2	22	24	
7.3.	Лыжный туризм	2	28	30	Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение упражнений
7.4.	Водный туризм	2	10	12	
8.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	2	62	64	
9.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «ФЕСТИВАЛЬ ДОСТИЖЕНИЙ»	-	2	2	Формы контроля: анкетирование, тестирование
	ИТОГО	39	321	360	