

*Материалы рассмотрены и утверждены
на педагогическом совете
Протокол № 6 от 03.10.2022*

Директор МБУ ДО РР ДЮЦТ

С.В.НОВИКОВ

Приказ № 53 от 03.10.2022

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Муниципального бюджетного
учреждения
дополнительного образования
«Рыбновский районный Детско-
юношеский
Центр туризма»
на 2022-2023 учебный год

г.Рыбное, 2022 г.

Цели и задачи образовательного процесса:

- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда детей, юношества и молодежи;
- создание, сохранение, развитие единого образовательного пространства на основе преемственности, интеграции основных и дополнительных программ;
- расширение предметных областей для максимальной социализации;
- адаптация их к жизни в социуме в гармонии с природой;
- формирование общей культуры;
- воспитание гражданственности и любви к Родине;
- формирование активной жизненной позиции детей, юношества и молодежи, нацеленной на улучшение и совершенствование современного им общества.

Учебный план строится по 4 направленностям

- туристско-краеведческое;
- естественнонаучное;
- физкультурно-спортивное;
- социально-гуманитарное.

Учебный план ежегодно корректируется. Это связано с гибкостью и вариативностью образовательного процесса дополнительного образования детей, реагирующего и учитывающего изменения в социуме, личностные запросы детей, их адаптацию в обществе.

Основным документом планирования и организации образовательного процесса являются дополнительные образовательные программы, разработанные на основе директивных и нормативных документов федеральных органов управления образованием.

В настоящее время в Центре работают 21 объединение (34 группы), реализуются 11 дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, ориентированных на широкий спектр детских и юношеских увлечений и интересов, развитие коммуникативных навыков и способностей. Каждая программа рассчитана на психологию, физические и познавательные возможности определенного возраста. По срокам реализации (года обучения) они рассчитаны в основном на 1-3 года.

Для обеспечения учебно-воспитательного процесса и полноценного усвоения учащимися материала в соответствии с программами образовательный процесс предусматривает следующие формы организации занятий: лекции, игры, тренировки, семинары, учебно-тренировочные сборы, соревнования, экскурсии, конференции, выставки, слеты, походы, конкурсы.

Организация учебно-воспитательного процесса строится на педагогически обоснованном выборе Центром учебных планов, программ, форм, средств обучения и воспитания:

- задачи воспитания детей реализуются в совместной деятельности педагогов, учащихся, родителей (лиц их заменяющих);

- воспитательный процесс сочетает в себе индивидуальный подход с коллективной творческой деятельностью, имеющей личностную и общественную значимость; для обеспечения учебно-воспитательного процесса и полноценного усвоения учащимися материала в соответствии с программами образовательный процесс предусматривает следующие формы организации занятий: лекции, игры, тренировки, семинары, учебно-тренировочные сборы, соревнования, экскурсии, конференции, выставки, слеты, походы, конкурсы;

- учебный год в МБУ ДО РР ДЮЦТ начинается 1 октября и заканчивается 30 сентября;

- ежедневное количество, продолжительность и последовательность учебных занятий определяется утвержденным расписанием;

- для обеспечения учебно-воспитательного процесса и полноценного усвоения учащимися учебного материала в соответствии с учебными планами и программами устанавливаются следующие формы работы: семинары, лекции, тренировки, игры, учебно-тренировочные сборы, экскурсии, соревнования, выставки, конференции, походы, слеты, конкурсы, фестивали, концерты, спектакли и т.д.;

- занятия в объединениях проводятся по группам, индивидуально или всем составом.

Согласно Уставу расчет времени педагога определяется затратами на проведение занятий, остальное время – на организацию массовых мероприятий, рекреационную деятельность.

Программы

туристско-краеведческой направленности (5).

Из всех образовательных программ дополнительного образования детей наиболее практико-ориентированы, направлены на познание окружающего мира, в них равноправны и логически соединены туризм и краеведение. Туризм способствует познавательному и исследовательскому краеведению, а краеведение обращается к туризму как к одной из весьма популярных педагогических форм, которые позволяют в комплексе решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи и потребности в общении у детей.

Программы физкультурно-спортивной направленности (1).

Эти программы направлены на воспитание гармонично развивающейся личности с новым типом мышления и поведения через регулярные занятия физкультурой и спортом – ориентированием, конным спортом. Широкая доступность, радость творческого процесса на дистанции, азарт борьбы с соперником, общение с природой, животными, познание нового, здоровый образ жизни являются основными компонентами мотивации на занятиях по образовательным программам по спортивному ориентированию и конному спорту.

Программы социально-гуманитарной направленности (4).

Программы направлены на развитие коммуникативных навыков, повышения психологической, эмоциональной устойчивости личности, адаптации к современной жизни.

Программы групп гармонического развития детей предназначены для создания условий для развития творческих способностей детей школьного возраста, они отражают социальный заказ на разнообразие видов и содержание образовательных услуг для школьников и учитывают особенности психологии, физиологии, ориентированы на развитие креативности, навыков творческого самовыражения ребенка.

Программы естественнонаучной направленности (2).

Программы этого направления нацелены на формирование эколого-биологических знаний, чувства бережного отношения к природе родного края, привитие навыков исследовательской работы, развитие познавательной, творческой активности учащихся.

Результатом педагогической деятельности является выпускник МБУ ДО РР ДЮЦТ, который является стратегической целью деятельности Центра.

Модель выпускника.

Личность выпускника – это индивидуально-своеобразная, обладающая морально-нравственным, гуманистическим мировоззрением, профессионально-ориентированная, с развитыми творческими способностями; умеющая принимать решения с учетом жизненных обстоятельств и реализовать свои способности наиболее выгодным для себя и окружающих способом; способная к самореализации, культивирующая здоровый образ жизни (здоровый нравственно и физически); стремящаяся к постоянному совершенствованию.

В своей деятельности по реализации целей образования педагогический коллектив Центра опирается на принципы, определяющие цели, стратегию, содержание, пути и способы развития системы образования и стиль взаимодействия ее субъектов:

- принцип гуманизации образования;
- принцип непрерывности образования;
- принцип личностной ориентации;
- принцип природосообразности;
- принцип культуросообразности;
- принцип системности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Рыбновский районный Детско-юношеский Центр туризма»
на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Образовательная программа	Ф.И.О. руководителя	Год обучения	теория	практика	Общее количество часов в год
Туристско-краеведческая направленность						
1.	Юный краевед	Агеева О.А.	2	53	163	216
2.	Юный турист (1 группа)	Трушкина О.Е.	1	26	46	72
	Юный турист (2 группа)	Трушкина О.Е.	1	26	46	72
	Юный турист (2 группа)	Трушкина О.Е.	1	26	46	72
3.	Краеведение	Борзова Н.А.	1	67	125	192
4	Пеший туризм (1 группа)	Щапов С.Ю.	1	28	80	108
	Пеший туризм (2 группа)	Щапов С.Ю.	1	28	80	108
5	Туристенок (1 группа)	Середа Н.Н.	1	13	59	72
	Туристенок (2 группа)	Середа Н.Н.	1	13	59	72
6.	Туристенок (1 группа)	Лобанова Е.А.	1	13	59	72
	Туристенок (2 группа)	Лобанова Е.А.	1	13	59	72
	Туристенок (3 группа)	Лобанова Е.А.	1	13	59	72
7.	Туристенок	Тюрина Е.С.	1	13	59	72
8.	Пеший туризм	Степанова А.В.	2	28	80	108
Физкультурно-спортивная направленность						
9.	Спортивное ориентирование (1 группа)	Карпова Н.В.	1	30	42	72
	Спортивное ориентирование (2 группа)	Карпова Н.В.	1	30	42	72
10.	Спортивное ориентирование (1 группа)	Шустов А.И.	1	30	42	72
	Спортивное ориентирование (2 группа)	Шустов А.И.	1	30	42	72
	Спортивное ориентирование (3 группа)	Шустов А.И.	1	30	42	72
11.	Спортивное ориентирование (1 группа)	Тюрина Е.С.	1	30	42	72
	Спортивное ориентирование (2 группа)	Тюрина Е.С.	1	30	42	72
	Спортивное ориентирование (3 группа)	Тюрина Е.С.	1	30	42	72

12.	<i>Спортивное ориентирование (1 группа)</i>	<i>Павлов П.С.</i>	<i>1</i>	<i>30</i>	<i>42</i>	<i>72</i>
	<i>Спортивное ориентирование (2 группа)</i>	<i>Павлов П.С.</i>	<i>1</i>	<i>30</i>	<i>42</i>	<i>72</i>
13.	<i>Спортивное ориентирование</i>	<i>Никишкин М.С.</i>	<i>1</i>	<i>30</i>	<i>42</i>	<i>72</i>
14.	<i>Спортивное ориентирование</i>	<i>Степанова А.В.</i>	<i>1</i>	<i>30</i>	<i>42</i>	<i>72</i>
15.	<i>Спортивное ориентирование</i>		<i>1</i>	<i>30</i>	<i>42</i>	<i>72</i>
<i>Естественнонаучная направленность</i>						
15.	<i>Водная экология (1 группа)</i>	<i>Киндяшова О.Н.</i>	<i>1</i>	<i>24</i>	<i>48</i>	<i>72</i>
	<i>Водная экология (2 группа)</i>	<i>Киндяшова О.Н.</i>	<i>1</i>	<i>24</i>	<i>48</i>	<i>72</i>
	<i>Водная экология (3 группа)</i>	<i>Киндяшова О.Н.</i>	<i>1</i>	<i>24</i>	<i>48</i>	<i>72</i>
16	<i>Юные туристы-экологи (1 группа)</i>	<i>Трифонова Т.И.</i>	<i>1</i>	<i>32</i>	<i>76</i>	<i>108</i>
5.	<i>Юные туристы-экологи (2 группа)</i>	<i>Трифонова Т.И.</i>	<i>1</i>	<i>32</i>	<i>76</i>	<i>108</i>
<i>Социально-гуманитарная направленность</i>						
17.	<i>Путешествие в страну мастериц (1 группа)</i>	<i>Дианова Л.П.</i>	<i>1</i>	<i>23</i>	<i>41</i>	<i>64</i>
	<i>Путешествие в страну мастериц (2 группа)</i>	<i>Дианова Л.П.</i>	<i>1</i>	<i>23</i>	<i>41</i>	<i>64</i>
18.	<i>Юный барабанщик</i>	<i>Новиков С.В.</i>	<i>1</i>	<i>13</i>	<i>59</i>	<i>72</i>
19.	<i>Пост №1</i>	<i>Шустов А.И.</i>	<i>1</i>	<i>21</i>	<i>51</i>	<i>72</i>
20.	<i>Пост №1</i>	<i>Авачев П.И.</i>	<i>1</i>	<i>21</i>	<i>51</i>	<i>72</i>
21.	<i>Пост №1</i>	<i>Махотина Ю.Т.</i>	<i>1</i>	<i>21</i>	<i>51</i>	<i>72</i>
22.	<i>Военно-спортивные тактические игры</i>	<i>Тюрина Е.С.</i>	<i>1</i>	<i>16</i>	<i>20</i>	<i>36</i>

ОБЪЕДИНЕНИЕ «ЮНЫЙ КРАЕВЕД». 2 год обучения.

Руководитель: Агеева Ольга Александровна

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Юный краевед	Вводное занятие		3		3
	краеведение	теоретические (лекция, беседа) практические (викторины, экскурсии, встречи, подготовка докладов)	15	56	71
	этнография	теоретические (лекция, беседа) практические (экскурсии, встречи, подготовка докладов, изучение образцов изделий, сбор материалов, участие в районных выставках-ярмарках)	18	75	93
	работа над созданием школьного музея	теоретические (лекция, беседа) практические (сбор краеведческого материала, создание фонда музея, встречи, подготовка и прослушивание докладов, участие в районной краеведческой конференции, подготовка экскурсоводов, проведение экскурсий)	14	32	46
	Аттестация		3		3
		ИТОГО:	53	163	216

ОБЪЕДИНЕНИЕ « КРАЕВЕДЕНИЕ». 1 год обучения.

Руководитель: Борзова Наталья Александровна.

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Краеведение	Вводное занятие		3		3
	Краеведение	теоретические (лекция, беседа) практические (викторины, экскурсии, встречи, подготовка докладов)	15	63	78
	Этнография	теоретические (лекция, беседа) практические (экскурсии, встречи, подготовка докладов, изучение образцов изделий, сбор материалов, участие в районных выставках-ярмарках)	22	31	53
	Работа над созданием школьного музея	теоретические (лекция, беседа) практические (сбор краеведческого материала, создание фонда музея, встречи, подготовка и прослушивание докладов, участие в районной краеведческой конференции, подготовка экскурсоводов, проведение экскурсий)	24	31	55
	Аттестация		3		3
		ИТОГО:	67	125	192

ОБЪЕДИНЕНИЕ «ЮНЫЙ ТУРИСТ». 1 год обучения.
Руководитель: Трушкина Ольга Евгеньевна (1 группа)

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022-2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
	Основы туристской подготовки	Вводное занятие. Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа со снаряжением, развертывание (свертывание) лагеря, организация ночевки, разжигание костра, составление плана похода, составление меню группы, приготовление пищи на костре, выполнение обязанностей по должностям в группе до похода, в походе, подведение итогов, отработка правил движения и преодоления препятствий, вязка узлов, участие в турсоревнованиях)	12	24	36
	Топография и ориентирование	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа с картами и масштабом, знакомство с разными формами рельефа на местности, топографические диктанты, работа с компасом, построение азимутов, измерение среднего шага, график перевода шагов в метры, измерение кривых на карте, тренировка глазомера, прохождение мини-маршрута, движение по легенде, определение азимута по Солнцу, местным предметам, определение сторон горизонта, определение точки стояния на карте)	7	7	14
	Краеведение	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа с картой Рязанской области, краеведческие викторины, прогулки и экскурсии по окрестностям, музеям и др. объектам, подготовка докладов, сбор материалов для школьного музея)	2	3	5
	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (упражнения гимнастики, формирование походной аптечки, обеззараживание питьевой воды, оказание способов первой помощи, изготовление носилок, волокуш, тренировка различных видов транспортировки пострадавших)	4	4	8
	Общая и специальная физическая подготовка	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (врачебный контроль, индивидуальные занятия, общие физупражнения)	1	6	7
	Аттестация			2	2
		ИТОГО:	26	46	72

ОБЪЕДИНЕНИЕ «ЮНЫЙ ТУРИСТ». 1 год обучения.
Руководитель: Трушкина Ольга Евгеньевна (2 группа)

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022-2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
	Основы туристской подготовки	Вводное занятие. Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа со снаряжением, развертывание (свертывание) лагеря, организация ночевки, разжигание костра, составление плана похода, составление меню группы, приготовление пищи на костре, выполнение обязанностей по должностям в группе до похода, в походе, подведение итогов, отработка правил движения и преодоления препятствий, вязка узлов, участие в турсоревнованиях)	12	24	36
	Топография и ориентирование	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа с картами и масштабом, знакомство с разными формами рельефа на местности, топографические диктанты, работа с компасом, построение азимутов, измерение среднего шага, график перевода шагов в метры, измерение кривых на карте, тренировка глазомера, прохождение мини-маршрута, движение по легенде, определение азимута по Солнцу, местным предметам, определение сторон горизонта, определение точки стояния на карте)	7	7	14
	Краеведение	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа с картой Рязанской области, краеведческие викторины, прогулки и экскурсии по окрестностям, музеям и др. объектам, подготовка докладов, сбор материалов для школьного музея)	2	3	5
	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (упражнения гимнастики, формирование походной аптечки, обеззараживание питьевой воды, оказание способов первой помощи, изготовление носилок, волокуш, тренировка различных видов транспортировки пострадавших)	4	4	8
	Общая и специальная физическая подготовка	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (врачебный контроль, индивидуальные занятия, общие физупражнения)	1	6	7
	Аттестация			2	2
		ИТОГО:	26	46	72

ОБЪЕДИНЕНИЕ «ЮНЫЙ ТУРИСТ». 1 год обучения.
Руководитель: Трушкина Ольга Евгеньевна (3 группа)

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022-2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
	Основы туристской подготовки	Вводное занятие. Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа со снаряжением, развертывание (свертывание) лагеря, организация ночевки, разжигание костра, составление плана похода, составление меню группы, приготовление пищи на костре, выполнение обязанностей по должностям в группе до похода, в походе, подведение итогов, отработка правил движения и преодоления препятствий, вязка узлов, участие в турсоревнованиях)	12	24	36
	Топография и ориентирование	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа с картами и масштабом, знакомство с разными формами рельефа на местности, топографические диктанты, работа с компасом, построение азимутов, измерение среднего шага, график перевода шагов в метры, измерение кривых на карте, тренировка глазомера, прохождение мини-маршрута, движение по легенде, определение азимута по Солнцу, местным предметам, определение сторон горизонта, определение точки стояния на карте)	7	7	14
	Краеведение	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа с картой Рязанской области, краеведческие викторины, прогулки и экскурсии по окрестностям, музеям и др. объектам, подготовка докладов, сбор материалов для школьного музея)	2	3	5
	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (упражнения гимнастики, формирование походной аптечки, обеззараживание питьевой воды, оказание способов первой помощи, изготовление носилок, волокуш, тренировка различных видов транспортировки пострадавших)	4	4	8
	Общая и специальная физическая подготовка	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (врачебный контроль, индивидуальные занятия, общие физупражнения)	1	6	7
	Аттестация			2	2
		ИТОГО:	26	46	72

ОБЪЕДИНЕНИЕ «ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ». 1 год обучения.
Руководитель: Щанов Сергей Юрьевич (2 группа).

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
	Вводное занятие	Беседа, инструктаж	2		2
Пешеходный туризм	Чем полезны и интересны туристские походы, экспедиции и экскурсии. Наш край.	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа со снаряжением, развертывание (свертывание) лагеря, организация ночевки, разжигание костра, составление плана похода, составление меню группы, приготовление пищи на костре, выполнение обязанностей по должностям в группе до похода, в походе, подведение итогов, отработка правил движения и преодоления препятствий, вязка узлов, участие в турсоревнованиях)	2	2	4
	Туристское путешествие. Туристские навыки.	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа со снаряжением, развертывание (свертывание) лагеря, организация ночевки, разжигание костра, составление плана похода, составление меню группы, приготовление пищи на костре, выполнение обязанностей по должностям в группе до похода, в походе, подведение итогов, отработка правил движения и преодоления препятствий, вязка узлов, участие в турсоревнованиях)	4	14	18
	Особенности лыжных походов.	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа с картой Рязанской области, краеведческие викторины, прогулки и экскурсии по окрестностям, музеям и др. объектам, подготовка докладов, сбор материалов для школьного музея)	2	6	8
	Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование.	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа с картами и масштабом, знакомство с разными формами рельефа на местности, топографические диктанты, работа с компасом, построение азимутов, измерение среднего шага, график перевода шагов в метры, измерение кривых на карте, тренировка глазомера, прохождение мини-маршрута, движение по легенде, определение азимута по Солнцу, местным предметам, определение сторон горизонта, определение точки стояния на карте)	4	8	12
	Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (упражнения гимнастики, формирование походной аптечки, обеззараживание питьевой воды, оказание способов первой помощи, изготовление носилок, волокуш, тренировка различных видов транспортировки пострадавших)	2	2	4
	Физическая подготовка туриста. Преодоление препятствий.	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (врачебный контроль, индивидуальные занятия, общие физупражнения)	2	18	20

	Краеведческие наблюдения. Памятники истории и культуры. Природа. Вопросы экологии.	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа с картой Рязанской области, краеведческие викторины, прогулки и экскурсии по окрестностям, музеям и др. объектам, подготовка докладов, сбор материалов для школьного музея)	2	6	8
	Туристское многоборье.	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа со снаряжением, развертывание (свертывание) лагеря, организация ночевки, разжигание костра, составление плана похода, составление меню группы, приготовление пищи на костре, выполнение обязанностей по должностям в группе до похода, в походе, подведение итогов, отработка правил движения и преодоления препятствий, вязка узлов, участие в турсоревнованиях)	4	10	14
	Практическая отработка знаний и умений.	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа со снаряжением, развертывание (свертывание) лагеря, организация ночевки, разжигание костра, составление плана похода, составление меню группы, приготовление пищи на костре, выполнение обязанностей по должностям в группе до похода, в походе, подведение итогов, отработка правил движения и преодоления препятствий, вязка узлов, участие в турсоревнованиях)	2	14	16
	Аттестация учащихся.	Тестирование или однодневный поход	2		2
		ИТОГО:	28	80	108

ОБЪЕДИНЕНИЕ «ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ». 1 год обучения.
Руководитель: Щанов Сергей Юрьевич (2 группа).

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
	Вводное занятие	Беседа, инструктаж	2		2
Пешеходный туризм	Чем полезны и интересны туристские походы, экспедиции и экскурсии. Наш край.	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа со снаряжением, развертывание (свертывание) лагеря, организация ночевки, разжигание костра, составление плана похода, составление меню группы, приготовление пищи на костре, выполнение обязанностей по должностям в группе до похода, в походе, подведение итогов, отработка правил движения и преодоления препятствий, вязка узлов, участие в турсоревнованиях)	2	2	4
	Туристское путешествие. Туристские навыки.	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа со снаряжением, развертывание (свертывание) лагеря, организация ночевки, разжигание костра, составление плана похода, составление меню группы, приготовление пищи на костре, выполнение обязанностей по должностям в группе до похода, в походе, подведение итогов, отработка правил движения и преодоления препятствий, вязка узлов, участие в турсоревнованиях)	4	14	18
	Особенности лыжных походов.	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа с картой Рязанской области, краеведческие викторины, прогулки и экскурсии по окрестностям, музеям и др. объектам, подготовка докладов, сбор материалов для школьного музея)	2	6	8
	Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование.	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа с картами и масштабом, знакомство с разными формами рельефа на местности, топографические диктанты, работа с компасом, построение азимутов, измерение среднего шага, график перевода шагов в метры, измерение кривых на карте, тренировка глазомера, прохождение мини-маршрута, движение по легенде, определение азимута по Солнцу, местным предметам, определение сторон горизонта, определение точки стояния на карте)	4	8	12
	Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (упражнения гимнастики, формирование походной аптечки, обеззараживание питьевой воды, оказание способов первой помощи, изготовление носилок, волокуш, тренировка различных видов транспортировки пострадавших)	2	2	4
	Физическая подготовка туриста. Преодоление препятствий.	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (врачебный контроль, индивидуальные занятия, общие физупражнения)	2	18	20

	Краеведческие наблюдения. Памятники истории и культуры. Природа. Вопросы экологии.	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа с картой Рязанской области, краеведческие викторины, прогулки и экскурсии по окрестностям, музеям и др. объектам, подготовка докладов, сбор материалов для школьного музея)	2	6	8
	Туристское многоборье.	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа со снаряжением, развертывание (свертывание) лагеря, организация ночевки, разжигание костра, составление плана похода, составление меню группы, приготовление пищи на костре, выполнение обязанностей по должностям в группе до похода, в походе, подведение итогов, отработка правил движения и преодоления препятствий, вязка узлов, участие в турсоревнованиях)	4	10	14
	Практическая отработка знаний и умений.	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа со снаряжением, развертывание (свертывание) лагеря, организация ночевки, разжигание костра, составление плана похода, составление меню группы, приготовление пищи на костре, выполнение обязанностей по должностям в группе до похода, в походе, подведение итогов, отработка правил движения и преодоления препятствий, вязка узлов, участие в турсоревнованиях)	2	14	16
	Аттестация учащихся.	Тестирование или однодневный поход	2		2
		ИТОГО:	28	80	108

**ОБЪЕДИНЕНИЕ «Туристенок». 1 год обучения.
Руководитель: Тюрина Екатерина Сергеевна.**

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Туристенок	Вводное занятие		1		1
	Основы туризма	Теоретические (Туристское путешествие. Виды туризма. Туристские возможности родного города. Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Взаимопомощь в туристской группе. Привалы: прогоночный, промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Строим маршрут) Практические (Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка. Экскурсия по окрестностям населенного пункта)	5	14	19
	Удивительный мир природы	Теоретические (Рассказ о растительном мире родного края. Понятие «овощи» и «фрукты». Овощи и фрукты в саду у бабушки. Рассказ о животном мире родного края. Птицы, звери, рыбы, насекомые Рязанской области. Реки Рыбновского района (Меча, Вожа, Ока, Дубянка и т.д.). Где и в каком виде существует вода в окружающем нас мире) Практические (Дидактическая игра «Где растет?». Цель игры: повторение понятий «овощи» и «фрукты», «огород» и «сад». Дидактическая игра «Овощи - фрукты». Цель игры: повторение понятий «овощи» и «фрукты». Дидактическая игра «Птицы – звери – рыбы - насекомые». Цель игры: закрепить умение детей классифицировать животных по группам. Общественно-полезная деятельность. Изготовление кормушек для птиц из подручных материалов (картонная коробка, пластиковая бутылка и т.д.). Экскурсия «С голубого ручейка начинается река» на ближайшей водоем с целью знакомства с особенностями водоемов родного края. Исследовательская деятельность. Наблюдение за водой с целью запоминания, где и при каких обстоятельствах человек использует воду в своей жизни (в помещении и на прогулке). Обсуждение результатов.)	3	9	12
	Физическая подготовка туристенка	Практические (Подвижные игры. Эстафеты с элементами туризма)	-	12	12
	Без языка, а рассказывает	Теоретические (План детского сада, детский сад на плане города (села, деревни, поселка). В мире ориентиров. Компас. Топографические знаки и их назначение. Виды карты. Карта спортивного ориентирования (первое знакомство) Практические (Изготовление карточек с изображением топографических знаков. Топографический диктант. Игра на местности по карте спортивного ориентирования)	4	10	14
	Итоговое занятие		-	2	2
		ИТОГО:	13	59	72

**ОБЪЕДИНЕНИЕ «Туристенок». 1 год обучения.
Руководитель: Лобанова Елена Алексеевна (1 группа).**

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Туристенок	Вводное занятие		1		1
	Основы туризма	Теоретические (Туристское путешествие. Виды туризма. Туристские возможности родного города. Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Взаимопомощь в туристской группе. Привалы: прогоночный, промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Строим маршрут) Практические (Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка. Экскурсия по окрестностям населенного пункта)	5	14	19
	Удивительный мир природы	Теоретические (Рассказ о растительном мире родного края. Понятие «овощи» и «фрукты». Овощи и фрукты в саду у бабушки. Рассказ о животном мире родного края. Птицы, звери, рыбы, насекомые Рязанской области. Реки Рыбновского района (Меча, Вожа, Ока, Дубянка и т.д.). Где и в каком виде существует вода в окружающем нас мире) Практические (Дидактическая игра «Где растет?». Цель игры: повторение понятий «овощи» и «фрукты», «огород» и «сад». Дидактическая игра «Овощи - фрукты». Цель игры: повторение понятий «овощи» и «фрукты». Дидактическая игра «Птицы – звери – рыбы - насекомые». Цель игры: закрепить умение детей классифицировать животных по группам. Общественно-полезная деятельность. Изготовление кормушек для птиц из подручных материалов (картонная коробка, пластиковая бутылка и т.д.). Экскурсия «С голубого ручейка начинается река» на ближайшей водоем с целью знакомства с особенностями водоемов родного края. Исследовательская деятельность. Наблюдение за водой с целью запоминания, где и при каких обстоятельствах человек использует воду в своей жизни (в помещении и на прогулке). Обсуждение результатов.)	3	9	12
	Физическая подготовка туристенок	Практические (Подвижные игры. Эстафеты с элементами туризма)	-	12	12
	Без языка, а рассказывает	Теоретические (План детского сада, детский сад на плане города (села, деревни, поселка). В мире ориентиров. Компас. Топографические знаки и их назначение. Виды карты. Карта спортивного ориентирования (первое знакомство) Практические (Изготовление карточек с изображением топографических знаков. Топографический диктант. Игра на местности по карте спортивного ориентирования)	4	10	14
	Итоговое занятие		-	2	2
		ИТОГО:	13	59	72

**ОБЪЕДИНЕНИЕ «Туристенок». 1 год обучения.
Руководитель: Лобанова Елена Алексеевна (2 группа).**

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Виды занятий	Теория	
Туристенок	Вводное занятие		1		1
	Основы туризма	Теоретические (Туристское путешествие. Виды туризма. Туристские возможности родного города. Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Взаимопомощь в туристской группе. Привалы: прогоночный, промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Строим маршрут) Практические (Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка. Экскурсия по окрестностям населенного пункта)	5	14	19
	Удивительный мир природы	Теоретические (Рассказ о растительном мире родного края. Понятие «овощи» и «фрукты». Овощи и фрукты в саду у бабушки. Рассказ о животном мире родного края. Птицы, звери, рыбы, насекомые Рязанской области. Реки Рыбновского района (Меча, Вожа, Ока, Дубянка и т.д.). Где и в каком виде существует вода в окружающем нас мире) Практические (Дидактическая игра «Где растет?». Цель игры: повторение понятий «овощи» и «фрукты», «огород» и «сад». Дидактическая игра «Овощи - фрукты». Цель игры: повторение понятий «овощи» и «фрукты». Дидактическая игра «Птицы – звери – рыбы - насекомые». Цель игры: закрепить умение детей классифицировать животных по группам. Общественно-полезная деятельность. Изготовление кормушек для птиц из подручных материалов (картонная коробка, пластиковая бутылка и т.д.). Экскурсия «С голубого ручейка начинается река» на ближайшей водоем с целью знакомства с особенностями водоемов родного края. Исследовательская деятельность. Наблюдение за водой с целью запоминания, где и при каких обстоятельствах человек использует воду в своей жизни (в помещении и на прогулке). Обсуждение результатов.)	3	9	12
	Физическая подготовка туристенок	Практические (Подвижные игры. Эстафеты с элементами туризма)	-	12	12
	Без языка, а рассказывает	Теоретические (План детского сада, детский сад на плане города (села, деревни, поселка). В мире ориентиров. Компас. Топографические знаки и их назначение. Виды карты. Карта спортивного ориентирования (первое знакомство) Практические (Изготовление карточек с изображением топографических знаков. Топографический диктант. Игра на местности по карте спортивного ориентирования)	4	10	14
	Итоговое занятие		-	2	2
		ИТОГО:	13	59	72

ОБЪЕДИНЕНИЕ «Туристенок». 1 год обучения.
Руководитель: Лобанова Елена Алексеевна (3 группа).

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Туристенок	Вводное занятие		1		1
	Основы туризма	Теоретические (Туристское путешествие. Виды туризма. Туристские возможности родного города. Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Взаимопомощь в туристской группе. Привалы: прогоночный, промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Строим маршрут) Практические (Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка. Экскурсия по окрестностям населенного пункта)	5	14	19
	Удивительный мир природы	Теоретические (Рассказ о растительном мире родного края. Понятие «овощи» и «фрукты». Овощи и фрукты в саду у бабушки. Рассказ о животном мире родного края. Птицы, звери, рыбы, насекомые Рязанской области. Реки Рыбновского района (Меча, Вожа, Ока, Дубянка и т.д.). Где и в каком виде существует вода в окружающем нас мире) Практические (Дидактическая игра «Где растет?». Цель игры: повторение понятий «овощи» и «фрукты», «огород» и «сад». Дидактическая игра «Овощи - фрукты». Цель игры: повторение понятий «овощи» и «фрукты». Дидактическая игра «Птицы – звери – рыбы - насекомые». Цель игры: закрепить умение детей классифицировать животных по группам. Общественно-полезная деятельность. Изготовление кормушек для птиц из подручных материалов (картонная коробка, пластиковая бутылка и т.д.). Экскурсия «С голубого ручейка начинается река» на ближайшей водоем с целью знакомства с особенностями водоемов родного края. Исследовательская деятельность. Наблюдение за водой с целью запоминания, где и при каких обстоятельствах человек использует воду в своей жизни (в помещении и на прогулке). Обсуждение результатов.)	3	9	12
	Физическая подготовка туристенка	Практические (Подвижные игры. Эстафеты с элементами туризма)	-	12	12
	Без языка, а рассказывает	Теоретические (План детского сада, детский сад на плане города (села, деревни, поселка). В мире ориентиров. Компас. Топографические знаки и их назначение. Виды карты. Карта спортивного ориентирования (первое знакомство) Практические (Изготовление карточек с изображением топографических знаков. Топографический диктант. Игра на местности по карте спортивного ориентирования)	4	10	14
	Итоговое занятие		-	2	2
ИТОГО:			13	59	72

**ОБЪЕДИНЕНИЕ «Туристенок». 1 год обучения.
Руководитель: Серeda Нелля Николаевна (1 группа).**

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Туристенок	Вводное занятие		1		1
	Основы туризма	Теоретические (Туристское путешествие. Виды туризма. Туристские возможности родного города. Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Взаимопомощь в туристской группе. Привалы: прогоночный, промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Строим маршрут) Практические (Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка. Экскурсия по окрестностям населенного пункта)	5	14	19
	Удивительный мир природы	Теоретические (Рассказ о растительном мире родного края. Понятие «овощи» и «фрукты». Овощи и фрукты в саду у бабушки. Рассказ о животном мире родного края. Птицы, звери, рыбы, насекомые Рязанской области. Реки Рыбновского района (Меча, Вожа, Ока, Дубянка и т.д.). Где и в каком виде существует вода в окружающем нас мире) Практические (Дидактическая игра «Где растет?». Цель игры: повторение понятий «овощи» и «фрукты», «огород» и «сад». Дидактическая игра «Овощи - фрукты». Цель игры: повторение понятий «овощи» и «фрукты». Дидактическая игра «Птицы – звери – рыбы - насекомые». Цель игры: закрепить умение детей классифицировать животных по группам. Общественно-полезная деятельность. Изготовление кормушек для птиц из подручных материалов (картонная коробка, пластиковая бутылка и т.д.). Экскурсия «С голубого ручейка начинается река» на ближайшей водоем с целью знакомства с особенностями водоемов родного края. Исследовательская деятельность. Наблюдение за водой с целью запоминания, где и при каких обстоятельствах человек использует воду в своей жизни (в помещении и на прогулке). Обсуждение результатов.)	3	9	12
	Физическая подготовка туристенка	Практические (Подвижные игры. Эстафеты с элементами туризма)	-	12	12
	Без языка, а рассказывает	Теоретические (План детского сада, детский сад на плане города (села, деревни, поселка). В мире ориентиров. Компас. Топографические знаки и их назначение. Виды карты. Карта спортивного ориентирования (первое знакомство) Практические (Изготовление карточек с изображением топографических знаков. Топографический диктант. Игра на местности по карте спортивного ориентирования)	4	10	14
	Итоговое занятие		-	2	2
		ИТОГО:	13	59	72

**ОБЪЕДИНЕНИЕ «Туристенок». 1 год обучения.
Руководитель: Серeda Нелля Николаевна (2 группа).**

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Туристенок	Вводное занятие		1		1
	Основы туризма	Теоретические (Туристское путешествие. Виды туризма. Туристские возможности родного города. Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Взаимопомощь в туристской группе. Привалы: прогоночный, промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Строим маршрут) Практические (Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка. Экскурсия по окрестностям населенного пункта)	5	14	19
	Удивительный мир природы	Теоретические (Рассказ о растительном мире родного края. Понятие «овощи» и «фрукты». Овощи и фрукты в саду у бабушки. Рассказ о животном мире родного края. Птицы, звери, рыбы, насекомые Рязанской области. Реки Рыбновского района (Меча, Вожа, Ока, Дубянка и т.д.). Где и в каком виде существует вода в окружающем нас мире) Практические (Дидактическая игра «Где растет?». Цель игры: повторение понятий «овощи» и «фрукты», «огород» и «сад». Дидактическая игра «Овощи - фрукты». Цель игры: повторение понятий «овощи» и «фрукты». Дидактическая игра «Птицы – звери – рыбы - насекомые». Цель игры: закрепить умение детей классифицировать животных по группам. Общественно-полезная деятельность. Изготовление кормушек для птиц из подручных материалов (картонная коробка, пластиковая бутылка и т.д.). Экскурсия «С голубого ручейка начинается река» на ближайшей водоем с целью знакомства с особенностями водоемов родного края. Исследовательская деятельность. Наблюдение за водой с целью запоминания, где и при каких обстоятельствах человек использует воду в своей жизни (в помещении и на прогулке). Обсуждение результатов.)	3	9	12
	Физическая подготовка туристенок	Практические (Подвижные игры. Эстафеты с элементами туризма)	-	12	12
	Без языка, а рассказывает	Теоретические (План детского сада, детский сад на плане города (села, деревни, поселка). В мире ориентиров. Компас. Топографические знаки и их назначение. Виды карты. Карта спортивного ориентирования (первое знакомство) Практические (Изготовление карточек с изображением топографических знаков. Топографический диктант. Игра на местности по карте спортивного ориентирования)	4	10	14
	Итоговое занятие		-	2	2
ИТОГО:			13	59	72

ОБЪЕДИНЕНИЕ «ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ». 3 год обучения.

Руководитель: Степанова Анна Викторовна

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Пешеходный туризм	Вводное занятие		2		2
	Основы туристской подготовки (пешеходный туризм).	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа со снаряжением, развертывание (свертывание) лагеря, организация ночевки, разжигание костра, составление плана похода, составление меню группы, приготовление пищи на костре, выполнение обязанностей по должностям в группе до похода, в походе, подведение итогов, отработка правил движения и преодоления препятствий, вязка узлов, участие в турсоревнованиях)	16	46	62
	Топография и ориентирование.	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа с картами и масштабом, знакомство с разными формами рельефа на местности, топографические диктанты, работа с компасом, построение азимутов, измерение среднего шага, график перевода шагов в метры, измерение кривых на карте, тренировка глазомера, прохождение мини-маршрута, движение по легенде, определение азимута по Солнцу, местным предметам, определение сторон горизонта, определение точки стояния на карте)	2	12	14
	Краеведение.	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа с картой Рязанской области, краеведческие викторины, прогулки и экскурсии по окрестностям, музеям и др. объектам, подготовка докладов, сбор материалов для школьного музея)	2	6	8
	Обеспечение безопасности.	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (Меры безопасности при организации переправ через реки, овраги и т.д. Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания)	2	8	10
	Общая физическая подготовка.	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (врачебный контроль, индивидуальные занятия, общие физупражнения)	-	12	12
	Итоговое занятие		2	-	2
ИТОГО:			24	84	108

ОБЪЕДИНЕНИЕ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ».

Стартовый (ознакомительный) уровень обучения.

Руководитель: Карнова Надежда Владимировна (1 группа).

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Спортивное ориентирование	Теоретическая подготовка				
	1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	Обзор развития ориентирования как вида спорта в Рязанской области, в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию	2	-	2
	1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации .практические занятия Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях	4	-	4
	1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность	2		2
	1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта	Теоретические (Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Рисовка карт (школьного двора и т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту)	4	-	4

	1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	Понятие о технике спортивного ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Держание компаса. Контрольная карточка и легенды КП. Взаимосвязь скорости передвижения по дистанции и технико-тактических действий. Действия при потере ориентировки и при встрече с соперником.	2	-	2
	1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	Выбор пути движения между КП. Раскладка сил на дистанции. Использование соперника при выходе на КП	2	-	2
	1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	Виды и способы проведения Соревнований, характер соревнований.	2	-	2
	1.8. Краеведение	Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области	4	-	4
	1.9. Основы туристской подготовки	Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.	4	-	4
Практические занятия					
	2.1. Общая физическая подготовка	Практические (Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию)	-	12	12

	2.2. Специальная физическая подготовка	<p>Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.</p> <p>Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты.</p> <p>Упражнения на развитие ловкости.</p> <p>Упражнения на равновесие.</p> <p>Упражнения для развития силы и силовой выносливости</p>	-	8	8
	2.3. Техническая подготовка	<p>Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.</p> <p>Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.</p>	-	8	8
	2.4. Тактическая подготовка	<p>Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.</p> <p>Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.</p>	-	4	4
	2.5. Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена	Здоровьесберегающие технологии: тренинги.	-	4	4
	2.6. Контрольные упражнения, соревнования	Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. Сдать контрольные упражнения для оценки уровней теоретической и физической подготовленности	-	10	10
ИТОГО:			26	46	72

ОБЪЕДИНЕНИЕ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ». Базовый уровень обучения.
Руководитель: Карнова Надежда Владимировна (2 группа).

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Спортивное ориентирование	Теоретическая подготовка				
	1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	Обзор развития ориентирования как вида спорта в Рязанской области, в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию	2	-	2
	1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации .практические занятия Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях	4	-	4
	1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность	2		2
	1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта	Теоретические (Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Рисовка карт (школьного двора и т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту)	4	-	4
1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	Понятие о технике спортивного ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Держание компаса. Контрольная карточка и легенды КП. Взаимосвязь скорости передвижения по дистанции и технико-тактических действий. Действия при потере ориентировки и при встрече с соперником.	2	-	2	

	1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	Выбор пути движения между КП. Раскладка сил на дистанции. Использование соперника при выходе на КП	2	-	2
	1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	Виды и способы проведения Соревнований, характер соревнований.	2	-	2
	1.8. Краеведение	Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области	4	-	4
	1.9. Основы туристской подготовки	Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.	4	-	4
Практические занятия					
	2.1. Общая физическая подготовка	Практические (Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию)	-	12	12

	2.2. Специальная физическая подготовка	<p>Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.</p> <p>Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты.</p> <p>Упражнения на развитие ловкости.</p> <p>Упражнения на равновесие.</p> <p>Упражнения для развития силы и силовой выносливости</p>	-	8	8
	2.3. Техническая подготовка	<p>Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.</p> <p>Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.</p>	-	8	8
	2.4. Тактическая подготовка	<p>Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.</p> <p>Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.</p>	-	4	4
	2.5. Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена	Здоровьесберегающие технологии: тренинги.	-	4	4
	2.6. Контрольные упражнения, соревнования	Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. Сдать контрольные упражнения для оценки уровней теоретической и физической подготовленности	-	10	10
	ИТОГО:		26	46	72

ОБЪЕДИНЕНИЕ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ».

Стартовый (ознакомительный) уровень обучения.

Руководитель: Барков Александр (1 группа).

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Спортивное ориентирование	Теоретическая подготовка				
	1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	Обзор развития ориентирования как вида спорта в Рязанской области, в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию	2	-	2
	1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации .практические занятия Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях	4	-	4
	1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность	2		2
	1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта	Теоретические (Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Рисовка карт (школьного двора и т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту)	4	-	4

	1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	Понятие о технике спортивного ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Держание компаса. Контрольная карточка и легенды КП. Взаимосвязь скорости передвижения по дистанции и технико-тактических действий. Действия при потере ориентировки и при встрече с соперником.	2	-	2
	1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	Выбор пути движения между КП. Раскладка сил на дистанции. Использование соперника при выходе на КП	2	-	2
	1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	Виды и способы проведения Соревнований, характер соревнований.	2	-	2
	1.8. Краеведение	Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области	4	-	4
	1.9. Основы туристской подготовки	Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.	4	-	4
Практические занятия					
	2.1. Общая физическая подготовка	Практические (Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию)	-	12	12

	2.2. Специальная физическая подготовка	<p>Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.</p> <p>Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты.</p> <p>Упражнения на развитие ловкости.</p> <p>Упражнения на равновесие.</p> <p>Упражнения для развития силы и силовой выносливости</p>	-	8	8
	2.3. Техническая подготовка	<p>Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.</p> <p>Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.</p>	-	8	8
	2.4. Тактическая подготовка	<p>Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.</p> <p>Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.</p>	-	4	4
	2.5. Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена	Здоровьесберегающие технологии: тренинги.	-	4	4
	2.6. Контрольные упражнения, соревнования	Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. Сдать контрольные упражнения для оценки уровней теоретической и физической подготовленности	-	10	10
		ИТОГО:	26	46	72

ОБЪЕДИНЕНИЕ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ».

Стартовый (ознакомительный) уровень обучения.

Руководитель: Шустов Алексей Игоревич (1 группа).

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Спортивное ориентирование	Теоретическая подготовка				
	1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	Обзор развития ориентирования как вида спорта в Рязанской области, в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию	2	-	2
	1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации .практические занятия Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях	4	-	4
	1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность	2		2
	1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта	Теоретические (Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Рисовка карт (школьного двора и т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту)	4	-	4

	1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	Понятие о технике спортивного ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Держание компаса. Контрольная карточка и легенды КП. Взаимосвязь скорости передвижения по дистанции и технико-тактических действий. Действия при потере ориентировки и при встрече с соперником.	2	-	2
	1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	Выбор пути движения между КП. Раскладка сил на дистанции. Использование соперника при выходе на КП	2	-	2
	1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	Виды и способы проведения Соревнований, характер соревнований.	2	-	2
	1.8. Краеведение	Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области	4	-	4
	1.9. Основы туристской подготовки	Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.	4	-	4
Практические занятия					
	2.1. Общая физическая подготовка	Практические (Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию)	-	12	12

	2.2. Специальная физическая подготовка	<p>Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.</p> <p>Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты.</p> <p>Упражнения на развитие ловкости.</p> <p>Упражнения на равновесие.</p> <p>Упражнения для развития силы и силовой выносливости</p>	-	8	8
	2.3. Техническая подготовка	<p>Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.</p> <p>Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.</p>	-	8	8
	2.4. Тактическая подготовка	<p>Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.</p> <p>Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.</p>	-	4	4
	2.5. Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена	Здоровьесберегающие технологии: тренинги.	-	4	4
	2.6. Контрольные упражнения, соревнования	Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. Сдать контрольные упражнения для оценки уровней теоретической и физической подготовленности	-	10	10
	ИТОГО:		26	46	72

**ОБЪЕДИНЕНИЕ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ». Базовый уровень обучения.
Руководитель: Шустов Алексей Игоревич (2 группа).**

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Спортивное ориентирование	Теоретическая подготовка				
	1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	Обзор развития ориентирования как вида спорта в Рязанской области, в стране и за. рубежом. Виды спортивного ориентирования. Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию	2	-	2
	1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации .практические занятия Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях	4	-	4
	1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность	2		2
	1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта	Теоретические (Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Рисовка карт (школьного двора и т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту)	4	-	4

	1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	Понятие о технике спортивного ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Держание компаса. Контрольная карточка и легенды КП. Взаимосвязь скорости передвижения по дистанции и технико-тактических действий. Действия при потере ориентировки и при встрече с соперником.	2	-	2
	1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	Выбор пути движения между КП. Раскладка сил на дистанции. Использование соперника при выходе на КП	2	-	2
	1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	Виды и способы проведения Соревнований, характер соревнований.	2	-	2
	1.8. Краеведение	Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области	4	-	4
	1.9. Основы туристской подготовки	Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.	4	-	4
Практические занятия					
	2.1. Общая физическая подготовка	Практические (Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию)	-	12	12

	2.2. Специальная физическая подготовка	<p>Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.</p> <p>Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты.</p> <p>Упражнения на развитие ловкости.</p> <p>Упражнения на равновесие.</p> <p>Упражнения для развития силы и силовой выносливости</p>	-	8	8
	2.3. Техническая подготовка	<p>Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.</p> <p>Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.</p>	-	8	8
	2.4. Тактическая подготовка	<p>Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.</p> <p>Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.</p>	-	4	4
	2.5. Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена	Здоровьесберегающие технологии: тренинги.	-	4	4
	2.6. Контрольные упражнения, соревнования	Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. Сдать контрольные упражнения для оценки уровней теоретической и физической подготовленности	-	10	10
ИТОГО:			26	46	72

ОБЪЕДИНЕНИЕ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ». Базовый уровень обучения.

Руководитель: Шустов Алексей Игоревич (3 группа).

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Спортивное ориентирование	Теоретическая подготовка				
	1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	Обзор развития ориентирования как вида спорта в Рязанской области, в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию	2	-	2
	1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации .практические занятия Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях	4	-	4
	1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность	2		2
	1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта	Теоретические (Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Рисовка карт (школьного двора и т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту)	4	-	4
	1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	Понятие о технике спортивного ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Держание компаса. Контрольная карточка и легенды КП. Взаимосвязь скорости передвижения по дистанции и технико-тактических действий. Действия при потере ориентировки и при встрече с соперником.	2	-	2

	1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	Выбор пути движения между КП. Раскладка сил на дистанции. Использование соперника при выходе на КП	2	-	2
	1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	Виды и способы проведения Соревнований, характер соревнований.	2	-	2
	1.8. Краеведение	Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области	4	-	4
	1.9. Основы туристской подготовки	Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.	4	-	4
Практические занятия					
	2.1. Общая физическая подготовка	Практические (Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию)	-	12	12

	2.2. Специальная физическая подготовка	<p>Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.</p> <p>Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты.</p> <p>Упражнения на развитие ловкости.</p> <p>Упражнения на равновесие.</p> <p>Упражнения для развития силы и силовой выносливости</p>	-	8	8
	2.3. Техническая подготовка	<p>Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.</p> <p>Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.</p>	-	8	8
	2.4. Тактическая подготовка	<p>Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.</p> <p>Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.</p>	-	4	4
	2.5. Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена	Здоровьесберегающие технологии: тренинги.	-	4	4
	2.6. Контрольные упражнения, соревнования	Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. Сдать контрольные упражнения для оценки уровней теоретической и физической подготовленности	-	10	10
		ИТОГО:	26	46	72

ОБЪЕДИНЕНИЕ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ».

Стартовый (ознакомительный) уровень обучения.

Руководитель: Тюрина Екатерина Сергеевна (1 группа).

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Спортивное ориентирование	Теоретическая подготовка				
	1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	Обзор развития ориентирования как вида спорта в Рязанской области, в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию	2	-	2
	1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации .практические занятия Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях	4	-	4
	1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность	2		2
	1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта	Теоретические (Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Рисовка карт (школьного двора и т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту)	4	-	4

	1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	Понятие о технике спортивного ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Держание компаса. Контрольная карточка и легенды КП. Взаимосвязь скорости передвижения по дистанции и технико-тактических действий. Действия при потере ориентировки и при встрече с соперником.	2	-	2
	1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	Выбор пути движения между КП. Раскладка сил на дистанции. Использование соперника при выходе на КП	2	-	2
	1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	Виды и способы проведения Соревнований, характер соревнований.	2	-	2
	1.8. Краеведение	Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области	4	-	4
	1.9. Основы туристской подготовки	Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.	4	-	4
Практические занятия					
	2.1. Общая физическая подготовка	Практические (Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию)	-	12	12

	2.2. Специальная физическая подготовка	<p>Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.</p> <p>Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты.</p> <p>Упражнения на развитие ловкости.</p> <p>Упражнения на равновесие.</p> <p>Упражнения для развития силы и силовой выносливости</p>	-	8	8
	2.3. Техническая подготовка	<p>Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.</p> <p>Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.</p>	-	8	8
	2.4. Тактическая подготовка	<p>Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.</p> <p>Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.</p>	-	4	4
	2.5. Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена	Здоровьесберегающие технологии: тренинги.	-	4	4
	2.6. Контрольные упражнения, соревнования	Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. Сдать контрольные упражнения для оценки уровней теоретической и физической подготовленности	-	10	10
	ИТОГО:		26	46	72

ОБЪЕДИНЕНИЕ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ».

Базовый уровень обучения.

Руководитель: Тюрина Екатерина Сергеевна (2 группа).

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Спортивное ориентирование	Теоретическая подготовка				
	1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	Обзор развития ориентирования как вида спорта в Рязанской области, в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию	2	-	2
	1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации .практические занятия Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях	4	-	4
	1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность	2		2
	1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта	Теоретические (Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Рисовка карт (школьного двора и т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту)	4	-	4

	1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	Понятие о технике спортивного ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Держание компаса. Контрольная карточка и легенды КП. Взаимосвязь скорости передвижения по дистанции и технико-тактических действий. Действия при потере ориентировки и при встрече с соперником.	2	-	2
	1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	Выбор пути движения между КП. Раскладка сил на дистанции. Использование соперника при выходе на КП	2	-	2
	1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	Виды и способы проведения Соревнований, характер соревнований.	2	-	2
	1.8. Краеведение	Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области	4	-	4
	1.9. Основы туристской подготовки	Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.	4	-	4
Практические занятия					
	2.1. Общая физическая подготовка	Практические (Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию)	-	12	12

	2.2. Специальная физическая подготовка	<p>Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.</p> <p>Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты.</p> <p>Упражнения на развитие ловкости.</p> <p>Упражнения на равновесие.</p> <p>Упражнения для развития силы и силовой выносливости</p>	-	8	8
	2.3. Техническая подготовка	<p>Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.</p> <p>Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.</p>	-	8	8
	2.4. Тактическая подготовка	<p>Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.</p> <p>Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.</p>	-	4	4
	2.5. Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена	Здоровьесберегающие технологии: тренинги.	-	4	4
	2.6. Контрольные упражнения, соревнования	Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. Сдать контрольные упражнения для оценки уровней теоретической и физической подготовленности	-	10	10
ИТОГО:			26	46	72

ОБЪЕДИНЕНИЕ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ».

Базовый уровень обучения.

Руководитель: Тюрина Екатерина Сергеевна (3 группа).

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Спортивное ориентирование	Теоретическая подготовка				
	1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	Обзор развития ориентирования как вида спорта в Рязанской области, в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию	2	-	2
	1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации .практические занятия Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях	4	-	4
	1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность	2		2
	1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта	Теоретические (Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Рисовка карт (школьного двора и т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту)	4	-	4

	1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	Понятие о технике спортивного ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Держание компаса. Контрольная карточка и легенды КП. Взаимосвязь скорости передвижения по дистанции и технико-тактических действий. Действия при потере ориентировки и при встрече с соперником.	2	-	2
	1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	Выбор пути движения между КП. Раскладка сил на дистанции. Использование соперника при выходе на КП	2	-	2
	1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	Виды и способы проведения Соревнований, характер соревнований.	2	-	2
	1.8. Краеведение	Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области	4	-	4
	1.9. Основы туристской подготовки	Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.	4	-	4
Практические занятия					
	2.1. Общая физическая подготовка	Практические (Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию)	-	12	12

	2.2. Специальная физическая подготовка	<p>Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.</p> <p>Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты.</p> <p>Упражнения на развитие ловкости.</p> <p>Упражнения на равновесие.</p> <p>Упражнения для развития силы и силовой выносливости</p>	-	8	8
	2.3. Техническая подготовка	<p>Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.</p> <p>Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.</p>	-	8	8
	2.4. Тактическая подготовка	<p>Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.</p> <p>Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.</p>	-	4	4
	2.5. Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена	Здоровьесберегающие технологии: тренинги.	-	4	4
	2.6. Контрольные упражнения, соревнования	Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. Сдать контрольные упражнения для оценки уровней теоретической и физической подготовленности	-	10	10
ИТОГО:			26	46	72

ОБЪЕДИНЕНИЕ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ».

Стартовый (ознакомительный) уровень обучения.

Руководитель: Павлов Павел Сергеевич (1 группа).

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Спортивное ориентирование	Теоретическая подготовка				
	1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	Обзор развития ориентирования как вида спорта в Рязанской области, в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию	2	-	2
	1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации .практические занятия Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях	4	-	4
	1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность	2		2
	1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта	Теоретические (Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Рисовка карт (школьного двора и т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту)	4	-	4

	1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	Понятие о технике спортивного ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Держание компаса. Контрольная карточка и легенды КП. Взаимосвязь скорости передвижения по дистанции и технико-тактических действий. Действия при потере ориентировки и при встрече с соперником.	2	-	2
	1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	Выбор пути движения между КП. Раскладка сил на дистанции. Использование соперника при выходе на КП	2	-	2
	1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	Виды и способы проведения Соревнований, характер соревнований.	2	-	2
	1.8. Краеведение	Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области	4	-	4
	1.9. Основы туристской подготовки	Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.	4	-	4
Практические занятия					
	2.1. Общая физическая подготовка	Практические (Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию)	-	12	12

	2.2. Специальная физическая подготовка	<p>Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.</p> <p>Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты.</p> <p>Упражнения на развитие ловкости.</p> <p>Упражнения на равновесие.</p> <p>Упражнения для развития силы и силовой выносливости</p>	-	8	8
	2.3. Техническая подготовка	<p>Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.</p> <p>Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.</p>	-	8	8
	2.4. Тактическая подготовка	<p>Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.</p> <p>Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.</p>	-	4	4
	2.5. Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена	Здоровьесберегающие технологии: тренинги.	-	4	4
	2.6. Контрольные упражнения, соревнования	Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. Сдать контрольные упражнения для оценки уровней теоретической и физической подготовленности	-	10	10
ИТОГО:			26	46	72

ОБЪЕДИНЕНИЕ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ».

Базовый уровень обучения.

Руководитель: Павлов Павел Сергеевич (2 группа).

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Спортивное ориентирование	Теоретическая подготовка				
	1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	Обзор развития ориентирования как вида спорта в Рязанской области, в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию	2	-	2
	1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации .практические занятия Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях	4	-	4
	1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность	2		2
	1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта	Теоретические (Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Рисовка карт (школьного двора и т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту)	4	-	4

	1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	Понятие о технике спортивного ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Держание компаса. Контрольная карточка и легенды КП. Взаимосвязь скорости передвижения по дистанции и технико-тактических действий. Действия при потере ориентировки и при встрече с соперником.	2	-	2
	1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	Выбор пути движения между КП. Раскладка сил на дистанции. Использование соперника при выходе на КП	2	-	2
	1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	Виды и способы проведения Соревнований, характер соревнований.	2	-	2
	1.8. Краеведение	Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области	4	-	4
	1.9. Основы туристской подготовки	Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.	4	-	4
Практические занятия					
	2.1. Общая физическая подготовка	Практические (Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию)	-	12	12

	2.2. Специальная физическая подготовка	<p>Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.</p> <p>Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты.</p> <p>Упражнения на развитие ловкости.</p> <p>Упражнения на равновесие.</p> <p>Упражнения для развития силы и силовой выносливости</p>	-	8	8
	2.3. Техническая подготовка	<p>Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.</p> <p>Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.</p>	-	8	8
	2.4. Тактическая подготовка	<p>Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.</p> <p>Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.</p>	-	4	4
	2.5. Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена	Здоровьесберегающие технологии: тренинги.	-	4	4
	2.6. Контрольные упражнения, соревнования	Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. Сдать контрольные упражнения для оценки уровней теоретической и физической подготовленности	-	10	10
ИТОГО:			26	46	72

ОБЪЕДИНЕНИЕ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ».

Базовый уровень обучения.

Руководитель: Никишкин Максим Сергеевич.

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Спортивное ориентирование	Теоретическая подготовка				
	1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	Обзор развития ориентирования как вида спорта в Рязанской области, в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию	2	-	2
	1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации .практические занятия Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях	4	-	4
	1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность	2		2
	1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта	Теоретические (Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Рисовка карт (школьного двора и т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту)	4	-	4

	1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	Понятие о технике спортивного ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Держание компаса. Контрольная карточка и легенды КП. Взаимосвязь скорости передвижения по дистанции и технико-тактических действий. Действия при потере ориентировки и при встрече с соперником.	2	-	2
	1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	Выбор пути движения между КП. Раскладка сил на дистанции. Использование соперника при выходе на КП	2	-	2
	1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	Виды и способы проведения Соревнований, характер соревнований.	2	-	2
	1.8. Краеведение	Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области	4	-	4
	1.9. Основы туристской подготовки	Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.	4	-	4
Практические занятия					
	2.1. Общая физическая подготовка	Практические (Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию)	-	12	12

	2.2. Специальная физическая подготовка	<p>Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.</p> <p>Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты.</p> <p>Упражнения на развитие ловкости.</p> <p>Упражнения на равновесие.</p> <p>Упражнения для развития силы и силовой выносливости</p>	-	8	8
	2.3. Техническая подготовка	<p>Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.</p> <p>Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.</p>	-	8	8
	2.4. Тактическая подготовка	<p>Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.</p> <p>Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.</p>	-	4	4
	2.5. Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена	Здоровьесберегающие технологии: тренинги.	-	4	4
	2.6. Контрольные упражнения, соревнования	Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. Сдать контрольные упражнения для оценки уровней теоретической и физической подготовленности	-	10	10
	ИТОГО:		26	46	72

ОБЪЕДИНЕНИЕ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ».

Базовый уровень обучения.

Руководитель: Степанова Анна Викторовна.

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Спортивное ориентирование	Теоретическая подготовка				
	1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	Обзор развития ориентирования как вида спорта в Рязанской области, в стране и за. рубежом. Виды спортивного ориентирования. Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию	2	-	2
	1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации .практические занятия Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях	4	-	4
	1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность	2		2
	1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта	Теоретические (Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Рисовка карт (школьного двора и т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту)	4	-	4

	1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	Понятие о технике спортивного ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Держание компаса. Контрольная карточка и легенды КП. Взаимосвязь скорости передвижения по дистанции и технико-тактических действий. Действия при потере ориентировки и при встрече с соперником.	2	-	2
	1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	Выбор пути движения между КП. Раскладка сил на дистанции. Использование соперника при выходе на КП	2	-	2
	1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	Виды и способы проведения Соревнований, характер соревнований.	2	-	2
	1.8. Краеведение	Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области	4	-	4
	1.9. Основы туристской подготовки	Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.	4	-	4
Практические занятия					
	2.1. Общая физическая подготовка	Практические (Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию)	-	12	12

	2.2. Специальная физическая подготовка	<p>Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.</p> <p>Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты.</p> <p>Упражнения на развитие ловкости.</p> <p>Упражнения на равновесие.</p> <p>Упражнения для развития силы и силовой выносливости</p>	-	8	8
	2.3. Техническая подготовка	<p>Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.</p> <p>Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.</p>	-	8	8
	2.4. Тактическая подготовка	<p>Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.</p> <p>Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.</p>	-	4	4
	2.5. Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена	Здоровьесберегающие технологии: тренинги.	-	4	4
	2.6. Контрольные упражнения, соревнования	Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. Сдать контрольные упражнения для оценки уровней теоретической и физической подготовленности	-	10	10
	ИТОГО:		26	46	72

ОБЪЕДИНЕНИЕ «ВОДНАЯ ЭКОЛОГИЯ». 1 год обучения
Руководитель: Киндяшова Ольга Николаевна (1 группа).

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Водная экология	Вводное занятие.	Теоретические (Беседа «Техника лабораторных работ с химической посудой. Инструктаж по ТБ»).	2	2	4
		Практические (Практическая работа «Планирование работы на год». Тренинг «Взаимодействие в команде». Тестирование «Групповой самоанализ качеств современного подростка»)			
	Введение в общую гидробиологию	Теоретические (Мини-лекция «Предмет, методы, задачи общей гидробиологии». Беседа «Правила работы с литературой»).	2	4	6
		Практические (Введение в общую гидробиологию». Практическая работа на водоеме «Река как объект исследований». Контрольные задания «Предмет, методы, задачи общей гидробиологии»).			
	Состав и свойства воды	Теоретические (Мини-лекции «Солевой, газовый, температурный режимы водоемов». «Температурная стратификация в водоемах. Соленость водоемов»).	2	4	6
		Практические (Старт проекта «Мониторинг р.Дубянка». Практическая работа с литературой по теме «Состав и свойства воды». Практическая работа на водоеме «Гидрологический режим водоема». Лабораторная работа «Определение кислорода в воде». Контрольные задания «Мониторинг р.Дубянка»).			
	Жизненные формы гидробионтов	Теоретические (Мини-лекция «Понятие жизненных форм гидробионтов. Строение, суточные миграции, приспособление к условиям среды каждой жизненной формы»).	2	4	6
		Практические (Практическая работа с литературой по теме «Жизненные формы гидробионтов». Практическая работа «Распределение представителей различных групп животных на жизненные формы». Лабораторная работа «Микроорганизмы водоема»)			

	Популяция, биоценоз, экосистема водоема	Теоретические (Мини-лекция «Знакомство с понятиями, выявление отличий. Знакомство с понятиями «биоиндикация» и «мониторинг»).	2	2	4
	Орудия и методы сбора планктона и бентоса	Практические (Практическая работа с литературой по теме «Популяция, биоценоз, экосистема водоема»).			
	Орудия и методы сбора планктона и бентоса	Теоретические (Мини-лекция «Орудия сбора планктона и бентоса. Методы сбора планктона и бентоса, методы сохранения исследуемых объектов»).	2	2	4
	Орудия и методы сбора планктона и бентоса	Практические (Практическая работа «Гидробиологическое оборудование в лаборатории и на водоеме». Контрольные задания «Использование оборудования»).			
	Введение в альгологию	Теоретические (Мини-лекции «Условия жизни водорослей. Классификация водорослей. Основные типы строения таллома». «Экологические группировки. Жизненные формы пресноводных водорослей. Характеристика и представители различных отделов»)	2	6	8
	Введение в альгологию	Практические (Практическая работа с литературой по теме «Водоросли». Лабораторная работа с микроскопом «Строение клетки водорослей». Практическая работа «Жизненные формы водорослей». Обработка проб р.Дубянка. Подготовка и деловая игра «Совещание ученого совета альгологов. В гостях у Протозоа»)			
	Популяция гидробионтов и гидробиоценозы	Теоретические (Мини-лекция «Суточная и сезонная динамики гидробионтов. Видовой состав, коэффициент сходства видového состава гидробиоценозов. Сезонная динамика фитопланктона. Сукцессии фитопланктона, серийность, климакс»).	2	6	8
	Популяция гидробионтов и гидробиоценозы	Практические (Практическая работа с литературой по теме «Популяция гидробионтов и гидробиоценозы». Практическая работа «Видовой состав, расчет коэффициента сходства видového состава гидробиоценозов». Практическая работа «Сезонная динамика фитопланктона». Лабораторная работа с микроскопом по обработке проб. Практическая работа «Анализ сукцессий фитопланктона». Подготовка и коллоквиум «Гидробиоценоз исследуемого водоема»)			
	Учет численности фитопланктона	Практические (Практические работы «Составление карточки учета численности видového состава при обработке проб», «Составление карточки биоценоза», «Расчет численности в столбе воды», «Расчет численности в водоеме». Контрольное задание «Составление карточки биоценоза»)	-	4	4

	Санитарная гидробиология и водная токсикология. Биоиндикация и биотестирование	Теоретические (Лекция «Проблемы и понятия чистой и грязной воды». Мини-лекция. «Самоочищение водоемов. Роль гидробионтов в самоочищении. Оценка степени загрязнения водоемов. Организмы-индикаторы. Теория сапробности»). Практические (Лабораторная работа «Обработка проб». Практическая работа «Расчет индексов видового разнообразия». Работа с литературой по теме «Санитарные нормы, ПДК загрязнения вод». «Водный кодекс Российской Федерации: назначения водоемов, нарушение правил их использования». Круглый стол «проблема качества природных и сточных вод»).	2	6	8
	Подготовка к практикуму и экспедиции	Теоретические (Инструктажи по технике безопасности. «Правила поведения в полевых условиях. Техника бивачных работ»). Практические (Практическая работа «Подготовка гидробиологического оборудования к полевой практике: проверка действия, упаковка для транспортировки». Практическая работа «Подготовка дневников наблюдений». Контрольные задания «Заполнение дневника наблюдений»).	2	2	4
	Защита проекта «Мониторинг р.Дубянка»	Теоретические (Беседа «Правила оформления проекта»). Практические (Практическая работа «Подготовка теоретической части». Практическая работа «Подготовка практической части». Защита проекта «Мониторинг р.Дубянка»).	2	2	4
	Итоговые занятия по всем темам	Практические (Написание суммативного теста «Вопросы гидробиологии». Практическая работа «Проверка практических навыков при проведении полевого практикума». Круглый стол «Подведение итогов по балльной рейтинговой системе. Выбор членов экспедиции»)	2	-	2
	Экологический практикум	Инструктаж по ТБ. Практические выходы на городское озеро. «Маршрутная биосъемка по городскому озеру. Фиксация проб планктона».	-	4	4
		ИТОГО:	24	48	72

ОБЪЕДИНЕНИЕ «ВОДНАЯ ЭКОЛОГИЯ». 1 год обучения
Руководитель: Киндяшова Ольга Николаевна (2 группа).

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Водная экология	Вводное занятие.	Теоретические (Беседа «Техника лабораторных работ с химической посудой. Инструктаж по ТБ»).	2	2	4
		Практические (Практическая работа «Планирование работы на год». Тренинг «Взаимодействие в команде». Тестирование «Групповой самоанализ качеств современного подростка»)			
	Введение в общую гидробиологию	Теоретические (Мини-лекция «Предмет, методы, задачи общей гидробиологии». Беседа «Правила работы с литературой»).	2	4	6
		Практические (Введение в общую гидробиологию». Практическая работа на водоеме «Река как объект исследований». Контрольные задания «Предмет, методы, задачи общей гидробиологии»).			
	Состав и свойства воды	Теоретические (Мини-лекции «Солевой, газовый, температурный режимы водоемов». «Температурная стратификация в водоемах. Соленость водоемов»).	2	4	6
		Практические (Старт проекта «Мониторинг р.Дубянка». Практическая работа с литературой по теме «Состав и свойства воды». Практическая работа на водоеме «Гидрологический режим водоема». Лабораторная работа «Определение кислорода в воде». Контрольные задания «Мониторинг р.Дубянка»).			
	Жизненные формы гидробионтов	Теоретические (Мини-лекция «Понятие жизненных форм гидробионтов. Строение, суточные миграции, приспособление к условиям среды каждой жизненной формы»).	2	4	6
		Практические (Практическая работа с литературой по теме «Жизненные формы гидробионтов». Практическая работа «Распределение представителей различных групп животных на жизненные формы». Лабораторная работа «Микроорганизмы водоема»)			

	Популяция, биоценоз, экосистема водоема	Теоретические (Мини-лекция «Знакомство с понятиями, выявление отличий. Знакомство с понятиями «биоиндикация» и «мониторинг»).	2	2	4
	Орудия и методы сбора планктона и бентоса	Практические (Практическая работа с литературой по теме «Популяция, биоценоз, экосистема водоема»).			
	Орудия и методы сбора планктона и бентоса	Теоретические (Мини-лекция «Орудия сбора планктона и бентоса. Методы сбора планктона и бентоса, методы сохранения исследуемых объектов»).	2	2	4
	Орудия и методы сбора планктона и бентоса	Практические (Практическая работа «Гидробиологическое оборудование в лаборатории и на водоеме». Контрольные задания «Использование оборудования»).			
	Введение в альгологию	Теоретические (Мини-лекции «Условия жизни водорослей. Классификация водорослей. Основные типы строения таллома». «Экологические группировки. Жизненные формы пресноводных водорослей. Характеристика и представители различных отделов»)	2	6	8
	Введение в альгологию	Практические (Практическая работа с литературой по теме «Водоросли». Лабораторная работа с микроскопом «Строение клетки водорослей». Практическая работа «Жизненные формы водорослей». Обработка проб р.Дубянка. Подготовка и деловая игра «Совещание ученого совета альгологов. В гостях у Протозоа»)			
	Популяция гидробионтов и гидробиоценозы	Теоретические (Мини-лекция «Суточная и сезонная динамики гидробионтов. Видовой состав, коэффициент сходства видového состава гидробиоценозов. Сезонная динамика фитопланктона. Сукцессии фитопланктона, серийность, климакс»).	2	6	8
	Популяция гидробионтов и гидробиоценозы	Практические (Практическая работа с литературой по теме «Популяция гидробионтов и гидробиоценозы». Практическая работа «Видовой состав, расчет коэффициента сходства видového состава гидробиоценозов». Практическая работа «Сезонная динамика фитопланктона». Лабораторная работа с микроскопом по обработке проб. Практическая работа «Анализ сукцессий фитопланктона». Подготовка и коллоквиум «Гидробиоценоз исследуемого водоема»)			
	Учет численности фитопланктона	Практические (Практические работы «Составление карточки учета численности видového состава при обработке проб», «Составление карточки биоценоза», «Расчет численности в столбе воды», «Расчет численности в водоеме». Контрольное задание «Составление карточки биоценоза»)	-	4	4

	Санитарная гидробиология и водная токсикология. Биоиндикация и биотестирование	Теоретические (Лекция «Проблемы и понятия чистой и грязной воды». Мини-лекция. «Самоочищение водоемов. Роль гидробионтов в самоочищении. Оценка степени загрязнения водоемов. Организмы-индикаторы. Теория сапробности»)). Практические (Лабораторная работа «Обработка проб». Практическая работа «Расчет индексов видового разнообразия». Работа с литературой по теме «Санитарные нормы, ПДК загрязнения вод». «Водный кодекс Российской Федерации: назначения водоемов, нарушение правил их использования». Круглый стол «проблема качества природных и сточных вод»)).	2	6	8
	Подготовка к практикуму и экспедиции	Теоретические (Инструктажи по технике безопасности. «Правила поведения в полевых условиях. Техника бивачных работ»)). Практические (Практическая работа «Подготовка гидробиологического оборудования к полевой практике: проверка действия, упаковка для транспортировки». Практическая работа «Подготовка дневников наблюдений». Контрольные задания «Заполнение дневника наблюдений»)).	2	2	4
	Защита проекта «Мониторинг р.Дубянка»	Теоретические (Беседа «Правила оформления проекта»)). Практические (Практическая работа «Подготовка теоретической части». Практическая работа «Подготовка практической части». Защита проекта «Мониторинг р.Дубянка»)).	2	2	4
	Итоговые занятия по всем темам	Практические (Написание суммативного теста «Вопросы гидробиологии». Практическая работа «Проверка практических навыков при проведении полевого практикума». Круглый стол «Подведение итогов по балльной рейтинговой системе. Выбор членов экспедиции»)	2	-	2
	Экологический практикум	Инструктаж по ТБ. Практические выходы на городское озеро. «Маршрутная биосъемка по городскому озеру. Фиксация проб планктона».	-	4	4
		ИТОГО:	24	48	72

ОБЪЕДИНЕНИЕ «ВОДНАЯ ЭКОЛОГИЯ». 1 год обучения
Руководитель: Киндяшова Ольга Николаевна (3 группа).

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Водная экология	Вводное занятие.	Теоретические (Беседа «Техника лабораторных работ с химической посудой. Инструктаж по ТБ»).	2	2	4
		Практические (Практическая работа «Планирование работы на год». Тренинг «Взаимодействие в команде». Тестирование «Групповой самоанализ качеств современного подростка»)			
	Введение в общую гидробиологию	Теоретические (Мини-лекция «Предмет, методы, задачи общей гидробиологии». Беседа «Правила работы с литературой»).	2	4	6
		Практические (Введение в общую гидробиологию». Практическая работа на водоеме «Река как объект исследований». Контрольные задания «Предмет, методы, задачи общей гидробиологии»).			
	Состав и свойства воды	Теоретические (Мини-лекции «Солевой, газовый, температурный режимы водоемов». «Температурная стратификация в водоемах. Соленость водоемов»).	2	4	6
		Практические (Старт проекта «Мониторинг р.Дубянка». Практическая работа с литературой по теме «Состав и свойства воды». Практическая работа на водоеме «Гидрологический режим водоема». Лабораторная работа «Определение кислорода в воде». Контрольные задания «Мониторинг р.Дубянка»).			
	Жизненные формы гидробионтов	Теоретические (Мини-лекция «Понятие жизненных форм гидробионтов. Строение, суточные миграции, приспособление к условиям среды каждой жизненной формы»).	2	4	6
		Практические (Практическая работа с литературой по теме «Жизненные формы гидробионтов». Практическая работа «Распределение представителей различных групп животных на жизненные формы». Лабораторная работа «Микроорганизмы водоема»)			

	Популяция, биоценоз, экосистема водоема	Теоретические (Мини-лекция «Знакомство с понятиями, выявление отличий. Знакомство с понятиями «биоиндикация» и «мониторинг»).	2	2	4
	Орудия и методы сбора планктона и бентоса	Практические (Практическая работа с литературой по теме «Популяция, биоценоз, экосистема водоема»).			
	Орудия и методы сбора планктона и бентоса	Теоретические (Мини-лекция «Орудия сбора планктона и бентоса. Методы сбора планктона и бентоса, методы сохранения исследуемых объектов»).	2	2	4
	Орудия и методы сбора планктона и бентоса	Практические (Практическая работа «Гидробиологическое оборудование в лаборатории и на водоеме». Контрольные задания «Использование оборудования»).			
	Введение в альгологию	Теоретические (Мини-лекции «Условия жизни водорослей. Классификация водорослей. Основные типы строения таллома». «Экологические группировки. Жизненные формы пресноводных водорослей. Характеристика и представители различных отделов»)	2	6	8
	Введение в альгологию	Практические (Практическая работа с литературой по теме «Водоросли». Лабораторная работа с микроскопом «Строение клетки водорослей». Практическая работа «Жизненные формы водорослей». Обработка проб р.Дубянка. Подготовка и деловая игра «Совещание ученого совета альгологов. В гостях у Протозоа»)			
	Популяция гидробионтов и гидробиоценозы	Теоретические (Мини-лекция «Суточная и сезонная динамики гидробионтов. Видовой состав, коэффициент сходства видового состава гидробиоценозов. Сезонная динамика фитопланктона. Сукцессии фитопланктона, серийность, климакс»).	2	6	8
	Популяция гидробионтов и гидробиоценозы	Практические (Практическая работа с литературой по теме «Популяция гидробионтов и гидробиоценозы». Практическая работа «Видовой состав, расчет коэффициента сходства видового состава гидробиоценозов». Практическая работа «Сезонная динамика фитопланктона». Лабораторная работа с микроскопом по обработке проб. Практическая работа «Анализ сукцессий фитопланктона». Подготовка и коллоквиум «Гидробиоценоз исследуемого водоема»)			
	Учет численности фитопланктона	Практические (Практические работы «Составление карточки учета численности видового состава при обработке проб», «Составление карточки биоценоза», «Расчет численности в столбе воды», «Расчет численности в водоеме». Контрольное задание «Составление карточки биоценоза»)	-	4	4

	Санитарная гидробиология и водная токсикология. Биоиндикация и биотестирование	Теоретические (Лекция «Проблемы и понятия чистой и грязной воды». Мини-лекция. «Самоочищение водоемов. Роль гидробионтов в самоочищении. Оценка степени загрязнения водоемов. Организмы-индикаторы. Теория сапробности»)). Практические (Лабораторная работа «Обработка проб». Практическая работа «Расчет индексов видового разнообразия». Работа с литературой по теме «Санитарные нормы, ПДК загрязнения вод». «Водный кодекс Российской Федерации: назначения водоемов, нарушение правил их использования». Круглый стол «проблема качества природных и сточных вод»)).	2	6	8
	Подготовка к практикуму и экспедиции	Теоретические (Инструктажи по технике безопасности. «Правила поведения в полевых условиях. Техника бивачных работ»)). Практические (Практическая работа «Подготовка гидробиологического оборудования к полевой практике: проверка действия, упаковка для транспортировки». Практическая работа «Подготовка дневников наблюдений». Контрольные задания «Заполнение дневника наблюдений»)).	2	2	4
	Защита проекта «Мониторинг р.Дубянка»	Теоретические (Беседа «Правила оформления проекта»)). Практические (Практическая работа «Подготовка теоретической части». Практическая работа «Подготовка практической части». Защита проекта «Мониторинг р.Дубянка»)).	2	2	4
	Итоговые занятия по всем темам	Практические (Написание суммативного теста «Вопросы гидробиологии». Практическая работа «Проверка практических навыков при проведении полевого практикума». Круглый стол «Подведение итогов по балльной рейтинговой системе. Выбор членов экспедиции»)	2	-	2
	Экологический практикум	Инструктаж по ТБ. Практические выходы на городское озеро. «Маршрутная биосъемка по городскому озеру. Фиксация проб планктона».	-	4	4
		ИТОГО:	24	48	72

ОБЪЕДИНЕНИЕ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ - ЭКОЛОГИ». 1 год обучения.
Руководитель: Трифонова Татьяна Ивановна (1 группа).

Юные туристы-экологи	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022– 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
	Основы туристской подготовки	Вводное занятие Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа со снаряжением, развертывание (свертывание) лагеря, организация ночевки, разжигание костра, составление плана похода, составление меню группы, приготовление пищи на костре, выполнение обязанностей по должностям в группе до похода, в походе, подведение итогов, отработка правил движения и преодоления препятствий, вязка узлов, участие в турсоревнованиях)	10	30	40
	Топография и ориентирование	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа с картами и масштабом, знакомство с разными формами рельефа на местности, топографические диктанты, работа с компасом, построение азимутов, измерение среднего шага, график перевода шагов в метры, измерение кривых на карте, тренировка глазомера, прохождение мини-маршрута, движение по легенде, определение азимута по Солнцу, местным предметам, определение сторон горизонта, определение точки стояния на карте)	4	6	10
	Краеведение	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа с картой Рязанской области, краеведческие викторины, прогулки и экскурсии по окрестностям, музеям и др. объектам, подготовка докладов, сбор материалов для школьного музея)	4	14	18
	Обеспечение безопасности	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (упражнения гимнастики, формирование походной аптечки, обеззараживание питьевой воды, оказание способов первой помощи, изготовление носилок, волокуш, тренировка различных видов транспортировки пострадавших)	5	7	12
	Организация экологической работы. Наблюдения в природе.	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (наблюдения, экскурсии, экологические акции, исследовательская деятельность в природе)	9	17	26
	Аттестация		2		2
		ИТОГО:	34	74	108

ОБЪЕДИНЕНИЕ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ - ЭКОЛОГИ». 1 год обучения.
Руководитель: Трифонова Татьяна Ивановна (2 группа).

Юные туристы-экологи	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
	Основы туристской подготовки	Вводное занятие Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа со снаряжением, развертывание (свертывание) лагеря, организация ночевки, разжигание костра, составление плана похода, составление меню группы, приготовление пищи на костре, выполнение обязанностей по должностям в группе до похода, в походе, подведение итогов, отработка правил движения и преодоления препятствий, вязка узлов, участие в турсоревнованиях)	10	30	40
	Топография и ориентирование	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа с картами и масштабом, знакомство с разными формами рельефа на местности, топографические диктанты, работа с компасом, построение азимутов, измерение среднего шага, график перевода шагов в метры, измерение кривых на карте, тренировка глазомера, прохождение мини-маршрута, движение по легенде, определение азимута по Солнцу, местным предметам, определение сторон горизонта, определение точки стояния на карте)	4	6	10
	Краеведение	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа с картой Рязанской области, краеведческие викторины, прогулки и экскурсии по окрестностям, музеям и др. объектам, подготовка докладов, сбор материалов для школьного музея)	4	14	18
	Обеспечение безопасности	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (упражнения гимнастики, формирование походной аптечки, обеззараживание питьевой воды, оказание способов первой помощи, изготовление носилок, волокуш, тренировка различных видов транспортировки пострадавших)	5	7	12
	Организация экологической работы. Наблюдения в природе.	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (наблюдения, экскурсии, экологические акции, исследовательская деятельность в природе)	9	17	26
	Аттестация		2		2
		ИТОГО:	34	74	108

ОБЪЕДИНЕНИЕ «ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ МАСТЕРИЦ». 1 год обучения.

Руководитель: Дианова Лариса Павловна (1 группа).

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Театр исторического и современного костюма «Заплатки» Путешествие в страну мастериц	1. Вводное занятие	Беседа	1	-	1
	2. «Конструкторское бюро». Основы конструирования	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (художественно-дидактические игры, упражнения, творческая работа)	6	8	14
	3. «Азбука моды». Основы моделирования и пошив одежды.	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа с швейной машинкой, снятие мерок, разработка чертежей, обработка материалов, участие в конкурсах, выставках и т.д.)	7	11	18
	4. «Постигаю секреты мастерства». Основы художественной обработки материала	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа с швейной машинкой, снятие мерок, разработка чертежей, обработка материалов, участие в конкурсах, выставках и т.д.)	5	15	20
	5. Народная игрушка	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (изготовление кукол, участие в конкурсах, выставках и т.д.)	2	2	4
	6. Основы театрального мастерства	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (изготовление костюмов, моделирование и художественное оформление одежды, участие в конкурсах, выставках и т.д.)	2	4	6
	6. Аттестация	Тестирование. Показ коллекций.	-	1	1
		ИТОГО:	23	41	64

ОБЪЕДИНЕНИЕ «ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ МАСТЕРИЦ». 1 год обучения.

Руководитель: Дианова Лариса Павловна (2 группа).

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022 – 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Театр исторического и современного костюма «Заплатки» Путешествие в страну мастериц	1. Вводное занятие	Беседа	1	-	1
	2. «Конструкторское бюро». Основы конструирования	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (художественно-дидактические игры, упражнения, творческая работа)	6	8	14
	3. «Азбука моды». Основы моделирования и пошив одежды.	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа с швейной машинкой, снятие мерок, разработка чертежей, обработка материалов, участие в конкурсах, выставках и т.д.)	7	11	18
	4. «Постигаю секреты мастерства». Основы художественной обработки материала	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (работа с швейной машинкой, снятие мерок, разработка чертежей, обработка материалов, участие в конкурсах, выставках и т.д.)	5	15	20
	5. Народная игрушка	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (изготовление кукол, участие в конкурсах, выставках и т.д.)	2	2	4
	6. Основы театрального мастерства	Теоретические (лекции, беседы, уроки) Практические (изготовление костюмов, моделирование и художественное оформление одежды, участие в конкурсах, выставках и т.д.)	2	4	6
	6. Аттестация	Тестирование. Показ коллекций.	-	1	1
		ИТОГО:	23	41	64

ОБЪЕДИНЕНИЕ «ЮНЫЙ БАРАБАНЩИК». 1 год обучения.

Руководитель: Новиков Сергей Владимирович.

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022– 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Юный барабанщик	Вводное занятие.	Теоретические (Из истории барабана. Знакомство с устройством инструмента. Правила ухода за инструментом. Знакомство с правилами внутреннего распорядка образовательного учреждения и инструкция по технике безопасности)	2	-	2
	<i>Обучение игре на музыкальном инструменте.</i>				
	Техника игры на барабане.	Теоретические (Постановка игры. Строевая стойка. Положение корпуса ног, головы) Практические (Постановка рук, положение инструмента. Отработка одиночного удара правой и левой рукой)	1	1	2
	Упражнения для развития рук.	Практические (Упражнение на «глухом барабане», одиночные удары)	-	6	6
	«Двойка». Тремоло.	Теоретические (Тремоло. Поперечный двойной удар правой и левой рукой. Изучение позиций игры) Практические (Координация рук при игре. Ускорение и замедление темпа. Соблюдение элементарной силы звука. Единоновременное начало и окончание игры. Выразительность исполнения)	2	4	6
	Нотная азбука.	Теоретические (Звукоряд. Ритм. Динамика. Темп. Нотная запись для ударного инструмента. Чтение нотной записи. Элементы дирижирования. Жест на вступление и снятие звука. Понимание дирижерского жеста при ускорении и замедлении жеста)	4	-	4
	Исполнение маршей посредством речевки.	Теоретические (Разучивание маршей: Марш «Знаменный», Марш «Рассветный», Марш «Походный», Марш «Пионерский», Марш «Суворовский») Практические (Отработка маршей)	2	6	10
	<i>Обучение основам строевой подготовки.</i>				
	Строевой шаг.	Теоретические (Строевая стойка, Строевой шаг. Постановка корпуса, рук, ног, головы) Практические (Отработка координации движений)	2	4	6
	Повороты на месте.	Практические (Отработка поворотов на месте, направо, налево, кругом, вполоборота)	-	4	4

	Команда «стой».	Практические (<i>Отработка команды «Стой»</i>)	-	2	2
	Строевой шаг в шеренге и колонне.	Практические (Передвижение строевым шагом в шеренге и колонне по 2, 3, 4 человека)	-	6	6
	<i>Исполнение марша в движении.</i>				
	Передвижение строевым шагом с одновременным исполнением марша.	Практические (<i>Марши: «Знаменный», «Походный», «Рассветный», «Пионерский», «Суворовский»</i>)	-	6	6
	Строевой шаг при переходе из игрового в походное положение и обратно.	Практические (Строевой шаг при переходе из игрового в походное положение и из походного в игровое)	-	4	4
	Передвижение строевым шагом с одновременным исполнением марша в колонну и шеренгу по 2, 3, 4 человека.	Практические (Передвижение строевым шагом с одновременным исполнением марша в колонну и шеренгу по 2, 3, 4 человека)	-	4	4
	<i>Исполнение маршей в композиционном построении.</i>				
	Виды композиционных построений.	Практические ()	-	4	4
	<i>Подготовка к выступлениям на торжественных мероприятиях.</i>				
	Подготовка к выступлениям и анализ выступлений	Практические (Репетиции. Анализ выступлений)	-	6	6
	Аттестация.		-	2	2
	ИТОГО		13	59	72

**ОБЪЕДИНЕНИЕ «Пост №1». 1 год обучения.
Руководитель: Махотина Юлия Тимофеевна.**

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022– 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Пост №1	Вводное занятие	Теоретические (Инструктаж по ТБ)	2	-	2
	Организация службы почетного караула Пост №1	Теоретические (Организация караульной службы Пост №1. Его задачи и традиции. Структура мемориального отряда. Инструктаж начальника караула, его помощника, разводящих. Организация работы дневальных. Формирование караула. Правила ношения формы, основные требования. Подготовка знаменной группы. Обязанности членов мемориального отряда, обязанности участников почетного караула на Посту №1. Формы докладов ответственных лиц почетного наряда на Посту №1. Изучение положения о юнармейском Посте № 1. Состав караула. Порядок смены часовых, проведения утреннего и вечернего развода. Должностные обязанности лиц караула. Внутренний порядок в карауле) Практические (упражнения. Отработка навыков несения караульной службы)	6	12	18
	Строевая подготовка	Теоретические (Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!»). Повороты на месте (налево, направо, кругом). Выход из строя, поход к начальнику, возвращение в строй. Движение строевым шагом. Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Строевые приемы и движение с оружием. Выполнение приемов «автомат на грудь», «автомат на ремень», движение строевым шагом с оружием. Выполнение воинского приветствия с оружием) Практические (отработка строевых приемов)	2	19	21
	Порядок заступления на Пост	Теоретические (Торжественное заступление на Пост. Смена караула) Практические (Отработка навыков несения караульной службы)	3	13	16

	Огневая подготовка	Теоретические (История создания стрелкового оружия. Метательные машины. Луки и арбалеты. Изобретение пороха. Первые образцы стрелкового оружия. Совершенствование стрелкового оружия с развитием технического прогресса. Оружие Победы. Современные виды стрелкового оружия России и зарубежных стран, сравнительная характеристика. Назначение, основные составные части АК-74. Биография М.Т.Калашникова. История создания различных модификаций автомата. Основные части и механизмы АК-74. Работа частей и механизмов. Порядок неполной разборки и сборки АК. снаряжение магазина патронами. Меры безопасности при обращении с оружием.) Практические (Выполнение норматива 12, 13 (неполная разборка, сборка автомата))	1	4	5
	Вооруженные силы Российской Федерации	Теоретические (История создания ВС РФ. ВС на современном этапе. Дни воинской славы. Присяга. Знамя части. Встреча с представителями военной части. Просмотр видеофильмов патриотического содержания. Знамя части – символ воинской чести, доблести, славы. Положение о знамени части, Поста № 1. обязанности часового у знамени. Выполнение воинского приветствия знамени. Военнослужащие и взаимоотношения между ними. Старшие и младшие. Начальники и подчиненные. Воинские звания. Поведение военнослужащих и юнармейцев в общественных местах) Практические (Отработка основных пунктов строевого устава ВС РФ.)	2	1	3
	Страницы истории	Теоретические (История Великой Отечественной войны и военных конфликтов. История родного края в годы войны) Практические (Уроки мужества, встречи и т.д.)	3	2	5
	Аттестация учащихся	Практические (Участие в смотре-конкурсе почетных караулов Постов №1)	-	2	2
		ИТОГО:	19	53	72

ОБЪЕДИНЕНИЕ «Пост №1». 1 год обучения.
Руководитель: Авачев Петр Иванович.

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022– 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Пост №1	Вводное занятие	Теоретические (Инструктаж по ТБ)	2	-	2
	Организация службы почетного караула Пост №1	Теоретические (Организация караульной службы Пост №1. Его задачи и традиции. Структура мемориального отряда. Инструктаж начальника караула, его помощника, разводящих. Организация работы дневальных. Формирование караула. Правила ношения формы, основные требования. Подготовка знаменной группы. Обязанности членов мемориального отряда, обязанности участников почетного караула на Посту №1. Формы докладов ответственных лиц почетного наряда на Посту №1. Изучение положения о юнармейском Посте № 1. Состав караула. Порядок смены часовых, проведения утреннего и вечернего развода. Должностные обязанности лиц караула. Внутренний порядок в карауле) Практические (упражнения. Отработка навыков несения караульной службы)	6	12	18
	Строевая подготовка	Теоретические (Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!»). Повороты на месте (налево, направо, кругом). Выход из строя, поход к начальнику, возвращение в строй. Движение строевым шагом. Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Строевые приемы и движение с оружием. Выполнение приемов «автомат на грудь», «автомат на ремень», движение строевым шагом с оружием. Выполнение воинского приветствия с оружием) Практические (отработка строевых приемов)	2	19	21
	Порядок заступления на Пост	Теоретические (Торжественное заступление на Пост. Смена караула) Практические (Отработка навыков несения караульной службы)	3	13	16

	Огневая подготовка	Теоретические (История создания стрелкового оружия. Метательные машины. Луки и арбалеты. Изобретение пороха. Первые образцы стрелкового оружия. Совершенствование стрелкового оружия с развитием технического прогресса. Оружие Победы. Современные виды стрелкового оружия России и зарубежных стран, сравнительная характеристика. Назначение, основные составные части АК-74. Биография М.Т.Калашникова. История создания различных модификаций автомата. Основные части и механизмы АК-74. Работа частей и механизмов. Порядок неполной разборки и сборки АК. Снаряжение магазина патронами. Меры безопасности при обращении с оружием.) Практические (Выполнение норматива 12, 13 (неполная разборка, сборка автомата))	1	4	5
	Вооруженные силы Российской Федерации	Теоретические (История создания ВС РФ. ВС на современном этапе. Дни воинской славы. Присяга. Знамя части. Встреча с представителями военной части. Просмотр видеофильмов патриотического содержания. Знамя части – символ воинской чести, доблести, славы. Положение о знамени части, Поста № 1. обязанности часового у знамени. Выполнение воинского приветствия знамени. Военнослужащие и взаимоотношения между ними. Старшие и младшие. Начальники и подчиненные. Воинские звания. Поведение военнослужащих и юнармейцев в общественных местах) Практические (Отработка основных пунктов строевого устава ВС РФ.)	2	1	3
	Страницы истории	Теоретические (История Великой Отечественной войны и военных конфликтов. История родного края в годы войны) Практические (Уроки мужества, встречи и т.д.)	3	2	5
	Аттестация учащихся	Практические (Участие в смотре-конкурсе почетных караулов Постов №1)	-	2	2
		ИТОГО:	19	53	72

ОБЪЕДИНЕНИЕ «Пост №1». 1 год обучения.
Руководитель: Шустов Алексей Игоревич.

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022– 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Пост №1	Вводное занятие	Теоретические (Инструктаж по ТБ)	2	-	2
	Организация службы почетного караула Пост №1	Теоретические (Организация караульной службы Пост №1. Его задачи и традиции. Структура мемориального отряда. Инструктаж начальника караула, его помощника, разводящих. Организация работы дневальных. Формирование караула. Правила ношения формы, основные требования. Подготовка знаменной группы. Обязанности членов мемориального отряда, обязанности участников почетного караула на Посту №1. Формы докладов ответственных лиц почетного наряда на Посту №1. Изучение положения о юнармейском Посте № 1. Состав караула. Порядок смены часовых, проведения утреннего и вечернего развода. Должностные обязанности лиц караула. Внутренний порядок в карауле) Практические (упражнения. Отработка навыков несения караульной службы)	6	12	18
	Строевая подготовка	Теоретические (Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!»). Повороты на месте (налево, направо, кругом). Выход из строя, поход к начальнику, возвращение в строй. Движение строевым шагом. Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Строевые приемы и движение с оружием. Выполнение приемов «автомат на грудь», «автомат на ремень», движение строевым шагом с оружием. Выполнение воинского приветствия с оружием) Практические (отработка строевых приемов)	2	19	21
	Порядок заступления на Пост	Теоретические (Торжественное заступление на Пост. Смена караула) Практические (Отработка навыков несения караульной службы)	3	13	16

	Огневая подготовка	Теоретические (История создания стрелкового оружия. Метательные машины. Луки и арбалеты. Изобретение пороха. Первые образцы стрелкового оружия. Совершенствование стрелкового оружия с развитием технического прогресса. Оружие Победы. Современные виды стрелкового оружия России и зарубежных стран, сравнительная характеристика. Назначение, основные составные части АК-74. Биография М.Т.Калашникова. История создания различных модификаций автомата. Основные части и механизмы АК-74. Работа частей и механизмов. Порядок неполной разборки и сборки АК. Снаряжение магазина патронами. Меры безопасности при обращении с оружием.) Практические (Выполнение норматива 12, 13 (неполная разборка, сборка автомата))	1	4	5
	Вооруженные силы Российской Федерации	Теоретические (История создания ВС РФ. ВС на современном этапе. Дни воинской славы. Присяга. Знамя части. Встреча с представителями военной части. Просмотр видеофильмов патриотического содержания. Знамя части – символ воинской чести, доблести, славы. Положение о знамени части, Поста № 1. обязанности часового у знамени. Выполнение воинского приветствия знамени. Военнослужащие и взаимоотношения между ними. Старшие и младшие. Начальники и подчиненные. Воинские звания. Поведение военнослужащих и юнармейцев в общественных местах) Практические (Отработка основных пунктов строевого устава ВС РФ.)	2	1	3
	Страницы истории	Теоретические (История Великой Отечественной войны и военных конфликтов. История родного края в годы войны) Практические (Уроки мужества, встречи и т.д.)	3	2	5
	Аттестация учащихся	Практические (Участие в смотре-конкурсе почетных караулов Постов №1)	-	2	2
		ИТОГО:	19	53	72

ОБЪЕДИНЕНИЕ «ВОЕННО-СПОРТИВНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ». 1 год обучения.

Руководитель: Тюрина Екатерина Сергеевна

Образовательные программы	Разделы образовательных программ	Формы организации образовательного процесса	2022– 2023 г.		
			Кол-во часов по видам занятий		Кол-во часов в году
			Теория	практика	
Пост №1	Вводное занятие	Теоретические (Инструктаж по ТБ)	2	-	2
	Организация службы почетного караула Пост №1	Теоретические (Организация караульной службы Пост №1. Его задачи и традиции. Структура мемориального отряда. Инструктаж начальника караула, его помощника, разводящих. Организация работы дневальных. Формирование караула. Правила ношения формы, основные требования. Подготовка знаменной группы. Обязанности членов мемориального отряда, обязанности участников почетного караула на Посту №1. Формы докладов ответственных лиц почетного наряда на Посту №1. Изучение положения о юнармейском Посте № 1. Состав караула. Порядок смены часовых, проведения утреннего и вечернего развода. Должностные обязанности лиц караула. Внутренний порядок в карауле) Практические (упражнения. Отработка навыков несения караульной службы)	6	12	18
	Строевая подготовка	Теоретические (Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!»). Повороты на месте (налево, направо, кругом). Выход из строя, поход к начальнику, возвращение в строй. Движение строевым шагом. Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Строевые приемы и движение с оружием. Выполнение приемов «автомат на грудь», «автомат на ремень», движение строевым шагом с оружием. Выполнение воинского приветствия с оружием) Практические (отработка строевых приемов)	2	19	21
	Порядок заступления на Пост	Теоретические (Торжественное заступление на Пост. Смена караула) Практические (Отработка навыков несения караульной службы)	3	13	16

	Огневая подготовка	Теоретические (История создания стрелкового оружия. Метательные машины. Луки и арбалеты. Изобретение пороха. Первые образцы стрелкового оружия. Совершенствование стрелкового оружия с развитием технического прогресса. Оружие Победы. Современные виды стрелкового оружия России и зарубежных стран, сравнительная характеристика. Назначение, основные составные части АК-74. Биография М.Т.Калашникова. История создания различных модификаций автомата. Основные части и механизмы АК-74. Работа частей и механизмов. Порядок неполной разборки и сборки АК. Снаряжение магазина патронами. Меры безопасности при обращении с оружием.) Практические (Выполнение норматива 12, 13 (неполная разборка, сборка автомата))	1	4	5
	Вооруженные силы Российской Федерации	Теоретические (История создания ВС РФ. ВС на современном этапе. Дни воинской славы. Присяга. Знамя части. Встреча с представителями военной части. Просмотр видеофильмов патриотического содержания. Знамя части – символ воинской чести, доблести, славы. Положение о знамени части, Поста № 1. обязанности часового у знамени. Выполнение воинского приветствия знамени. Военнослужащие и взаимоотношения между ними. Старшие и младшие. Начальники и подчиненные. Воинские звания. Поведение военнослужащих и юнармейцев в общественных местах) Практические (Отработка основных пунктов строевого устава ВС РФ.)	2	1	3
	Страницы истории	Теоретические (История Великой Отечественной войны и военных конфликтов. История родного края в годы войны) Практические (Уроки мужества, встречи и т.д.)	3	2	5
	Аттестация учащихся	Практические (Участие в смотре-конкурсе почетных караулов Постов №1)	-	2	2
		ИТОГО:	19	53	72