

**Календарный план кружок
«Спортивный ориентир»
I учебный год**

месяц	№ р/с	Тема	Количес тво часов	Тео рия.	Прак тика.	Дата
сентябрь	1	введение в Спортивное ориентирование	2	2		22/09
	2	История туризма, история спортивного ориентирования	2	2		24/09
	3	Правила безопасности в туризме	2	2		29/09
октябрь	4	Спортивное ориентирование в Казахстане	2	2		1/10
	Основы топографии					
	5	Виды компаса, методы работы	2	2		6/10
	6	Понятие о карте. Виды карт	2	2		8/10
	7	Способы определения масштаба	2	2		13/10
	8	Условные обозначения (чтение знаков на карте)	4	2	2	15,20/10
	Измерения по карте и на местности					
	9	Умение измерять расстояние визуально и шагами	4	2	2	22,27/10
	10	Методы измерения расстояний на карте	4	2	2	29/10 3/11
ноябрь	Основы ориентации					
	11	Ориентиры (ориентиры)	2	2		5/11
	12	Ход по заданному азимуту, определение азимута и расстояния	4	2	2	10,12/11
	13	Определение маршрута по местным и природным признакам	4	2	2	17,19/11
	14	Определение своего места нахождения по карте	4	2	2	24,26/11
декабрь	15	Рисование плановой карты местности	4	2	2	1,3/12
	Методы ориентирования					
	16	Движение в нужном направлении с помощью карты	4	2		8,10/12
	17	Выбор маршрута	4	2		15,17/12
	18	Практика: ориентационные упражнения. Ориентирование в данном направлении, ориентирование по выбору	4	2	2	22,24/12

месяц	№ р/с	Тема	Количес тво часов	Тео рия.	Прак тика.	Дата
декабрь	Подготовка к ориентированию на лыжах					
	19	Правила безопасности в лыжном туризме	2	2		29/12
	20	Некоторые полезные мелочи	2	2		31/12
январь	21	Инструменты для зимнего туризма	4	2	2	5,7/01
	22	Палатки зимние и их виды	4	2	2	12,14/01
	23	Мешки спальные, их устройство и коврики (изолирующие коврики))	2	2		19/01
	24	Зимняя одежда, обувь, одежда ориентировщика	2	2		21/01
	25	Методы смазки лыжи и зимней обуви	2	2	2	26/01
февраль	Техника лыжного туризма (ориентирование на лыжах)					
	26	Проживание на лыжах, падение	4	2	2	28/01 2/02
	27	Движение с соблюдением дистанции на заданное расстояние	4		4	4,9/02
	28	Практика : путешествие на лыжах по природе	4		4	11,16/02
март	29	Особенности зимней ориентации	6	2	4	18-25/02
	30	Проход на лыжах по препятствиям	6	2	4	2-9/03
	31	Практика: спуск на лыжах, подъем, преодоление препятствий, зимнее ориентирование	10	2	8	16-30/03
апрель	Гигиена спортивной тренировки, личная гигиена и первая медицинская помощь ориентировщика					
	32	Личная гигиена	2	2		1/04
	33	Утомление ног и мази	2	2		6/04
	34	Солнечная, горячая проходка и горная болезнь	2	2		8/04
	35	Боль в животе и заболевание при поражении глаз	2	2		13/04
	36	Травматическое кровотечение, растяжение сухожилий и скольжение костей	4	4		15,20/04
	37	Перелом костей, временный шок	2	2		22/04
	38	Помощь при укусе ядовитых змей и насекомых	2	2		27/04
	Погодные условия					
	39	Понятие о метеорологических элементах. Давление воздуха. Температура воздуха	2	2		29/04

май	40	Ветер его виды, скорость, направление	2	2		4/05
	Летняя спортивная ориентация					
	41	Тактика спортивного ориентирования	2	2		6/05
	42	Документы соревнований по спортивному ориентированию	2	2		11/05
	43	Физическая подготовка ориентира	4		4	13,18/05
	44	Соревнования по спортивному ориентированию	8	2	6	20-31/05
	45	Подведение итогов соревнований	2	2		01/06
		Всего:	144	83	88	
РАСЧЕТНЫЙ ПОХОД						
		Составление продовольственной сметы	2	2		
		Проверка состояния инструмента	4		4	
		Выход в поход	8		8	
		Запись походного отчета	2	2		
		Всего:	16	4	12	