

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Ульяновска  
«Центр детского творчества»**

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 4  
от «20» марта 2024 года



от «20» марта 2024 года

**Дополнительная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Туризм и спортивное ориентирование»**

Возраст обучающихся: 12-18 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень программы: стартовый

Разработчик программы:  
Волков Юрий Игоревич,  
педагог дополнительного образования

Ульяновск, 2024

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Ульяновска  
«Центр детского творчества»**

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 4  
от «20» марта 2024 года

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ЦДТ  
В.В. Лаврешина

---

от «20» марта 2024 года

**Дополнительная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Туризм и спортивное ориентирование»**

Возраст обучающихся: 11-12 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень программы: стартовый

Разработчик программы:  
Волков Юрий Игоревич,  
педагог дополнительного образования

Ульяновск, 2024



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка -----	2стр.
2. Цель и задачи программы -----	5стр.
3.Содержание –программы-----	5стр.
4. Содержание учебного плана -----	7стр.
5. Планируемые результаты -----	18стр.
6. Комплекс организационно-педагогических условий-----	18стр.
7. Условия реализация программы -----	35стр.
8. Оценочные материалы-----	36стр.
9. Методические материалы-----	39стр.
10. Материалы по ТБ -----	41стр.
11. Список литературы-----	42стр.

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы**

#### **1. Пояснительная записка**

##### **Нормативно-правовая база.**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Туризм и спортивное ориентирование» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- Региональный проект «Успех каждого ребёнка», утверждённый Губернатором Ульяновской области С. И. Морозовым 14.12.2012 № 48 п/п.
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2.

##### Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

##### Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных

образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Локальные акты ОО:

- Устав МБУ ДО ЦДТ г. Ульяновска, положение о проектировании ДООП в образовательной организации, положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП.
- Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП.

**Направленность:** туристско-краеведческая.

**Дополнительность программы.** Настоящая программа соответствует возрастным особенностям обучающихся 11-12 лет. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях целью физического воспитания в организации дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и программа содействует всестороннему развитию личности.

**Актуальность данной программы** в том, что спортивное ориентирование и туризм являются важнейшим средством развития физической активности обучающихся, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе спортивного ориентирования и туризма лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

**Отличительные особенности программы** – занятия предполагают интеграцию с азами биологии и ботаники, географии, астрономии, знакомимся со многими профессиями. То есть происходит некий синтез между творчеством и расширением кругозора. В программе предусмотрен профориентационный компонент программы; нацеленность программы на предпрофессиональное развитие и профессиональную ориентацию (в соответствии с возрастом обучающихся и содержанием программы).

**Инновационность** заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания по спортивному ориентированию и туризму.

**Адресат программы** : возраст – 11-12 лет.

При реализации данной программы учитываются возрастные и физиологические особенности учащихся, при проведении занятия по спортивному ориентированию и туризму педагог учитывает темперамент учащихся.

**Объем и срок освоения программы**- программа рассчитана – 144 часа, 4 часа в неделю. 2 раза в неделю.

**Особенности организации образовательного процесса** соответствует образовательными программами в объединении по спортивному ориентированию и туризму, сформированных в группы обучающихся разных возрастных категорий.

**Режим занятий.**

Общее количество в год – 144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий: 45 минут.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

**Уровень реализованной программы:** базовый, соответствует содержанию программы освоения.

**Описание форм сетевого взаимодействия** при реализации программы в рамках сетевого взаимодействия на базе МБОУ СШ № 57.

**1.2.Цель программы**– совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, воспитание моральных и волевых качеств по ориентированию и туризму.

**Задачи.**

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к туризму и спортивному ориентированию.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к спортивному ориентированию, включение его в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде.

## Планируемые результаты освоения программы.

### Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории спорта своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;



- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### **Метапредметные результаты:**

- учащиеся получают возможность для формирования:
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, формирование норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности
- Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

### 1.3.Содержание программы.

#### Модуль № 1.

Цели и задачи:

Цель: привитие любви к спорту, приобретение необходимых навыков, освоить все премудрости ориентирования привить им страсть к соревнованиям, спорту, к познанию, к самосовершенствованию.

Задачи: удовлетворить естественную потребность обучающихся в непосредственном познании мира, своего края; показать как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, расширение знаний по вопросам правил соревнований и судейства.

#### Учебный план.

#### Модуль № 1.

№	Раздел программы	Количество часов			Формы контроля
		Общее кол - во часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Краткие сведения о спортивном ориентировании	4	2	2	Входная диагностика
2.	Правила поведения и техника безопасностина занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	4	2	2	Инструктаж
3.	Гигиена спортивной тренировки	4	2	2	Практические задания
4.	Топографическая подготовка. Спортивная карта	6	2	4	Практические задания
5.	Компас. Азимут	4	2	2	Практические

					задания
6.	Измерение расстояний	4	2	2	Практические задания
7.	Ориентирование по местным ориентирам	6	2	4	Проведение ориентирования
8.	Рельеф местности и его изображение на картах	4	2	2	Онлайн-квиз
9.	Правила соревнований	4	2	2	Проведение соревнований
10.	Морально-волевая подготовка	4	2	2	Практические задания
11.	Общая и специальная физическая подготовка	4	2	2	Проведение соревнований
12.	Техническая подготовка	4	2	2	Практические задания
13.	Тактическая подготовка	4	2	2	Практические задания
14.	Игры и упражнения	4	2	2	Практические задания
15.	Учебные соревнования	4	2	2	Промежуточная аттестация
<b>Итого:</b>		<b>64</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	

### Модуль № 2.

№	Раздел программы	Количество часов			Формы контроля
		Общее кол - во часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Краткие сведения о спортивном ориентировании.	4	2	2	Входная диагностика
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	4	2	2	Инструктаж
3.	Гигиена спортивной тренировки	4	2	2	Практические задания
4.	Топографическая подготовка. Спортивная карта	4	2	2	Практические задания
5.	Компас. Азимут	6	2	4	Практические задания
6.	Измерение расстояний	6	2	4	Практические задания
7.	Ориентирование по местным ориентирам	8	2	6	Проведение ориентирования
8.	Рельеф местности и его изображение на картах	6	2	4	Онлайн-квиз
9.	Правила соревнований	4	2	2	Проведение

					соревнований
10.	Морально-волевая подготовка	6	2	4	Практические задания
11.	Общая и специальная физическая подготовка	6	2	4	Проведение соревнований
12.	Техническая подготовка	6	2	4	Практические задания
13.	Тактическая подготовка	6	2	4	Практические задания
14.	Игры и упражнения	4	2	4	Итоговая аттестация
15.	Учебные соревнования	4	2	2	
<b>Итого:</b>		<b>80</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	

### 1.3. Содержание учебного плана Модуль 1.

#### 1. Вводное занятие.(4 ч.)

*Теория (2 ч.).* Кто такие ориентировщики. Что такое топография, ориентирование на местности. Значение ориентирования в труде, в бою на отдыхе (примеры из жизни).

#### *Практические занятия (2 ч.)*

Знание ориентировщиков, зачетные требования. План работы объединения на год и на последующие годы, режим занятий и тренировок. Материалы и инструменты, необходимые для занятий в объединении.

#### 2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика (4 ч.)

*Теория (2 ч.).* Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности на соревнованиях и учебных занятиях. Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением. Планшеты и их устройство, самостоятельное изготовление простейших планшетов. Размещение специального снаряжения на планшете. Подбор лыж, палок, лыжных мазей.

#### *Практические занятия.(2 ч.)*

Самостоятельное изготовление простейших планшетов. Подгонка и отладка спортивного снаряжения ориентировщика.

#### 3. Гигиена спортивной тренировки (4 ч.)

*Теория (2 ч.).* Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю. Спортивные травмы и их предупреждение.

#### *Практические занятия. (2 ч.)*

Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным (самочувствие, сон, аппетит, настроение,

работоспособное и,, потоотделение и общее состояние) данным. Оказание доврачебной помощи при различных спортивных травмах.

#### **4. Топографическая подготовка. Спортивная карта (6 ч.)**

*Теория (2 ч.).* Определение топографической карты. Топографическая и географическая карты. Значение карт для путешественников. Значение карт в народном хозяйстве и обороне государства. Старение карт. Копирование и увеличение карт (теория). Обращение с картой в походе.

Крупно- и мелкомасштабные карты. Что такое масштаб. Виды масштабов. Преобразование числового масштаба в натуральный. Как пользоваться линейным масштабом. Роль топографических знаков на карте. Знаки местных предметов и буквенно-цифровые характеристики их. Группы знаков. Виды знаков. Цвет, форма и размер знаков. Объяснение знаков и незнакомых местных предметов. Определение азимутов линий на карте.

*Практические занятия. (4ч.)* Определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Определение топографической карты. Топографическая и географическая карты. Значение карт для путешественников. Преобразование числового масштаба в натуральный, вычисление длины линий на карте по ее масштабу арифметически и с помощью полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу. Измерение азимутов различных направлений на карте.

#### **5. Компас. Азимут (4 ч.)**

*Теория (2 ч.).* Что такое компас. Значение изобретения компаса. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Пять правил обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование. визирный луч. Что такое движение по азимуту, когда оно применяется.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Что такое засечки, когда они применяются; техника выполнения засечек (порядок действий и правила).

*Практические занятия. (2ч.)*

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный ориентир (обратная засечка) и нахождение ориентира по заданному азимуту (прямая засечка). Что такое азимут: определение, отличие азимута от простого угла (чертеж). Понятие о горизонтальных и вертикальных углах в пространстве. Обратный азимут, его определение. Построить на бумаге из данной точки заданные азимуты (по направлениям СВ, Ю, ЮЗЗ и т. д.) и показать дугой величину азимута (выполнять на глаз без транспорта). Определить обратный азимут по данному; упражнение повторить несколько раз графически, а затем аналитически (прибавляя или вычитая из прямого азимута 180°). Упражнения на смешанное ориентирование (без применения компаса); графическое решение задач на смешанное ориентирование типа: «Справа

мельница, слева дом лесника, на востоке озеро. лицом к мельнице, то озеро будет слева — сзади. Определи азимут на дом лесника”.

#### **6. Измерение расстояний (4 ч.)**

*Теория (2 ч.).* Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр. Средний шаг. От чего зависит величина среднего шага. Как измерить свой средний шаг. График, таблица или линейка перевода пар шагов в метры (ЛПШМ).

Глазомер, его значение для туриста-проводника. Способы тренировки глазомера.

#### *Практические занятия (2ч.)*

Измерение кривых линий (маршрутов) на картах разного масштаба курвиметром. Измерение каждым учащимся под наблюдением руководителя своего среднего шага, составление ЛПШМ или графика перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Во время прогулок, походов оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на чистых листах бумаги и на топокартах.

#### **7. Ориентирование по местным ориентирам (6 ч.)**

*Теория (2 ч.).* Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Азимут на солнце в разные часы дня. Определение сторон горизонта по звездам. Контур созвездия Большой Медведицы. Как найти Полярную звезду. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

#### *Практические занятия.(4ч.)*

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Азимут на солнце в разные часы дня. Определение сторон горизонта по звездам. Контур созвездия Большой Медведицы. Как найти Полярную звезду. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Упражнения по рисункам на продолжение вертикальной плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от солнца, определение азимута на солнце в разное время дня. Упражнения по рисункам на продолжение вертикальной плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от солнца, определение азимута на солнце в разное время дня. Во время походов и тренировочных выездов — упражнения по определению сторон горизонта по солнцу и тени, отыскание на небе созвездия Большой Медведицы и Полярной звезды, определение сторон горизонта по положению Полярной звезды. Во время походов и тренировочных выездов — упражнения по определению сторон горизонта по солнцу и тени, отыскание на небе созвездия Большой Медведицы и Полярной звезды, определение сторон горизонта по положению Полярной звезды.

## **8. Рельеф местности и его изображение на картах (4 ч.)**

*Теория (2 ч.).* Изображение с рельефа на топографических и спортивных картах горизонт талями. Внемасштабные условные знаки для изображения рельефа. Виды горизонталей. Высота сечения. Указатели направления скатов (бергштрихи). Изображение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина, макро-, мезо- и микрорельеф. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочный, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения.

### *Практические занятия (2ч.)*

Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

## **9. Правила соревнований (4 ч.)**

*Теория (2 ч.).* Виды и характер соревнований. Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Обязанно-1п участников соревнований. Разрядные требования.

### *Практические занятия (2ч.)*

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию . Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию

## **10. Морально-волевая подготовка (4 ч.)**

*Теория (2 ч.).* Спортивное ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости и находчивости.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки. Средства общей и специальной подготовки. Принципы обучения. Меры и приемы обучения. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. Техника лыжных ходов.

### *Практические занятия. (2 ч.)*

Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнером), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями. Лыжная подготовка. Имитационные упражнения, подготовительные упражнения. Изучение и совершенствование техники попеременных ходов, одновременных ходов, поворотов, Подъемов, спусков и торможения.

### **11. Общая и специальная физическая подготовка (4ч.)**

*Теория (2 ч.).* Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки. Средства общей и специальной подготовки. Принципы обучения. Меры и приемы обучения. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. Техника лыжных ходов.

*Практические занятия. (2ч.)*

Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнером), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности.

### **12. Техническая подготовка ориентировщика (4 ч.)**

*Теория (2 ч.).* Спортивная карта. Масштаб карты. Комплексное чтение карты. Компас, правила пользования им. Определение точки стояния. Определение расстояний на карте и местности. Определение расстояний шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность определения расстояний. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Азимут. Определение азимута. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Отработка технических навыков с учетом вида соревнований.

*Практические занятия (2 ч.)*

Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний. Движение по азимуту. Обучение различным техническим приемам чтения карты, выбора пути движения и его реализации. Игры и упражнения на местности с учетом вида соревнований.

### **13. Тактическая подготовка ориентировщика (4 ч.)**

*Теория (2 ч.).* Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП).

Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

*Практические занятия. (2 ч.)*



Действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП). Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности. Отработка тактических действий с учетом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании.

#### **14. Игры и упражнения (4 ч.)**

*Теория (2 ч.).* Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами Техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Знаки мира. Топографические карты. Что такое азимут.

*Практические занятия. (2ч.)*

Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами общеразвивающимися упражнениями Техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Знаки мира. Топографические карты. Что такое азимут.

#### **15. Учебные соревнования (4 ч.).**

*Теория (2 ч.).* Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.

*Практические занятия. (2 ч.).* Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.

### **Модуль 2.**

#### **1. Вводное занятие.(4 ч.)**

*Теория (2 ч.).* Чем будет заниматься объединение. Кто такие ориентировщики. Что такое топография, ориентирование на местности. Значение ориентирования в труде, в бою на отдыхе (примеры из жизни).

*Практические занятия (2 ч.).* Знание ориентировщиков, зачетные требования. Материалы и инструменты, необходимые для ориентировщика. Определение стороны горизонта по солнцу.

#### **2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика (4 ч.)**

*Теория (2 ч.).* Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности на соревнованиях и учебных занятиях. Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением. Планшеты и их устройство, самостоятельное изготовление простейших планшетов. Размещение специального снаряжения на планшете. Подбор лыж, палок, лыжных мазей.

*Практические занятия (2 ч.)*

Самостоятельное изготовление простейших планшетов. Подгонка и отладка спортивного снаряжения ориентировщика.

### **3. Гигиена спортивной тренировки. (4 ч.)**

*Теория (2 ч.).* Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю Спортивные травмы и их предупреждение.

*Практические занятия (2 ч.).*

Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособное и, потоотделение и общее состояние) данным. Оказание доврачебной помощи при различных спортивных травмах.

### **4. Топографическая подготовка. Спортивная карта (4 ч.)**

*Теория (2 ч.).* Что такое масштаб. Виды масштабов. Преобразование числового масштаба в натуральный. Как пользоваться линейным масштабом. Роль топографических знаков на карте. Знаки местных предметов и буквенно-цифровые характеристики их. Группы знаков. Виды знаков. Цвет, форма и размер знаков. Объяснение знаков и незнакомых местных предметов.

*Практические занятия (2 ч.).*

Определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Определение топографической карты. Топографическая и географическая карты. Значение карт для путешественников. Значение карт в народном хозяйстве и обороне государства. Старение карт. Копирование и увеличение карт (теория). Обращение с картой в походе. Устройства компаса. Вычисление длины линий на карте по ее масштабу арифметически и с помощью полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу. Измерение азимутов различных направлений на карте.

### **5. Компас. Азимут (6 ч.)**

*Теория (2 ч.).* Что такое компас. Значение изобретения компаса. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Пять правил обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование. визирный луч. Что такое движение по азимуту, когда оно применяется.

*Практические занятия (4 ч.).*

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный ориентир (обратная засечка) и нахождение ориентира по заданному азимуту (прямая засечка). Что такое азимут: определение, отличие азимута от простого угла (чертеж). Понятие о горизонтальных и вертикальных углах в пространстве. Обратный азимут, его определение. Построить на бумаге из данной точки заданные азимуты (по

направлениям СВ, Ю, ЮЗЗ и т. д.) и показать дугой величину азимута (выполнять на глаз без транспортира). Определить обратный азимут по данному; упражнение повторить несколько раз графически, а затем аналитически (прибавляя или вычитая из прямого азимута  $180^\circ$ ). Упражнения на смешанное ориентирование (без применения компаса); графическое решение задач на смешанное ориентирование типа: «Справа мельница, слева дом лесника, на востоке озеро. лицом к мельнице, то озеро будет слева — сзади. Определи азимут на дом лесника». Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный ориентир (обратная засечка) и нахождение ориентира по заданному азимуту.

## **6. Измерение расстояний (6 ч.)**

*Теория (2 ч.).* Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр. Средний шаг. От чего зависит величина среднего шага. Как измерить свой средний шаг. График, таблица или линейка перевода пар шагов в метры (ЛПШМ).

Глазомер, его значение для туриста-проводника. Способы тренировки глазомера.

### *Практические занятия (4 ч.)*

Измерение кривых линий (маршрутов) на картах разного масштаба курвиметром. Измерение каждым учащимся под наблюдением руководителя своего среднего шага, составление ЛПШМ или графика перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Во время прогулок, походов оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на чистых листах бумаги и на топокартах.

## **7. Ориентирование по местным ориентирам. (8 ч.)**

*Теория (2 ч.).* Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Азимут на солнце в разные часы дня. Определение сторон горизонта по звездам. Контур созвездия Большой Медведицы. Как найти Полярную звезду. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

*Практические занятия (6 ч.).* Упражнения по рисункам на продолжение вертикальной плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от солнца, определение азимута на солнце в разное время дня. Упражнения по рисункам на продолжение вертикальной плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от солнца, определение азимута на солнце в разное время дня. Во время походов и тренировочных выездов — упражнения по определению сторон горизонта по солнцу и тени, отыскание на небе созвездия Большой Медведицы и Полярной звезды, определение сторон горизонта по положению Полярной звезды. Во время

походов и тренировочных выездов — упражнения по определению сторон горизонта по солнцу и тени, отыскание на небе созвездия Большой Медведицы и Полярной звезды, определение сторон горизонта по положению Полярной звезды. Упражнения по рисункам на продолжение вертикальной плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от солнца, определение азимута на солнце в разное время дня. Во время походов и тренировочных выездов — упражнения по определению сторон горизонта по солнцу и тени, отыскание на небе созвездия Большой Медведицы и Полярной звезды, определение сторон горизонта по положению Полярной звезды.

## **8. Рельеф местности и его изображение на картах. (6 ч.)**

*Теория (2 ч.).* Изображение с рельефа на топографических и спортивных картах горизонт талями. Внемасштабные условные знаки для изображения рельефа. Виды горизонталей. Высота сечения. Указатели направления скатов (бергштрихи). Изображение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина, макро-, мезо- и микрорельеф. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочный, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения.

*Практические занятия (4 ч.).*

Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

## **9. Правила соревнований (4 ч.)**

*Теория (2 ч.).* Виды и характер соревнований. Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Обязанно-1п участников соревнований. Разрядные требования.

*Практические занятия (2 ч.).*

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

## **10. Морально-волевая подготовка. (6 ч.)**

*Теория (2 ч.).* Спортивное ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости и находчивости. Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки

### *Практические занятия (4 ч.).*

Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнером), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями. Лыжная подготовка. Имитационные упражнения, подготовительные упражнения. Изучение и совершенствование техники попеременных ходов, одновременных ходов, поворотов, Подъемов, спусков и торможения.

## **11. Общая и специальная физическая подготовка (6 ч.)**

*Теория (2 ч.).* Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки. Средства общей и специальной подготовки. Принципы обучения. Меры и приемы обучения. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. Техника лыжных ходов.

### *Практические занятия (4 ч.).*

Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнером), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнером), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление.

## **12. Техническая подготовка ориентировщика (6 ч.)**

*Теория (2 ч.).* Спортивная карта. Масштаб карты. Комплексное чтение карты. Компас, правила пользования им. Определение точки стояния. Определение расстояний на карте и местности. Определение расстояний шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность определения расстояний. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

### *Практические занятия (4 ч.).*

Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний. Движение по азимуту.

Обучение различным техническим приемам чтения карты, выбора пути движения и его реализации. Игры и упражнения на местности с учетом вида соревнований.

### **13. Тактическая подготовка ориентировщика. (6 ч.)**

*Теория (2 ч.).* Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

*Практические занятия. (4 ч.).*

Действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктов (КП). Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности. Отработка тактических действий с учетом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании. Отработка тактических действий с учетом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований.

### **14. Игры и упражнения. (6 ч.)**

*Теория (2 ч.).* Техника безопасности на открытых площадках

*Практические занятия. (4 ч.).*

Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами Техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения. Игры со спортивными картами различной сложности. Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами Техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения. Игры со спортивными картами различной сложности. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками.

### **15. Учебные соревнования. (4 ч.)**

*Теория (2 ч.).* Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.

*Практические занятия. (2 ч.).* Бег 1500 м. Бег 60 м. Подтягивание.

## **1.4. Планируемые результаты.**

<b>Обучающийся должен знать:</b>	<b>Обучающийся должен уметь:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.</li> <li>- самостоятельно определять цели своего обучения;</li> <li>- карту при помощи компаса;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</li> <li>-предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</li> <li>- организовывать учебное сотрудничество и совместное деятельность с педагогом и сверстниками, работать индивидуально в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.</li> </ul>

## **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график.**

Количество учебных недель 1-го модуля -**16 недель**

Количество учебных недель 2-го модуля -**20 недели**

Количество учебных дней 1-го модуля -**32 дня**

Количество учебных дней 2-го модуля – **40 дней.**

Количество каникул 1-го модуля - нет каникул

Количество каникул 2-го модуля - с 1 июня по 31 августа 2024 года

Программа реализуется с 15 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года.

### **Модуль 1.**

<b>№</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма аттестации</b>
<b>1 раздел. Вводное занятие.(4 ч.)</b>								
1.				Теория	2	Кто такие ориентировщики. Что такое топография, ориентирование на местности. Значение	МБОУ СШ №57	Входная диагностика

						ориентировани я в труде, в бою на отдыхе (примеры из жизни).		
2.				Практика	2	Знание ориентировщиков, зачетные требования. План работы объединения на год и на последующие годы, режим занятий и тренировок. Материалы и инструменты, необходимые для занятий в объединении.	МБОУ СШ №57	Опрос Практическая
<b>2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. (4 ч.)</b>								
3.				Теория	2	Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности на соревнованиях и учебных занятиях. Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением.	МБОУ СШ №57	Опрос
4.				Практика	2	Самостоятельное изготовление простейших планшетов. Подгонка и отладка спортивного снаряжения	МБОУ СШ №57	Практическая



						ориентировщи ка.		
<b>3. Гигиена спортивной тренировки. (4 ч.)</b>								
5.				Теори я	2	Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно- гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю Спортивные травмы и их предупрежден ие.	МБОУ СШ №57	Опрос
6.				Практи ка	2	Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированнос ти по объективным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровеное давление) и субъективным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособн ое и, потоотделение и общее состояние) данным. Оказание доврачебной	МБОУ СШ №57	Практичес кая

						помощи при различных спортивных травмах		
<b>4. Топографическая подготовка. Спортивная карта. (6 ч.)</b>								
7.				Теория	2	Что такое масштаб. Виды масштабов. Преобразование числового масштаба в натуральный. Как пользоваться линейным масштабом. Роль топографических знаков на карте. Знаки местных предметов и буквенно-цифровые характеристик и их. Группы знаков. Виды знаков. Цвет, форма и размер знаков. Объяснение знаков и незнакомых местных предметов.	МБОУ СШ №57	Опрос
8.				Практика	2	Определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений.	МБОУ СШ №57	Практическая
9.				практика	2	Определение топографическ	МБОУ СШ	Промежуточная

						ой карты. Топографическая и географическая карты. Значение карт для путешественников.	№57	диагностика
<b>5. Компас. Азимут. (4 ч.)</b>								
10.				Теория	2	Что такое компас. Значение изобретения компаса. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Пять правил обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирозание. визирный луч. Что такое движение по азимуту, когда оно применяется.	МБОУ СШ №57	Опрос
11.				Практика	2	Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный ориентир (обратная засечка) и нахождение ориентира по заданному азимуту (прямая засечка).	МБОУ СШ №57	Практическая
<b>6. Измерение расстояний. (4 ч.)</b>								

12.				Теория	2	Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр. Средний шаг. От чего зависит величина среднего шага. Как измерить свой средний шаг. График, таблица или линейка перевода пар шагов в метры	МБОУ СШ №57	Опрос
13.				Практика	2	Измерение кривых линий (маршрутов) на картах разного масштаба курвиметром.	МБОУ СШ №57	Практическая
<b>7. Ориентирование по местным ориентирам. .(6 ч.)</b>								
14.				Теория	2	Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Азимут на солнце в разные часы дня. Определение сторон горизонта по звездам. Контур созвездия Большой Медведицы. Как найти	МБОУ СШ №57	Опрос

						Полярную звезду. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.		
15.				Практика	2	Упражнения по рисункам на продолжение вертикальной плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от солнца, определение азимута на солнце в разное время дня.	МБОУ СШ №57	Практическая
16.				Практика	2	Упражнения по рисункам на продолжение вертикальной плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от солнца, определение азимута на солнце в разное время дня.	МБОУ СШ №57	Практическая
<b>8. Рельеф местности и его изображение на картах. (4 ч.)</b>								

17.				Теория	2	Изображение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина, макро-, мезо- и микрорельеф. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочный, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения.	МБОУ СШ №57	Опрос
18.				Практика	2	Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа.	МБОУ СШ №57	Практическая
<b>9. Правила соревнований. (4 ч.)</b>								
19.				Теория	2	Виды и характер соревнований. Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Обязанно-1п участников соревнований. Разрядные требования.	МБОУ СШ №57	Опрос
20.				Практика	2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	МБОУ СШ №57	Практическая
<b>10. Морально-волевая подготовка. (4 ч.)</b>								
21.				Теория	2	Спорти	МБОУ	Опрос

				я		вное ориентирован ие как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости и находчивости. Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщи ков. Общие основы спортивной тренировки	СШ №57	
22.				Практика	2	Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнером), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты	МБОУ СШ №57	Практическая
<b>11.Общая и специальная физическая подготовка. .(4 ч.)</b>								
23.				Теория	2	Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической	МБОУ СШ №57	Опрос

						подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщи ков. Общие основы спортивной тренировки. Средства общей и специальной подготовки.		
24.				Практика	2	Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнером), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты	МБОУ СШ №57	Практическая
<b>12. Техническая подготовка ориентировщика. (4 ч.)</b>								
25.				Теория	2	Спортивная карта. Масштаб карты. Комплексное чтение карты. Компас, правила пользования им. Определение точки стояния. Определение расстояний на карте и местности. Определение расстояний шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность	МБОУ СШ №57	Опрос



						определения расстояний. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.		
26.				Практика	2	Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты.	МБОУ СШ №57	Практическая
<b>13. Тактическая подготовка ориентировщика. (4 ч.)</b>								
27.				Теория	2	Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в	МБОУ СШ №57	Опрос

						эстафетах.		
28.				Практика	2	Действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП). Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности.	МБОУ СШ №57	Практическая
<b>14. Игры и упражнения. (4 ч.)</b>								
29.				Теория	2	Техника безопасности на открытых площадках	МБОУ СШ №57	Опрос
30.				Практика	2	Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками.	МБОУ СШ №57	Практическая
<b>15. Учебные соревнования. (4 ч.)</b>								
31.				Теория	2	Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.	МБОУ СШ №57	Опрос
32.				Практика	2	Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных	МБОУ СШ №57	Практическая

						соревнований.		
--	--	--	--	--	--	---------------	--	--

<b>Модуль 2.</b>								
<b>1 раздел. Вводное занятие.(4 ч.)</b>								
1			Теория	2	Кто такие ориентировщики. Что такое топография, ориентирование на местности. Значение ориентирования в труде, в бою на отдыхе (примеры из жизни).	МБ МБ ОУ СШ №5 7	Опрос	
2			Практика	2	Знание ориентировщиков, зачетные требования. Материалы и инструменты, необходимые для ориентировщика. Определение стороны горизонта по солнцу.	МБ ОУ СШ №5 7	Входная диагностика	
<b>2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.</b>								
<b>Одежда и снаряжение ориентировщика. (4 ч.)</b>								
3			Теория	2	Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности на соревнованиях и учебных занятиях. Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением.	МБ ОУ СШ №5 7	Опрос	
4			Практика	2	Самостоятельное изготовление простейших планшетов. Подгонка и отладка спортивного снаряжения ориентировщика.	МБ ОУ СШ №5 7	Практическая	
<b>3. Гигиена спортивной тренировки. (4 ч.)</b>								
6.			Теория	2	Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю. Спортивные травмы и их предупреждение.	МБ ОУ СШ №5 7	Опрос	
7.			Практика	2	Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособное и, потоотделение и общее состояние) данным.	МБ ОУ СШ №5 7	Практическая	
<b>4. Топографическая подготовка. Спортивная карта. (4 ч.)</b>								
8			Теория	2	Что такое масштаб. Виды масштабов. Преобразование числового масштаба в натуральный. Как пользоваться линейным масштабом. Роль топографических знаков на карте. Знаки местных предметов и буквенно-цифровые характеристики их. Группы знаков. Виды знаков. Цвет, форма и размер знаков.	МБ ОУ СШ №5 7	Опрос	

				Объяснение знаков и незнакомых местных предметов.			
9.			Практика	2	Определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений.	МБ ОУ СШ №5 7	Практическая
<b>5. Компас. Азимут. (6 ч.)</b>							
10.			Теория	2	Что такое компас. Значение изобретения компаса. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Пять правил обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирозание. визирный луч. Что такое движение по азимуту, когда оно применяется.	МБ ОУ СШ №5 7	Опрос
11.			Практика	2	Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный ориентир (обратная засечка) и нахождение ориентира по заданному азимуту (прямая засечка).	МБ ОУ СШ №5 7	Практическая
12.			Практика	2	Что такое азимут: определение, отличие азимута от простого угла (чертеж). Понятие о горизонтальных и вертикальных углах в пространстве. Обратный азимут, его определение.	МБ ОУ СШ №5 7	Практическая
<b>6. Измерение расстояний. (6 ч.)</b>							
13.			Теория	2	Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр. Средний шаг. От чего зависит величина среднего шага. Как измерить свой средний шаг. График, таблица или линейка перевода пар шагов в метры	МБ ОУ СШ №5 7	опрос
14.			Практика	2	Измерение кривых линий (маршрутов) на картах разного масштаба курвиметром.	МБ ОУ СШ №5 7	Практическая
15.			Практика	2	Измерение каждым учащимся под наблюдением руководителя своего среднего шага, составление ЛПШМ или графика перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Во время прогулок, походов оценка пройденных расстояний по затраченному времени.	МБ ОУ СШ №5 7	Практическая
<b>7. Ориентирование по местным ориентирам. (8 ч.)</b>							
16.			Теория	2	Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Азимут на солнце в разные часы дня. Определение сторон горизонта по звездам. Контур созвездия Большой Медведицы. Как найти Полярную звезду. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям	МБ ОУ СШ №5 7	Опрос

				некоторых местных предметов.			
17			Практика	2	Упражнения по рисункам на продолжение вертикальной плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от солнца, определение азимута на солнце в разное время дня.	МБ ОУ СШ №5 7	Практическая
18			Практика	2	Упражнения по рисункам на продолжение вертикальной плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от солнца, определение азимута на солнце в разное время дня.	МБ ОУ СШ №5 7	Практическая
19			Практика	2	Во время походов и тренировочных выездов — упражнения по определению сторон горизонта по солнцу и тени, отыскание на небе созвездия Большой Медведицы и Полярной звезды, определение сторон горизонта по положению Полярной звезды.	МБ ОУ СШ №5 7	Практическая
<b>8. Рельеф местности и его изображение на картах. .(6 ч.)</b>							
20			Теория	2	Изображение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина, макро-, мезо- и микрорельеф. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочный, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения.	МБ ОУ СШ №5 7	Опрос
21			Практика	2	Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа.	МБ ОУ СШ №5 7	Практическая
22			Практика	2	Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.	МБ ОУ СШ №5 7	Практическая
<b>9. Правила соревнований. .(4 ч.)</b>							
23			Теория	2	Виды и характер соревнований. Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Обязанно-1п участников соревнований. Разрядные требования.	МБ ОУ СШ №5 7	Опрос
24			Практика	2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	МБ ОУ СШ №5 7	Практическая
<b>10. Морально-волевая подготовка. .(6 ч.)</b>							
25			Теория	2	Спортивное ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания	МБ ОУ	Опрос

				силы, смелости, ловкости, выносливости и находчивости. Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки	СШ №5 7	
26		Практика	2	Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнером), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты	МБ ОУ СШ №5 7	Практическая
27		Практика	2	Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями.	МБ ОУ СШ №5 7	Практическая
<b>11. Общая и специальная физическая подготовка. (6 ч.)</b>						
28		Теория	2	Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки. Средства общей и специальной подготовки.	МБ ОУ СШ №5 7	Опрос
29		Практика	2	Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнером), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты	МБ ОУ СШ №5 7	Практическая
30		Практика	2	Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление.	МБ ОУ СШ №5 7	Практическая
<b>12. Техническая подготовка ориентировщика. (6 ч.)</b>						
31		Теория	2	Спортивная карта. Масштаб карты. Комплексное чтение карты. Компас, правила пользования им. Определение точки стояния. Определение расстояний на карте и местности. Определение расстояний шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность определения расстояний. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.	МБ ОУ СШ №5 7	Опрос
32		Практика	2	Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты.	МБ ОУ СШ №5 7	Практическая
33		Практика	2	Работа с компасом, обучение способам	МБ	Практическая

			ика		ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний. Движение по азимуту.	ОУ СШ №5 7	ская
<b>13. Тактическая подготовка ориентировщика. (6 ч.)</b>							
34			Теория	2	Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.	МБ ОУ СШ №5 7	Опрос
35			Практика	2	Действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП). Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности.	МБ ОУ СШ №5 7	Практическая
36			Практика	2	Отработка тактических действий с учетом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований.	МБ ОУ СШ №5 7	Практическая
<b>14. Игры и упражнения. (6 ч.)</b>							
37			Теория	2	Техника безопасности на открытых площадках	МБ ОУ СШ №5 7	Опрос
38			Практика	2	Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками.	МБ ОУ СШ №5 7	Практическая
39			Практика	2	Игры на местности с элементами Техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния.	МБ ОУ СШ №5 7	Практическая
<b>15. Учебные соревнования. (4 ч.)</b>							
40			Теория	2	Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.	МБ ОУ СШ №5 7	Опрос, Итоговая диагностика

## 2.2 Условия реализации программы

## Материально-техническое обеспечение

**Характеристика спортзала** – спортивный зал размещён на первом этаже. Его размеры 23-12 м предусматривают выполнению полной программы по внеурочной деятельности, пол деревянный, 6 пластиковых окон, стены кирпичные, штукатуреные. Потолок зала имеет неосыпающуюся окраску, устойчивый к ударам мяча. Имеется основной вход и выход и запасной выход. Все спортивные снаряды и оборудования находятся в полной исправности.

*Демонстрационные материалы:*

таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности; плакаты методические; портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

*Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:*

компас;

карты;

стенка гимнастическая;

бревно гимнастическое напольное;

скамейки гимнастические;

перекладина гимнастическая;

канат для лазанья;

комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);

•маты гимнастические;

•мячи набивные (1 кг);

скакалки гимнастические;

•мячи малые (резиновые, теннисные);

•палки гимнастические;

•обручи гимнастические;

•планка для прыжков в высоту;

•стойки для прыжков в высоту;

•рулетка измерительная (10 м, 50 м);

•щиты с баскетбольными кольцами;

•большие мячи (резиновые, баскетбольные);

•стойки волейбольные;

•сетка волейбольная;

•мячи средние резиновые:

•гимнастические кольца;

•аптечка медицинская.

**Кадровое обеспечение** – педагог дополнительного образования Волков Юрий Игоевич, высшая квалификационная категория.

Формы аттестации представляет собой социально-организованную деятельность педагогов и обучающихся, направленную на решение задач обучения воспитания и развития детей. Устные опросы беседы, наблюдения, тесты, соревнования.



В основу механизма оценивания уровня полученных знаний, умений и навыков положены следующие виды контроля:

- Входная диагностика
- Промежуточная диагностика
- Итоговая диагностика

**Спектр способов и форм выявления результатов-** беседа, опрос, наблюдение, открытые занятия, тестирование, анализ приобретенных навыков, самооценка, взаимная аттестация.

**Спектр способов и форм фиксации результатов-** грамоты, дипломы, готовые работы, отзывы детей и родителей, портфолио.

**Спектр способов и форм предъявления результатов-** конкурсы, открытые занятия, портфолио, защита творческих работ.

- **2.3. Оценочные материалы. 1 – го модуля**

**Входная диагностика**

1. Кто такие ориентировщики.
2. Что такое топография, ориентирование на местности.
3. Значение ориентирования в труде, в бою на отдыхе (примеры из жизни).
4. Даты развития туризма и спортивного ориентирования в России.
5. Воспитательное, образовательное и прикладное значение туризма.
6. Возникновение и развитие туризма в России, современное руководство туризмом.
7. Самодеятельный и плановый туризм, характеристика походов.
8. Основные понятия и описание рельефа.
9. Топографические знаки и их применение в туристическом походе.
10. Характеристика способов ориентирования и основных работ с картой и на местности.

За каждый правильный ответ – 3 балла

За некоторые неточности 2 балла

За неусвоенный материал 0

Высок. уровень – 30 баллов

Средний уровень 20 баллов

Низкий уровень 10 баллов

**Промежуточная диагностика.**

1. Определение топографической карты.
2. Топографическая и географическая карты.
3. Значение карт для путешественников.
4. План подготовки туристского похода и обязанности участников.
5. Особенности составления сметы похода и питания.
6. Личное и групповое снаряжение в лыжном походе.

7. Техника и тактика передвижения в пешем походе.
  8. Особенности быта, бивачных работ и признаки определения погодных условий.
  9. Особенности организации и проведения лыжного похода.
  10. Организация и проведение соревнований по туризму
- За каждый правильный ответ – 3 балла  
 За некоторые неточности 2 балла  
 За неувоенный материал 0
- |                  |           |
|------------------|-----------|
| Высок. уровень – | 30 баллов |
| Средний уровень  | 20 баллов |
| Низкий уровень   | 10 баллов |

### **Итоговая диагностика.**

1. Знаки мира.
  2. Топографические карты.
  3. Что такое азимут
  4. Характеристика соревнований на контрольно-туристском маршруте (КТМ).
  5. Характеристика соревнований по технике пешеходного туризма (ТПТ).
  6. Содержание и формы туристской работы с детьми.
  7. Межпредметная связь при изучении курса туризма.
  8. Знаки мира
  9. Устройство компаса
  10. Тактическая подготовка ориентировщика
- За каждый правильный ответ – 3 балла  
 За некоторые неточности 2 балла  
 За неувоенный материал 0
- |                  |           |
|------------------|-----------|
| Высок. уровень – | 30 баллов |
| Средний уровень  | 20 баллов |
| Низкий уровень   | 10 баллов |

### **Оценочные материалы. 2 – го модуля**

#### **Входная диагностика**

1. Знание ориентировщиков, зачетные требования.
2. Материалы и инструменты, необходимые для ориентировщика.
3. Определение стороны горизонта по солнцу.
4. В чем заключается организация проведения соревнований по спортивному ориентированию.
5. Характер зачета результатов соревнований. Личные и командные результаты в спортивном ориентировании.
6. Требования к местности проведения соревнований по ориентированию.

7. Календари соревнований по спортивному ориентированию. Основные требования к составлению.

8. Классификация ошибок в спортивном ориентировании.

9. Компас и методы работы с ним.

10. Корректировка спортивных карт

За каждый правильный ответ –3 балла

За некоторые неточности 2 балла

За неувоенный материал 0

Высок. уровень – 30баллов

Средний уровень 20 баллов

Низкий уровень 10 баллов

### **Промежуточная диагностика.**

1.Устройства компаса.

2.Вычисление длины линий на карте по ее масштабу арифметически и с помощью полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу.

3.Измерение азимутов различных направлений на карте.

4. Место спортивного ориентирования в системе физического воспитания.

5. Методы контроля за состоянием организма спортсмена в тренировочном процессе.

6. Обеспечение безопасности при занятиях спортивным ориентированием.

7. Обязанности членов главной судейской коллегии (ГСК).

8. Требования к сложности дистанции в ориентировании.

9. Организация питания спортсмена-ориентировщика.

10. Способы ориентирования на местности.

За каждый правильный ответ –3 балла

За некоторые неточности 2 балла

За неувоенный материал 0

Высок. уровень – 30баллов

Средний уровень 20 баллов

Низкий уровень 10 баллов

### **Итоговая диагностика.**

1.Бег 1500 м. – высокая – 7м.30с., средняя – 7 м. 50 с., ниже среднего – 8 м. 10 с.

2.Бег 60 м. - высокая – 9.8 с., средняя – 10. 4 с., ниже среднего – 11.1 с.

3.Подтягивание - высокая – 7 р., средняя – 4 р., ниже среднего – 1 р.

• **2.4. Методические материалы.**  
**УМК.**

- И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. Программа дополнительного образования. 2018.
- Методическая разработка по применению сюжетных игр. Отдел народного образования. Г. Ульяновск. 2018.  
Дидактический материал.

### Спортивное ориентирование в играх

#### **Клад кота Леопольда**

Помните, как в одноименном мультфильме мыши искали клад кота Леопольда? Для этого у них была легенда: «Пять шагов на север от старой березы». Именно в этом месте и стоило искать клад. По этому принципу и проводится игра.

Еще до начала игры нужно определить место, где будет спрятан «клад» (приз победителю или даже всем участникам). И, конечно же, для его поисков нужно заранее придумать легенду, чтобы участники игры могли его найти. Например, «От большого дуба азимут 100°, пройти 20 метров».

В нашем случае легенда включает в себя восемь слов, а, значит, играющим понадобится отыскать восемь контрольных пунктов. На каждом из КП будет написано одно из слов легенды. На первом КП – слово «От», на втором КП – «большого», на третьем – «дуба» и т.д. Последовательно отыскав все 8 КП, участники игры составляют легенду и по ней отыскивают «клад». Победителем считается тот, кто первым найдет клад.

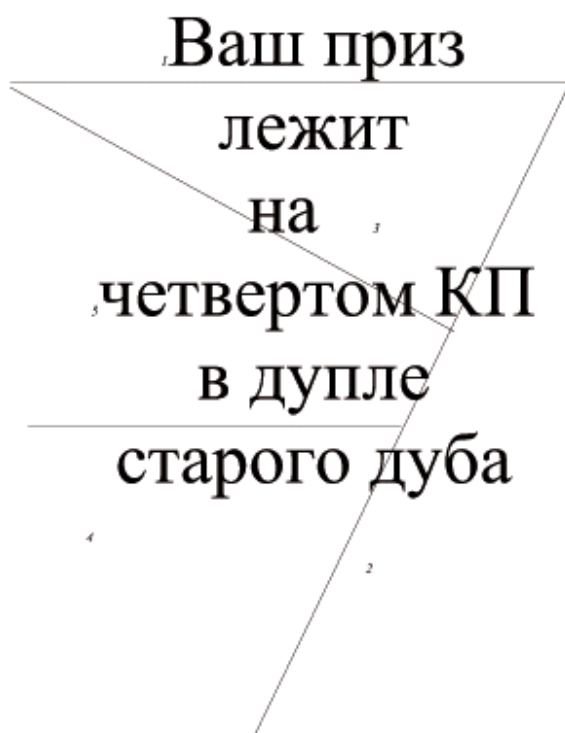
#### **Дети капитана Гранта**

Сюжет одноименного романа основан на том, что путешественникам не хватает нескольких слов в записке, оставленной капитаном Грантом после кораблекрушения. И герои романа вынуждены долго искать капитана вдоль всей 37-й параллели, а находят его совершенно случайно.

Примерно на этом же принципе основана и эта игра. В начале игры для каждой команды заготавливается приз, и изготавливается легенда, по которой приз нужно найти. Например, «Ваш приз лежит на четвертом КП в дупле старого дуба». Этот текст наносится на лист бумаги (причем для каждой команды создается своя легенда), который разрезается на несколько частей. Количество частей определяется количеством контрольных пунктов.

Для удобства работы судей на КП листы для каждой из команд лучше заготовить разных цветов. По прибытии на контрольный пункт команда получает один кусок бумаги (фрагмент легенды). Собрав все фрагменты и соединив в единое целое, участники без труда найдут свой приз. Для большего интереса игры самые необходимые части легенды участники получают на последних КП, которые и найти будет потруднее. Вариант разреза карты на несколько частей и порядок их выдачи на КП представлен на рисунке.

Победителем игры будет признан тот, кто первым найдет свой приз.



**Рекомендации:** При проведении игры с детьми разновозрастных групп можно использовать разное количество КП в зависимости от возраста играющих. Можно также при составлении легенды прятать приз на разные расстояния от последнего КП. Поближе для младших, подальше для старших.

**Варианты:** Игру для старшеклассников можно проводить с использованием иностранных языков. Текст легенды можно составить, например, на английском языке. Для еще большей сложности задания отдельные слова или части слов можно недописать или умышленно пропустить (лишь бы эти слова не повлияли на поиски призов).

### **Олимпийская викторина**

**Рекомендации:** Игра-викторина интереснее, если в ней соревнуются команды (классы, отряды, лагеря). Тематика игры-викторины также может быть любой в зависимости от задач игры. При организации игры с детьми разных возрастных групп можно варьировать сложность заданий на КП, сложность и количество вопросов викторины, а также разрешать привлекать взрослых в помощь детям младшего возраста.

Суть игры состоит в том, что помимо поиска контрольных пунктов в заданном направлении (от первого КП к последнему), участникам игры нужно еще на каждом КП отвечать на вопросы викторины или выполнять определенные задания. А можно и сочетать оба этих направления сразу. Рассмотрим как раз такой более сложный вариант.

Так, на первом КП, где детей встречает судья, им предлагается изобразить пантомиму-пародию на один из выбранных ими видов спорта. Причем дети сами выбирают (как на экзамене) карточку с заданием. Среди предлагаемых им вариантов могут быть следующие виды спорта. Бобслей, фигурное катание, синхронное плавание, легкая атлетика (метание молота, толкание

ядра, метание копья и диска, бег с барьерами), художественная гимнастика и т.п. Судья на контрольном пункте оценивает показ и в случае успешного выполнения дает детям карточку с вопросами по олимпийской викторине.

На втором контрольном пункте другой судья просит детей нарисовать олимпийскую эмблему (пять переплетенных колец), при этом правильно расположив их по цветам. В случае правильного выполнения задания участники получают еще один блок вопросов олимпийской викторины. Если детям с первой попытки не удастся правильно расположить все кольца, тогда судья дает им подсказку, указывая, сколько колец расположены правильно. И тогда участники игры путем логических рассуждений приходят к правильному варианту решения.

На третьем КП судья предлагает ответить на несколько его вопросов, прежде чем он выдаст детям дополнительный блок вопросов олимпийской викторины. Его вопросы составлены в юмористическом тоне и имеют непосредственное отношение к той школе или лагерю, где находятся дети. Пока участники не разгадают его загадки, вопросов викторины они не получают.

## **2.5. Материалы по ТБ.**

### **Техника безопасности при занятии спортивным ориентированием**

#### **1. Общие требования безопасности**

- К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.
- При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале.
- При проведении занятий в зале и у педагога (при занятии на улице) должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации учреждения.
- В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены
- Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1 Проверить подготовленность снаряжения.

2.2 К тренировке допускаются учащиеся только в спортивной форме и обуви.

2.3. В зимнее время надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

#### **3. Требования безопасности во время занятий**

Начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении педагога.

Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

После спуска с [горы не останавливаться у подножия](#) горы.

Следить друг за другом и немедленно сообщать педагогу о первых же признаках обморожения.

Строго соблюдать установки педагога.

#### **4. Требования безопасности при аварийных ситуациях**

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к спортивному залу.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом педагогу.

**Методы обучения** – словесный, наглядный, практический, игровой.

**Формы организации** – беседа, встреча с известными спортсменами, мастер – класс, игра, открытое занятие, соревнования между школами, эстафета.

**Педагогические технологии** – технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология разноуровневого обучения.

#### **Список литературы:**

##### **Для обучающихся:**

1. Болотов С.Б., Прохорова Е.А., «Спортивное ориентирование», (выпуск). М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2018
2. К.Ф.Строев «Краеведение» М., 2018
3. «Растения и животные. Руководство для натуралиста», 2019

##### **Для педагога:**

4. Алешин А.В. «Карта в спортивном ориентировании», М, 2018
5. Алешин А.В., Серебренников В. «Туристская топография», М, 2018
6. Благоев А. «Лес – богатство Родины», М., 2018
7. Ингстрем А. «В лесу и на опушке», М, 2019
8. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов», М, 2018

##### **Для родителей:**

9. Алешин А.А., Калиткин Н.Н. «Соревнования по спортивному ориентированию», М, 2018
10. Захаров П.П. «Инструктору альпинизма», М, 2018
11. Нурмиаа В «Спортивное ориентирование», 2018