

Отдел образования администрации города Сорска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» города Сорска

Принята на заседании
методического совета

от «28» 07 20 21 г.

Протокол № 6

Утверждаю:
Директор МБУ ДО
«Дом детского творчества» г. Сорска
И.А. Пуряева

Приказ № 7
«28» 07 20 21 г.

Дополнительная
общееобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивное ориентирование»
Уровень – разноуровневая

Протокол №

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации: 4 года

Составитель:
Кожуховский Александр Викторович,
педагог дополнительного образования

Сорск, 2021г

Оглавление

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	стр3-36
1.1 Пояснительная записка	стр.3-5
1.2 Цели, задачи программы.....	стр. 5-6
1.3 Содержание программы, учебно-тематический план	стр 6- 31
1.4 Планируемые результаты	стр 31-36
2.Комплекс организационно-педагогических условий	стр.36-39
2.1.Календарный учебный график (Приложение1).....	стр. 36-36
2.2.Условия реализации программы.....	стр.36-37
2.3.Формы аттестации	стр. 37-38
2.4.Оценочный материал (Приложение 2).....	стр. 38-38
3.Список литературы.....	стр.38-39
Приложение №1	
Приложение №2	

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» относится к физкультурно-спортивному направлению. Программа ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Программа составлена на основе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»
2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
3. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
4. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831) (с изменениями на 30 сентября 2020 года).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
7. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16)
8. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467).
9. Федеральный проект "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование", утвержденного протоколом президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.2018 N 16.
10. Постановление Президиума Правительства РХ от 03.07.2019 № 92-п «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей на территории Республики Хакасия».
11. Положение о внедрении модели персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в РХ от 05.03.21 №27-п.
12. Приказ Министерства образования и науки РХ от 09.03.2021 № 100-181 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в РХ».
13. Устав Учреждения.

Общеразвивающая программа по спортивному ориентированию является модифицированной.

Актуальность, педагогическая целесообразность, направленность, новизна программы:

В республике Хакасия в настоящее время разрабатывается много туристических маршрутов по недавно открывшимся природным и историческим памятникам, туризм является одним из основных направлений развития Республики. Для полноценного развития данного направления нужны специалисты, которые будут свободно ориентироваться в картах, туристических маршрутах. Это направление также очень популярно у школьников и их родителей, ведь программа «Спортивное ориентирование» дает так же возможность обучающимся развиваться физически, вести здоровый образ жизни, общаться с людьми, объединенными общими интересами, а также дает возможность общения с природой.

Программа адаптирована к местным климатическим и социальным условиям. Программа реализуется по ступенчатому принципу. Учащиеся осваивают «ступень» программы на индивидуальном уровне, и не переходят к освоению новой ступени, не овладев предыдущей. Обучающиеся приходят на занятия, согласно расписанию, в удобное для них время;

- обучение организуется на добровольных началах;
- сочетаются различные виды деятельности;
- используется технология сотрудничества.

Программа «Спортивное ориентирование» реализуется с помощью специальных карт для занятий спортивным ориентированием. Впервые специалистами разрабатываются карты определённых районов города Сорска его парков, территорий школ, близ лежащих поселков. Все это дает обучающимся углублённые знания о городе, обучающиеся учатся ориентироваться по городу с помощью карты.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия спортивным ориентированием способствуют не только укреплению здоровья, закаливанию организма, но и вовлекают детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ:

Программа модифицированная, составлена на основе типовой программы «Спортивное ориентирование» для учреждений дополнительного образования детей (авторы Воронов Ю.С., Константинов Ю.С.) с учетом накопленного опыта работы с юными спортсменами, положительной динамикой роста спортивных результатов занимающихся; с учетом специфики работы, материальной базы учреждения дополнительного образования и местных климатических условий.

Программа «Спортивное ориентирование» раскрывает перед обучающимися большие перспективы. Ориентирование объединяет в себе занятия в помещении, увлекательные игры и тренировки на свежем воздухе; формирует исследовательские способности и умение самостоятельно принимать решения; увлекает азартным соперничеством в преодолении дистанций. Проведение тренировок и соревнований при различных погодных условиях формируют устойчивость к дискомфорту, тем самым происходит закаливание детей. Этот вид спорта позволяет решать в процессе занятий многие педагогические задачи, участвуя в формировании личности ребенка, развивая его не только физически, но и духовно, воспитывая человека. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему воину.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа:

Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо- физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Старший школьный возраст — 15-17 лет (ранняя юность). Главное психологическое приобретение ранней юности — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст — начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

Программа рассчитана на 4 года обучения с учащимися 8 – 18 лет и предусматривает выпуск учащихся после каждого года обучения. В случае если учащиеся желают продолжать заниматься дальше, они переходят на второй год обучения по программе. Учащиеся не могут перейти на программу второго года обучения по нескольким причинам: не прошли в конце года контрольное тестирование, не сдали физические нормативы. В объединение принимаются дети со справками о здоровье. Оптимальное количество детей в группах 10. Группа третьего и четвертого года обучения 9 человек.

Режим занятий с группой:

1 год обучения: 3 раза в неделю по 3 часа продолжительностью по 45 мин., с перерывом 15 минут, 1 занятие на местности в конце учебного года – 8 часов;

2 год обучения: 3 раза в неделю по 3 часа, продолжительностью по 45 мин., с перерывом 15 минут

3 год обучения: 3 раза в неделю по 3 часа

4 год обучения : 2 раза в неделю по 3 часа

При дистанционной форме обучения занятия проводятся 2 раза в неделю в удобное для учащегося время.

Объем программы:

По программе на изучение курса выделено 1188 (4 года обучения).

Каждый год по 324 часа (3 раза в неделю по 3 часа в день):

1 год обучения 9 часов в неделю- 324 часа в год

2 год обучения 9 часов в неделю- 324 часа в год

3 год обучения 9 часов в неделю- 324 часа в год

4 год обучения (одаренные) 6 часов в неделю- 216 часов в год

Формы и виды занятий, режим занятий:

Программа рассчитана на 36 недель учебного года. Учебно-тренировочные занятия проводятся 2-3 раза в неделю, в выходной день проводится практическое занятие на местности или в зале, поход выходного дня или соревнования. Аудиторные и внеаудиторные (в т.ч. самостоятельные) занятия.

В программе предусмотрены **дистанционные формы обучения**. Обучение в условиях каких-либо ограничительных мер реализуются с применением информационно-телекоммуникационных сетей. Знакомство с темами обучения осуществляют при использовании предлагаемых ресурсов: видео уроки, мастер-классы, технологические карты и личные консультации преподавателя. После ознакомления с теоретической частью обучающимся предлагается выполнить задание. Выполненные работы ребята предоставляют преподавателю (фотоотчет, видеоотчет). Проверив работу, преподаватель сообщает обучающемуся, что верно, в противном случае приглашает на дополнительную консультацию.

Занятия по общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивное ориентирование» состоят из теоретической и практической частей, большее количество времени занимает практическая часть.

Теоретические занятия проводятся в комплексе с упражнениями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10–20 мин. в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, диаграммами, таблицами и другими наглядными пособиями.

Практические занятия, делятся на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные, в зависимости от задач, которые поставлены перед группой. В зависимости от подготовленности учащихся определяется время и содержание каждого урока.

Для углубленного освоения программы используются следующие формы организации обучения:

- учебно-тренировочные сборы;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- работа по индивидуальным планам в летний период (обязательна на всех этапах подготовки);
- тестирование и медицинский контроль;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика.
- игры, развивающие физические качества;
- специальные (состоящие из средств беговой подготовки)

На занятиях предусматриваются следующие способы организации учебной деятельности:

- индивидуальный (учащемуся дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
- фронтальный (работа со всеми одновременно)
- групповой (разделение обучающихся на группы для выполнения определенной работы).
- соревновательный (организованный процесс состязания - прохождение дистанции на время с последующим поощрением);

- интервальный (позволяет моделировать нагрузки, что помогает приспособить организм к соревновательной деятельности);
- метод круговой тренировки.

Педагог может проводить индивидуальные или групповые (2-3 человека) занятия при подготовке к соревнованиям и с отстающими учащимися.

Длительность учебно-тренировочных занятий в зависимости от темы и задач, времени года, может колебаться от одного до четырех (академических) часов; однодневных мероприятий, походов, соревнований – 8 часов. В каникулярное время расписание занятий может изменяться, в связи с проведением туристских походов и практических занятий на местности или в спортивном зале. При участии в мероприятиях, походах, соревнованиях равномерного числа учащихся из разных групп количество часов делится одинаково на все участвующие группы.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие и воспитание личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Цель первого года обучения:

- всесторонняя физическая подготовка через упражнения общеразвивающего характера, кроссовый бег, подвижные игры, туристские походы.

Задачи первого года обучения:

Обучающие:

- обучить приемам и способам ориентирования;
- анализу прохождения дистанции;
- основам туристической подготовки;

Воспитательные:

- воспитывать уважительное отношение к окружающему миру;
- умение работать в коллективе;
- добросовестное отношение к порученному делу;

Развивающие:

- формировать интерес к данному виду спорта;
- развивать творческие способности, инициативность, самостоятельность;
- навыки выживания в условиях похода;

Цель второго года обучения: нацеливание обучающихся на участие в спортивных соревнованиях .

Задачи второго года обучения:

Обучающие:

- обучить технике спортивного ориентирования для достижения высоких спортивных результатов;
- изучить правила соревнований;
- уметь определить причины допущенных ошибок на дистанции;

Воспитательные:

- воспитать навыки взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать основам ЗОЖ;

Развивающие:

- развивать навыки ориентировщика : мышление, память, внимание;

Цель третьего года обучения:

закрепление высоких достижений обучающихся

Задачи третьего года обучения:

Обучающие:

- Обучить планированию подготовки по периодам, планирование занятий;
- принципам составления Положений о соревнованиях;
- выбору мест занятий, соревнований и походов;
- обеспечению безопасности в соревнованиях по выбору, на маркированной трассе, заданного направления, эстафетных гонок;
- расширить знания обучающихся по школьным предметам: обж, физика, математика, литература, история, география, сформировать представления о метапредметных связях;

Воспитательные:

воспитывать волевые и морально-этические качества;
воспитывать чувство патриотизма посредством занятий по краеведению.

Развивающие:

Развивать умение рисовать простейшие схемы с применением условных знаков;
-нарисовать маршрут похода;
-оказать доврачебную помощь и переноску пострадавшему;
-выбирать и выполнять упражнения на развитие определенных качеств и в различных зонах интенсивности;
-выполнять различные функции в составах стартовой и финишной судейских бригад;
-работать с протоколами соревнований;

Цель четвертого года обучения:

закрепление высоких достижений обучающихся

Задачи четвёртого года обучения:

Обучающие:

-совершенствовать технику и тактику приемов и способов ориентирования;
-способствовать приобретению и накоплению соревновательного опыта;
-освоить углубленную специализированную спортивную подготовку;

Развивающие:

-способствовать повышению функциональных возможностей организма;
-развивать специальные физические качества;

Воспитательные:

-воспитывать физические, морально-этические и волевые качества;
-профилактика вредных привычек и правонарушений;
-воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды и стремление к конкретной деятельности по её изучению, охране, воспроизведению;

Уровень программы – разноуровневый.

Программа содержит следующие признаки разноуровневости:

- наличие в программе матрицы
- работа с индивидуальными маршрутами, траекториями обучения детей;
- расчет образовательного процесса на участие в нем разных категорий детей;
- построение сетевых форм взаимодействия;
- работа с одаренными детьми;
- дистанционные технологии в дополнительном образовании;
- внедрение и широта использования гибких учебных форм (имитационных игр, групповой работы, проектного метода, исследовательского метода и т.д.).

1.3.Содержание программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» соответствует Учебному плану МБУ ДО «Дом детского творчества» г.Сорска и состоит из учебных планов с развернутым содержанием и результатами на каждый год.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

1-го года обучения

№ п/п	Наименование темы и раздела занятий	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие сведения	4	4	-	Опрос, анкетирование, устный контроль, презентация
1.1	План работы объединения, требования к членам объединения, их права и обязанности.	1	1	-	
1.2	Техника безопасности на экскурсии, в походе, на соревнованиях.	1	1	-	
1.3	История развития ориентирования. Задачи и значение ориентирования.	1	1	-	
1.4	Гигиена и врачебный контроль.	1	1	-	
2.	Парковое ориентирование:	90	31	54	
2.1	Топографическая подготовка.	42	12	30	Устный контроль, тестирование,
2.1.1	Понятие карты. Составление простых	4	1	3	

	планов.				практическое выполнение задания
2.1.2	Понятие масштаб. Карта класса	4	1	3	
2.1.3	Условные знаки карт. Карта школьного двора	6	3	3	
2.1.4	Знакомство с картой парка. Масштаб карты парка. Условные знаки карты парка.	24	6	18	
2.1.5	Измерение расстояний на карте и местности.	4	1	3	Устный контроль, тестирование, практическое выполнение задания
2.2	Владение компасом.	22	10	12	
2.2.1	Стороны горизонта на карте и местности	6	3	3	
2.2.2	Знакомство с устройством спортивного компаса.	6	3	3	
2.2.3	Ориентирование карты по компасу.	10	4	6	Устный контроль, презентация, тестирование, практическое выполнение задания
2.3	Виды ориентирования	26	9	17	
2.3.1	В заданном направлении	6	3	6	
2.3.2	По выбору	6	2	5	
2.3.3	Звёздочка	6	3	3	
2.3.4	По маркировке	8	1	3	Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости, соревнования
3.	Общая и специальная физическая подготовка	54	6	48	
3.1	Комплекс гимнастики.	6	2	4	
3.2	Комплекс на развитие прыгучести	6	2	4	
3.3	Комплекс на развитие быстроты.	6	-	6	
3.4	Силовой комплекс.	2	-	2	
3.5	Комплекс упражнений для совершенствования техники бега.	2	-	2	Устный контроль, тесты на местности, практическое выполнение задания, соревнования, презентация
3.6	Спортивные игры и эстафеты.	32	2	30	
4.	Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования	76	30	46	
4.1	Упражнения на развитие наблюдательности и памяти.	12	3	9	
4.2	Ориентирование по местным предметам.	12	3	9	
4.3	Выбор пути движения, движение по ориентирам.	12	3	9	
4.4	Сопоставление карты с местностью, чтение карты на бегу.	9	-	9	
4.5	Изучение ориентирования в заданном направлении	12	-	12	
4.6	Звёздное ориентирование.	9	-	9	
4.7	Изучение ориентирования по выбору.	6	-	6	
4.8	Изучение ориентирования на маркированной трассе	4	-	4	Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания.
5.	Психологическая подготовка	6	6	-	
5.1	Психологическая характеристика ориентировщика на старте и дистанции:	6	6	-	Устный контроль, тестирование
6.	Правила соревнований, организация и проведение соревнований	6	6	-	
6.1	Действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после	6	6	-	

	финиширования.				
7.	Участие в соревнованиях	32	-	32	Анализ ошибок
8.	Основы туристской подготовки	34	15	19	Устный контроль, презентация, тестирование, практическое выполнение задания
8.1	Питание в походе	4	3	1	
8.2	Бивачные работы.	12	4	8	
8.3	Туристское снаряжение	9	4	5	
8.4	Основные туристские узлы, их применение и назначение	9	4	5	
9.	Медико-санитарная подготовка	10	5	5	Устный контроль, тестирование, практическое выполнение задания
9.1	Значение медико-санитарной подготовки	2	2	-	
9.2	Состав медицинской аптечки группы	2	2	-	
9.3	Оказание первой доврачебной помощи	6	1	5	
10.	Краеведение	10	6	4	Устный контроль, презентация
10.1	Историческое прошлое нашего края.	2	2	-	
10.2	Климат, растительный и животный мир.	2	2	-	
10.3	Население, хозяйство, культура.	2	2	-	
10.4	Обзорная экскурсия по городу.	4	-	4	
	Итоговое занятие	2		2	Итоговое тестирование
ВСЕГО		324	140	269	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1-го года обучения

Раздел 1. Общие сведения - 4 часа.

План работы кружка, требования к членам кружка, их права и обязанности – 1 час.

Теория. Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году.

Техника безопасности на экскурсии, в походе, на соревнованиях – 1 час.

Теория. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации.

История развития ориентирования. Задачи и значение ориентирования – 1 час.

Теория. Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования.

Гигиена и врачебный контроль – 1 час.

Теория. Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.

Раздел 2. Парковое ориентирование - 90 часов.

2.1. Топографическая подготовка – 42 часа.

2.1.1 Понятие карты. Составление простых планов – 4 часа.

Теория. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия.

Практика. Вычерчивание карты руки и карты макетов.

2.1.2 Понятие масштаба. Карта класса – 4 часа.

Теория. Масштаб: понятие, виды масштабов.

Практика. Вычерчивание плана класса. Игры с использованием плана класса.

2.1.3. Условные знаки карт. Карта школьного двора - 6 часов.

Теория. Условные знаки: понятие, виды знаков.

Практика. Съёмка местности пришкольного участка. Прохождение дистанции с использованием карты пришкольного участка.

2.1.4. Знакомство с картой парка. Масштаб карты парка. Условные знаки карты парка - 24 часа.

Теория. Условные знаки карты парка. Ориентирование карты, сопоставление карты с местностью.

Практика. Прохождение дистанции с использованием карты парка.

2.1.5. Измерение расстояний на карте и местности 4 часа.

Теория. Масштаб карты (повторение). Измерение расстояний на карте.

Практика. Измерение расстояний на карте и местности, измерение расстояний на местности шагами. Развитие глазомера.

2.2. Владение компасом – 22 часа.

Стороны горизонта на карте и местности – 6 часов.

Теория. Горизонт: понятие, основные и промежуточные стороны горизонта.

Практика. Определение сторон горизонта на карте и на местности.

Знакомство с устройством спортивного компаса – 6 часов

Теория. Компас, его устройство, виды компасов, правила работы с компасом.

Практика. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния.

Ориентирование карты по компасу – 10 часов.

Теория. Приёмы ориентирования карты по компасу.

Практика. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты.

2.3. Виды ориентирования – 26 часов.

Ориентирование в заданном направлении – 6 часов.

Теория. Понятие заданного направления.

Практика. Прохождение дистанции в заданном направлении.

Ориентирование по выбору – 6 часов.

Теория. Понятие ориентирования по выбору.

Практика. Прохождение дистанции по выбору.

2.3.3. *Ориентирование с дистанцией «звездочка» – 6 часов*

Теория. Понятие ориентирования «звездочка».

Практика. Прохождение дистанции «звездочка».

Ориентирование на маркированной трассе – 8 часов

Теория. Понятие ориентирования по маркировке.

Практика. Прохождение дистанции на маркированной трассе.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка - 54 часа.

Комплекс гимнастики – 6 часов.

Теория. Задачи ОФП.

Практика. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Комплекс на развитие прыгучести – 6 часов.

Теория. Характер и методика развития физических качеств.

Практика. Прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие.

Комплекс на развитие быстроты – 6 часов.

Теория. Значение беговой подготовки.

Практика. Бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления.

Силовой комплекс – 2 часа.

Теория. Характер и методика развития физических качеств.

Практика. Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

Комплекс упражнений для совершенствования техники бега – 2 часа.

Теория. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практика. 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).

Спортивные игры и эстафеты – 32 часа.

Теория. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса

Практика. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

Раздел 4. Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования - 76 часов.

Упражнения на развитие наблюдательности и памяти – 12 часов.

Теория. Значение развития памяти и наблюдательности для ориентировщиков.

Практика. Задания, игры и тесты.

Ориентирование по местным предметам – 12 часов.

Теория. Ориентиры карты пришкольного участка, легенда дистанции.

Практика. Прохождение дистанции по цепочке ориентиров (по легенде).
Выбор пути движения, движение по ориентирам – 12 часов.
Теория. Ориентиры: площадные, линейные, точечные.
Практика. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров.
Сопоставление карты с местностью, чтение карты на бегу – 9 часов.
Теория. Ориентирование карты. Чтение карты по условным знакам.
Практика. Прохождение дистанции в парке.
Изучение ориентирования в заданном направлении – 12 часов.
Практика. Прохождение дистанции в заданном направлении.
Звёздное ориентирование – 9 часов
Практика. Прохождение дистанции «звёздочка».
Изучение ориентирования по выбору – 6 часов.
Практика. Прохождение дистанции по выбору.
Изучение ориентирования на маркированной трассе – 4 часа.
Практика. Прохождение дистанции на маркированной трассе.
Раздел 5. Психологическая подготовка - 6 часов.
Психологическая характеристика ориентировщика на старте и дистанции – 6 часов.
Теория. Психологическая подготовка - одно из средств повышения спортивного мастерства.
Участие в соревнованиях - необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств.
Раздел 6. Правила соревнований, организация и проведение соревнований - 6 часов.
Действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования – 6 часов.
Теория. Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования.
Раздел 7. Участие в соревнованиях - 32 часа.
Практика. Участие в соревнованиях согласно календарному плану: первенствах города, области, соревнованиях среди учащихся объединения.
Раздел 8. Основы туристской подготовки - 34 часа.
Питание в походе – 4 часа.
Теория. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма. Поход как активная форма обучения туристским навыкам.
Практика. Составление меню однодневного похода.
Бивачные работы – 12 часов.
Теория. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры.
Практика. Установка и снятие палатки. Разведение костра с соблюдением техники безопасности. Приготовление пищи на костре.
Туристское снаряжение – 9 часов.
Теория. Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним.
Практика. Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака.
Основные туристские узлы, их применение и назначение – 9 часов.
Теория. Узлы. Их назначение и применение.
Практика. Вязка узлов.
Раздел 9. Медико-санитарная подготовка - 10 часов.
Значение медико-санитарной подготовки – 2 часа.
Теория. Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля.
Состав медицинской аптечки группы – 2 часа.
Теория. Медицинская аптечка.
Оказание первой доврачебной помощи – 6 часов.
Теория. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практика. Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, ожог, солнечный удар, тепловой удар. Способы остановки кровотечений, перевязки, Способы транспортировки пострадавшего.

Раздел 10. Краеведение - 10 часов.

Историческое прошлое нашего края – 2 часа.

Теория. История города и Республики Хакасия. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и республики.

Климат, растительный и животный мир – 2 часа.

Теория. Разнообразие млекопитающих родного края. Травоядные и хищники. Растения нашего края. Климат .

Население, хозяйство, культура – 2 часа.

Теория. Население. Предприятия города. Образовательные и культурные объекты города.

Обзорная экскурсия по городу – 4 часа.

Итоговое занятие - 2 часа.

Практика. Итоговый контроль теоретических знаний учащихся, физической подготовки. Подведение итогов освоения содержания программы.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование темы и раздела занятий	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общие сведения	4	4	-	Опрос, анкетирование, устный контроль, презентация
1.1	План работы объединения, требования к членам объединения, их права и обязанности.	1	1	-	
1.2	Техника безопасности на экскурсии, в походе, на соревнованиях.	1	1	-	
1.3	История развития ориентирования. Задачи и значение ориентирования.	1	1	-	
1.4	Гигиена и врачебный контроль.	1	1	-	
2.	Топографическая подготовка.	64	34	30	Устный контроль, тестирование, практическое выполнение задания
2.1	Составление простых планов. Ориентирование по плану.	3	-	3	
2.2	Масштаб при составлении карты.	1	1	-	
2.3	Измерение расстояний по карте и на местности.	21	8	13	
2.4	Восприятие форм пространственных фигур (рельеф). Использование моделей рельефа.	3	2	1	
2.5	Рельеф и способы его изображения.	3	2	1	
2.6	Условные знаки спортивных карт	27	17	10	
2.7	Ориентиры: точечные, линейные, площадные	6	4	2	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	86	15	71	Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости, соревнования, промежуточный и итоговый контроль
3.1	Комплекс гимнастики.	8	2	6	
3.2	Комплекс на развитие прыгучести	8	2	6	
3.3	Комплекс на развитие быстроты.	8	2	6	
3.4	Силовой комплекс.	6	2	4	
3.5	Комплекс упражнений для совершенствования техники бега.	10	2	8	
3.6	Спортивные игры и эстафеты.	42	3	39	
3.7	Лыжная подготовка.	4	2	2	
4.	Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования	71	16	55	Устный контроль, тесты на местности, практическое выполнение
4.1	Упражнения на развитие наблюдательности и памяти.	3	3	-	

4.2	Компас, ориентирование по компасу.	3	1	2	задания, соревнования
4.3	Азимут, выполнение движения по азимуту.	3	1	2	
4.4	Выбор пути движения, движение по ориентирам.	11	5	6	
4.5	Сопоставление карты с местностью, чтение карты на бегу.	3	1	2	
4.6	Запоминания карты. Выполнение бега по памяти.	3	1	2	
4.7	Изучение ориентирования в заданном направлении.	14	1	13	
4.8	Звёздное ориентирование.	3	1	2	
4.9	Изучение ориентирования по выбору.	3	1	2	
4.10	Изучение ориентирования на маркированной трассе	3	-	3	
4.11	Прохождение учебно-тренировочных дистанций.	22	1	21	
5.	Психологическая подготовка	6	5	1	Тестирование оперативного мышления, переклЮчения, распределения и объема внимания, тесты на психологическую устойчивость
5.1	Психологическая характеристика ориентировщика на старте и дистанции:	1	1	-	
5.2	Настройка на старт.	1	1	-	
5.3	Устойчивость к сбивающим факторам.	1	-	1	
5.4	Устойчивость к соперникам.	1	1	-	
5.5	Анализ результатов соревнований своих и соперников.	2	2	-	
6.	Правила соревнований, организация и проведение соревнований	5	5	-	Устный контроль, письменное тестирование, презентация, практическое выполнение задания
6.1	Техника подготовки к старту.	1	1	-	
6.2	Основные положения	1	1	-	
6.3	Район соревнований. Карта соревнований	1	1	-	
6.4	Дистанция соревнований. Оборудование дистанции.	1	1	-	
6.5	Легенды КП. Контрольная карточка	1	1	-	
7.	Соревнования и походы	44	-	44	Анализ ошибок соревнований, фотоотчет похода, слета
7.1	Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию	16	-	16	
7.2	Участие в городских соревнованиях по технике пешеходного туризма.	12	-	12	
7.3	Поход выходного дня.	16	-	16	
8.	Изучение минимального туристского навыка	20	8	12	Устный контроль, презентация, тестирование, практическое выполнение задания, соревнования
8.1	Питание и составление меню	5	2	3	
8.2	Бивачные работы.	5	2	3	
8.3	Снаряжение. Правила укладки рюкзака	5	2	3	
8.4	Узлы. Их применение и назначение	5	2	3	
9.	Медико-санитарная подготовка	9	5	4	
9.1	Спортивные травмы и их предупреждение. Методика и правила наложения простых повязок, наложение шин	3	1	2	Устный контроль, презентация, тестирование, практическое выполнение задания, соревнования
9.2	Способы и приёмы первой помощи при пищевом отравлении	1	1	-	
9.3	Способы и приёмы первой помощи при обморожении, тепловом и солнечном ударе	1	1	-	
9.4	Способы и приёмы первой помощи	1	1	-	

	при утомлении, переохлаждении, простуде				
9.5	Транспортировка пострадавшего	3	1	2	
10.	Краеведение	12	8	4	Устный контроль, презентация
10.1	Историческое прошлое нашего края.	2	2	-	
10.2	История города и области в годы Великой Отечественной войны	4	4	-	
10.3	Юбилейные даты.	2	2	-	
10.4	Экскурсия в краеведческий музей.	4	-	4	
	Итоговое занятие	3		3	Итоговое тестирование
ВСЕГО		324	100	224	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

2-го года обучения

Раздел 1. Общие сведения - 4 часа

План работы объединения, требования к членам объединения, их права и обязанности – 1 час.

Теория. Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов учащихся, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 2-й год обучения.

Техника безопасности на экскурсии, в походе, на соревнованиях – 1 час.

Теория. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности учащихся в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

История развития ориентирования. Задачи и значение ориентирования – 1 час.

Теория. Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступления российских ориентировщиков на международных соревнованиях.

Гигиена и врачебный контроль – 1 час.

Теория. Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Раздел 2. Топографическая подготовка - 64 часа.

Понятие карты. Составление простых планов – 3 часа.

Практика. Вычерчивание планов этажей здания и прохождение дистанций по плану.

Масштаб при составлении карты – 1 час.

Теория. Масштаб, виды масштабов. Карты разного масштаба(повторение темы).

Измерение расстояний на карте и местности 21час.

Теория. Измерение расстояний на карте и местности (повторение темы)

Практика. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, используя толщину пальцев.

Восприятие форм пространственных фигур (рельеф). Использование моделей рельефа – 3 часа.

Теория. Изображение высоты местности с помощью горизонталей.

Практика. Способы вычерчивания рельефа.

Рельеф и способы его изображения – 3 часа.

Теория. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов. Условные знаки рельефа.

Практика. Измерение расстояний до недоступных предметов.

Условные знаки спортивных карт – 27 часов.

Теория. Виды условных знаков спортивных карт: пути сообщения, сооружения, гидрография, растительность, обозначения.

Практика. Рисовка условных знаков. Чтение карты. Текущий контроль.

Ориентиры: точечные, линейные, площадные – 6 часов.

Теория. Виды линейных, точечных и площадных ориентиров.

Практика. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение точечных и площадных ориентиров с линейных (прохождение дистанции).

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка - 86 часов.

Комплекс гимнастики – 8 часов.

Теория. Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Практика. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка.

Комплекс на развитие прыгучести – 8 часов.

Теория. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практика. Прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие.

Комплекс на развитие быстроты – 8 часов.

Теория. Характер и методика развития физических качеств.

Практика. Бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Силовой комплекс – 6 часов.

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков.

Практика. Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

Комплекс упражнений для совершенствования техники бега – 10 часов.

Теория. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая.

Практика. Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения).

Спортивные игры и эстафеты – 42 часа.

Теория. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса

Практика. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию, реакцию.

Лыжная подготовка – 4 часа.

Теория. Технические приемы передвижения на лыжах: поперечный, ременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъемы, спуски и торможения.

Практика. Техника лыжных ходов.

Раздел 4. Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования - 71 час.

Упражнения на развитие наблюдательности и памяти – 3 часа.

Теория. Значение развития памяти и наблюдательности для ориентировщиков.

Практика. Задания, игры и тесты.

Ориентирование карты по компасу – 3 часа.

Теория. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты.

Практика. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты.

Азимут, выполнение движения по азимуту – 3 часа.

Теория. Азимут.

Практика. Определение азимута на объект, движение по азимуту.

Выбор пути движения, движение по ориентирам – 11 часа.

Теория. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам).

Практика. Прохождение дистанции по цепочке ориентиров (по легенде).

Сопоставление карты с местностью, чтение карты на бегу – 3 часа.

Практика. Прохождение дистанции в парке.

Запоминания карты. Выполнение бега по памяти – 3 часа.

Практика. Прохождение дистанции по памяти в парке.

Изучение ориентирования в заданном направлении – 14 часов.

Практика. Прохождение дистанции в заданном направлении в пригородном лесу.

Звёздное ориентирование – 3 часа.

Практика. Прохождение дистанции «звёздочка» в пригородном лесу.

Изучение ориентирования по выбору – 3 часа.

Практика. Прохождение дистанции по выбору в парке и в пригородном лесу.

Изучение ориентирования на маркированной трассе – 3 часа.

Практика. Прохождение дистанции на маркированной трассе в пригородном лесу.

Учебно-тренировочные дистанции – 22 часа.

Практика. Прохождение различных видов дистанций в парке, пригородном лесу, в черте города.

Раздел 5. Психологическая подготовка - 6 часов.

Психологическая характеристика ориентировщика на старте и дистанции – 1 час.

Теория. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе.

5.2. Настройка на старт – 1 час.

Теория. Комплекс самоподготовки к старту. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

Устойчивость к сбивающим факторам – 1 час.

Практика. Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели.

Устойчивость к соперникам – 1 час.

Теория. Воспитание воли и регулирование эмоций.

Выводы результатов соревнований своих и соперников – 2 часа.

Теория. Оценка выбранного пути движения спортсмена на дистанции; принятие правильных решений на дистанции; систематизация ошибок, корректировка технико-тактической подготовки.

Раздел 6. Правила соревнований, организация и проведение соревнований - 5 часов.

Техника подготовки к старту – 1 час.

Теория. Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта (судья на. выдаче карт, судья-хронометрист). Оборудование старта. Протоколы старта.

Основные положения – 1 час.

Теория. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Судейство соревнований. Основные положения правил. Положение о соревнованиях. Права и обязанности участников соревнований.

Район соревнований. Карта соревнований – 1 час.

Теория. Информация о районе соревнований (границы полигона). Информация о дистанции для различных групп участников.

Дистанция соревнований. Оборудование дистанции – 1 час.

Теория. Оборудование дистанций: маркировка, призмы, средства отметки на КП (контрольном пункте). Общие принципы постановки КП. Информация о дистанции.

Легенды КП. Контрольная карточка – 1 час.

Теория. Карточка участника соревнований. Правила заполнения карточки, Пиктограммы контрольных пунктов.

Раздел 7. Соревнования и походы - 44 часа.

Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию – 16 часов.

Практика. Участие в городских соревнованиях согласно календарному плану проведения мероприятий.

Участие в городских соревнованиях по технике пешеходного туризма – 12 часов.

Практика. Участие в городских соревнованиях согласно календарному плану проведения мероприятий.

Поход выходного дня – 16 часов.

Практика. Проведение походов выходного дня.

Раздел 8. Изучение минимального туристского навыка - 20 часов.

Питание и составление меню – 5 часов.

Теория. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов, упаковка продуктов.

Практика. Составление меню многодневного похода.

Бивачные работы – 5 часов.

Теория. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Требования к месту бивака. Уборка территории. Противопожарные меры.

Практика. Установка и снятие палатки. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в тумане. Приготовление пищи на костре.

Туристское снаряжение – 5 часов.

Теория. Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт.

Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним.

Практика. Укладка рюкзака. Ремонт снаряжения.

Основные туристские узлы, их применение и назначение – 5 часов.

Теория. Узлы. Их назначение и применение.

Практика. Связывание узлов.

Раздел 9. Медико-санитарная подготовка - 9 часов.

Спортивные травмы и их предупреждение. Методика и правила наложения простых повязок, наложение шин– 3 часа.

Теория. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практика. Методика и правила наложения простых повязок, наложение шин.

Способы и приёмы первой помощи при пищевом отравлении – 1 час.

Теория. Способы и приёмы первой помощи при пищевом отравлении.

Способы и приёмы первой помощи при обморожении, тепловом и солнечном ударе – 1 час.

Теория. Способы и приёмы первой помощи при обморожении, тепловом и солнечном ударе.

Способы и приёмы первой помощи при утомлении, переохлаждении, простуде– 1 час.

Теория. Способы и приёмы первой помощи при обморожении, тепловом и солнечном ударе.

Транспортировка пострадавшего– 1 час.

Теория. Способы транспортировки пострадавшего при различных травмах

Практика. Транспортировка пострадавшего: способы и приемы. Носилки из подручного материала. Переноска пострадавшего на руках.

Раздел 10. Краеведение - 12 часов.

Историческое прошлое нашего края – 2 часа.

Теория. История города и области 18-19 вв. Музеи и экскурсионные объекты города и области.

История города и области в годы Великой Отечественной войны– 4 часа.

Теория. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Встреча с ветеранами.

Юбилейные даты– 2 часа.

Теория. Викторины, посвященные юбилейным датам.

Экскурсия в краеведческий музей.– 4 часа.

Итоговое занятие - 3 часа

Практика. Итоговый контроль теоретических знаний учащихся, физической подготовки. Подведение итогов освоения содержания программы.

Учебно-тематический план

3-го года обучения

№ п/п	Наименование темы и раздела занятий	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общие сведения	4	4	-	Опрос, анкетирование, устный контроль, презентация
1.1	План работы кружка, требования к членам кружка, их права и обязанности.	1	1	-	
1.2	Техника безопасности на экскурсии, в походе, на соревнованиях.	1	1	-	
1.3	История развития ориентирования. Задачи и значение ориентирования.	1	1	-	
1.4	Гигиена и врачебный контроль.	1	1	-	
2.	Топографическая подготовка.	38	16	22	Устный контроль, тестирование, практическое выполнение задания
2.1	Измерение расстояний по карте и на местности.	8	3	5	
2.2	Восприятие форм пространственных фигур (рельеф). Использование моделей рельефа, способы его изображения.	8	3	5	
2.3	Условные знаки спортивных карт	11	5	6	
2.4	Ориентиры: точечные, линейные, площадные, внесмасштабные	11	5	6	Тестирование силовых, скоростных качеств,
3.	Общая и специальная физическая подготовка	90	20	70	
3.1	Комплекс гимнастики.	3	1	2	

3.2	Комплекс на развитие прыгучести	3	1	2	выносливости, соревнования, промежуточный и итоговый контроль
3.3	Комплекс на развитие быстроты.	8	1	7	
3.4	Силовой комплекс.	8	1	7	
3.5	Комплекс упражнений для совершенствования техники бега.	40	10	30	
3.6	Спортивные игры и эстафеты.	22	-	22	
3.7	Лыжная подготовка.	6	1	5	
4.	Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования	82	9	73	Устный контроль, тесты на местности, практическое выполнение задания, соревнования
4.1	Упражнения на развитие наблюдательности и памяти.	6	-	6	
4.2	Компас, ориентирование по компасу.	6	-	6	
4.3	Легенды (пиктограммы) контрольных пунктов	9	2	7	
4.4	Азимут, азимутальный ход	9	2	7	
4.5	Сопоставление карты с местностью, чтение карты на бегу.	6	-	6	
4.6	Запоминания карты. Выполнение бега по памяти.	9	-	9	
4.7	Изучение ориентирования в заданном направлении.	9	-	9	
4.8	Звёздное ориентирование.	6	-	9	
4.9	Изучение ориентирования по выбору.	9	-	9	
4.10	Изучение ориентирования на маркированной трассе	3	-	3	
4.11	Постановка учебно-тренировочных дистанций.	10	-	10	
5.	Психологическая подготовка	6	3	3	Тестирование переключения, распределения и объема внимания, тесты на психологическую устойчивость
5.1	Психологическая характеристика ориентировщика на старте и дистанции:	3	3	-	
5.2	Выводы из результатов своих и соперников.	3	3	-	Устный контроль, письменное тестирование, презентация, практическое выполнение задания
6.	Правила соревнований, организация и проведение соревнований	6	6	-	
6.1	Техника подготовки к старту.	1	1	-	
6.2	Основные положения	1	1	-	
6.3	Район соревнований. Карта соревнований	1	1	-	
6.4	Дистанция соревнований. Оборудование дистанции.	1	1	-	
6.5	Легенды КП. Контрольная карточка	1	1	-	
6.6	Правила проведения соревнований по разным видам ориентирования	1	1	-	Анализ дистанции соревнований, фотоотчет похода, презентация слета
7.	Соревнования и походы	52	-	52	
7.1	Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию	16	-	16	
7.2	Участие в городских соревнованиях по технике пешеходного туризма.	12	-	12	
7.3	Участие в республиканских соревнованиях и слётах.	12	-	12	
7.4	Поход выходного дня.	12	-	12	Устный контроль, презентация, тестирование, практическое выполнение задания, соревнования
8.	Изучение минимального туристского навыка	23	7	16	
8.1	Организация туристского быта	4	1	3	
8.2	Туристское снаряжение.	3	1	2	
8.3	Узлы. Их применение и назначение	6	-	6	
8.4	Дистанция соревнований: характеристика и характер	10	1	9	

	препятствий, способы их преодоления				
9.	Медико-санитарная подготовка	12	5	7	Устный контроль, презентация, тестирование, практическое выполнение задания, соревнования
9.1	Спортивные травмы и их предупреждение. Методика и правила наложения простых повязок, наложение шин	3	1	2	
9.2	Способы и приёмы первой помощи при пищевом отравлении	2	1	1	
9.3	Способы и приёмы первой помощи при обморожении, тепловом и солнечном ударе	3	2	1	
9.4	Способы и приёмы первой помощи утомлению, переохлаждению, простуде	2	1	1	
9.5	Транспортировка пострадавшего	2	-	2	
10.	Краеведение	8	-	8	Устный контроль, презентация, разработка экскурсионного маршрута
10.1	Историческое прошлое нашего края. История города и области в годы Великой Отечественной войны. Экскурсия в музей	4		4	
10.2	Обзорная экскурсия по городу.	4	-	4	
	Итоговое занятие	3	-	3	
ВСЕГО		324	70	254	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

3-го года обучения

Раздел 1. Общие сведения - 4 часа.

План работы кружка, требования к членам кружка, их права и обязанности – 1 час.

Теория. Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов учащихся, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 3-й год обучения.

Техника безопасности на экскурсии, в походе, на соревнованиях – 1 час.

Теория. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности.

История развития ориентирования. Задачи и значение ориентирования – 1 час.

Теория. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация ориентирования и ее деятельность. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Анализ выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного, всероссийского масштабов.

Гигиена и врачебный контроль – 1 час

Теория. Меры личной и общественной профилактики. Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья.

Раздел 2. Топографическая подготовка – 38 часов.

Измерение расстояний на карте и местности 8 часов.

Теория. Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъемов и спусков, по склонам различной крутизны.

Практика. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, используя толщину пальцев.

Восприятие форм пространственных фигур (рельеф). Использование моделей рельефа и способы его изображения – 8 часов

Теория. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Бергштрихи. Детальное чтение рельефа. Высота сечения рельефа. Знакомство с формами рельефа: яма, бугор, ложина, промоина терраса, ложина и т.д.

Практика. Способы вычерчивания рельефа Расчет с помощью высоты сечения расстояния пути движения.

Условные знаки спортивных карт – 11 часов.

Теория. Углубленное, детальное изучение условных знаков спортивных карт. Топографический диктант.

Практика. Слежение за местностью с одновременным чтением карты Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты по «большому пальцу». Текущий контроль.

Ориентиры: точечные, линейные, площадные, немасштабные – 11 часов.

Теория. Виды линейных, точечных, площадных и немасштабных ориентиров.

Практика. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Путь через точечные ориентиры. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение точечных и площадных ориентиров с линейных (прохождение дистанции).

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка - 90 часов.

Комплекс гимнастики – 3 часа.

Теория. Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Практика. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами. Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка.

Комплекс на развитие прыгучести – 3 часа.

Теория. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практика. Прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекуты, упражнения на равновесие.

Комплекс на развитие быстроты – 8 часов.

Теория. Характер и методика развития физических качеств.

Практика. Подскоки на двух и на одной ноге. Приседание на двух ногах, на одной ноге с дополнительной опорой. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Силовой комплекс – 8 часов.

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков.

Практика. Всевозможные упражнения с предметами (гимнастическими палки, набивные мячи, гантели и др.). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Приседание на двух и одной ногах. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи рук. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны.

Комплекс упражнений для совершенствования техники бега – 40 часов.

Теория. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику.

Практика. Спортивная ходьба, кроссы; бег с препятствиями и по пересеченной местности Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая. субмаксимальная, максимальная. Фартлек — игра скоростей. Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения).

Спортивные игры и эстафеты – 22 часа.

Теория. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса.

Практика. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию, реакцию.

Лыжная подготовка – 6 часов.

Теория. Технические приемы передвижения на лыжах: поперечный, ременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъемы, спуски и торможения.

Практика. Техника лыжных ходов.

Раздел 4. Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования - 82 часа.

Упражнения на развитие наблюдательности и памяти – 6 часов.

Практика. Задания, игры и тесты развития памяти и наблюдательности.

Ориентирование карты по компасу – 6 часов.

Практика. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты.

Легенды (пиктограммы) контрольных пунктов – 9 часов.

Теория. Символьное изображение легенд контрольных пунктов (КП). Пиктограммы.

Практика. Задания и тесты.

Азимут, азимутальный ход – 9 часов.

Теория. Азимут: понятие (повторение). Азимутальный ход.

Практика. Определение азимута на объект, прохождение дистанции по азимуту.

Сопоставление карты с местностью, чтение карты на бегу – 6 часов.

Практика. Прохождение дистанции в пригородном лесу.

Запоминания карты. Выполнение бега по памяти – 9 часов.

Практика. Прохождение дистанции по памяти в парке.

Изучение ориентирования в заданном направлении – 9 часов.

Практика. Прохождение дистанции в заданном направлении в пригородном лесу.

Звёздное ориентирование – 6 часов.

Практика. Прохождение дистанции «звёздочка» в пригородном лесу.

Изучение ориентирования по выбору – 9 часов.

Практика. Прохождение дистанции по выбору в парке и в пригородном лесу.

Изучение ориентирования на маркированной трассе – 3 часа.

Практика. Прохождение дистанции на маркированной трассе в пригородном лесу.

Учебно-тренировочные дистанции – 10 часов.

Практика. Прохождение различных видов дистанций в парке, пригородном лесу, в черте города.

Раздел 5. Психологическая подготовка - 6 часов.

Психологическая характеристика ориентировщика на старте и дистанции – 3 часа.

Теория. Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Растратчики психологической энергии: нервное потрясение, стесненное состояние, слишком долгое сосредоточение, слишком большой стресс в иных делах, чем соревнования, слишком бездеятельные перерывы перед соревнованиями, персональные и социальные противоречия, социальная неуверенность, лишние наружные раздражители, сверхнастрой. Регулирование стресса. Развитие самоуверенности. Тренировка мыслительного воображения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

Выводы результатов соревнований своих и соперников – 3 часа.

Теория. Оценка выбранного пути движения спортсмена на дистанции; принятие правильных решений на дистанции; систематизация ошибок, корректировка технико-тактической подготовки.

Раздел 6. Правила соревнований, организация и проведение соревнований - 5 часов

Техника подготовки к старту – 1 час.

Теория. Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта (судья на. выдаче карт, судья-хронометрист). Оборудование старта. Протоколы старта.

Основные положения – 1 час.

Теория. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Судейство соревнований.

Основные положения правил. Права и обязанности участников соревнований.

Район соревнований. Карта соревнований – 1 час.

Теория. Информация о районе соревнований (границы полигона). Информация о дистанции для различных групп участников.

Дистанция соревнований. Оборудование дистанции – 1 час.

Теория. Оборудование дистанций: маркировка, призмы, средства отметки на КП (контрольном пункте). Общие принципы постановки КП. Информация о дистанции.

Легенды КП. Контрольная карточка – 1 час.

Теория. Карточка участника соревнований. Правила заполнения карточки, Пиктограммы контрольных пунктов.

Правила проведения соревнований по разным видам ориентирования – 1 час.

Теория. Виды ориентирования. Основные положения правил проведения соревнований.

Раздел 7. Соревнования и походы – 52 часа.

Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию – 16 часов.

Практика. Участие в городских соревнованиях согласно календарному плану проведения мероприятий.

Участие в городских соревнованиях по технике пешеходного туризма – 12 часов.

Практика. Участие в городских соревнованиях согласно календарному плану проведения мероприятий.

Участие в соревнованиях и слётах.– 12 часов.

Практика. Участие в республиканских соревнованиях согласно календарному плану проведения республиканских мероприятий.

Поход выходного дня – 12 часов.

Практика. Проведение походов выходного дня.

Раздел 8. Изучение минимального туристского навыка - 23 часов.

Организация туристского быта– 4 часа.

Теория. Привалы и ночлеги. Требования к месту бивака, жизнеобеспечение: наличие питьевой воды, безопасность - удаленность от населенных пунктов, комфортность.

Практика. Установка и снятие палатки. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре. Противопожарные меры. Уборка территории.

Туристское снаряжение – 3 часа.

Теория. Виды туристского снаряжения (повторение). Ремонтный набор. Состав и назначение предметов.

Специальное снаряжение: верёвки основные и вспомогательные, карабины (стальные и титановые; без защёлки, с винтовой муфтой, с автоматической защёлкой, с байонетной защёлкой), обвязка и страховочные системы, спусковые (восьмёрка, лепесток, решётка) и подъёмные (жумар) устройства, каски, спасательные жилеты, альпеншток, средства для транспортировки пострадавшего и др. Особенности, назначение.

Практика. Ремонт личного и группового снаряжения.

Основные туристские узлы, их применение и назначение – 6 часов.

Практика. Вязка туристских узлов одним концом: проводник простой, проводник восьмерка, схватывающий, стремя, булинь, штык, штык со шлагом. Вязка грудной обвязки и беседки на скорость (на время). Страховочная система: ее крепления на человеке, использование.

Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления – 10 часов.

Теория. Характеристика и характер препятствий, способы их преодоления

Практика. Отработка техники выполнения этапов — навесной переправы, параллельных веревок с самостраховкой и командной страховкой, переправы по бревну с помощью перил на самостраховке, лестницы, спуск и подъем, и др.

Раздел 9. Медико-санитарная подготовка - 12 часов.

Спортивные травмы и их предупреждение. Методика и правила наложения простых повязок, наложение шин– 3 часа.

Теория. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практика. Методика и правила наложения простых повязок, наложение шин

Способы и приёмы первой помощи при пищевом отравлении – 2 часа.

Теория. Способы и приёмы первой помощи при пищевом отравлении.

Способы и приёмы первой помощи при обморожении, тепловом и солнечном ударе – 3 часа.

Теория. Способы и приёмы первой помощи при обморожении, тепловом и солнечном ударе.

Способы и приёмы первой помощи при утомлении, переохлаждении, простуде– 2 часа.

Теория. Способы и приёмы первой помощи при обморожении, тепловом и солнечном ударе.

Транспортировка пострадавшего– 2 часа.

Практика. Транспортировка пострадавшего: способы и приемы. Носилки из подручного материала. Переноска пострадавшего на руках.

Раздел 10. Краеведение - 8 часов.

Экскурсия в краеведческий музей – 4 часа.

Практика. Историческое прошлое нашего края. История города и области в годы Великой Отечественной войны.

Обзорная экскурсия по городу.– 4 часа.

Итоговое занятие - 3 часа.

Практика. Итоговый контроль теоретических знаний учащихся, физической подготовки. Подведение итогов освоения содержания программы.

4-го года обучения

№ п/п	Наименование темы и раздела занятий	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общие сведения	4	4	-	Опрос, анкетирование, устный контроль, презентация
1.1	План работы кружка, требования к членам кружка, их права и обязанности.	1	1	-	
1.3	История развития ориентирования. Задачи и значение ориентирования.	1	1	-	
1.2	Техника безопасности на экскурсии, в походе, на соревнованиях.	1	1	-	
1.3	Гигиена и врачебный контроль.	1	1	-	
2.	Топографическая подготовка.	11	4	7	Устный контроль, тестирование, практическое выполнение задания
2.1	Восприятие форм пространственных фигур (рельеф). Использование моделей рельефа. и способы его изображения.	2	1	1	
2.2	Условные знаки спортивных карт	3	1	2	
2.3	Ориентиры: точечные, линейные, площадные, внемасштабные	6	2	4	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	78	5	73	Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости, соревнования, промежуточный и итоговый контроль
3.1	Комплекс гимнастики.	3	1	2	
3.2	Комплекс на развитие прыгучести	3	1	2	
3.3	Комплекс на развитие быстроты.	12	1	11	
3.4	Силовой комплекс.	12	1	11	
3.5	Комплекс упражнений для совершенствования техники бега.	30	1	29	
3.6	Спортивные игры и эстафеты.	9	-	9	
3.7	Лыжная подготовка.	9	1	8	
4.	Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования	69	4	65	Устный контроль, тесты на местности, практическое выполнение задания, соревнования, контрольные забеги
4.1	Упражнения на развитие наблюдательности и памяти.	1	-	1	
4.2	Выбор пути движения, движение по ориентирам.	3	-	3	
4.3	Азимут, выполнение движения по азимуту.	12	3	9	
4.4	Запоминания карты. Выполнение бега по памяти.	3	-	3	
4.5	Легенды (пиктограммы) контрольных пунктов	2	1	1	
4.6	Изучение ориентирования в заданном направлении.	9	-	9	
4.7	Изучение ориентирования по выбору.	9	-	9	
4.8	Изучение ориентирования по маркированной трассе	9	-	9	
4.9	Постановка учебно-тренировочных дистанций.	21	-	21	
5.	Психологическая подготовка	3	-	3	Тесты на психологическую устойчивость
6.	Правила организация и проведение соревнований	3	3	-	Устный контроль, письменное тестирование, практическое выполнение задания

7.	Соревнования и походы	24	-	24	Анализ дистанции соревнований, фотоотчет похода, презентация слета
7.1	Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию	6	-	6	
7.2	Участие в городских соревнованиях по технике пешеходного туризма.	6	-	6	
7.3	Участие в областных соревнованиях и слётах.	6	-	6	
7.4	Поход выходного дня.	6	-	6	
8.	Изучение минимального туристского навыка	9	2	7	Устный контроль, презентация, тестирование, практическое выполнение задания, соревнования
8.1	Организация туристского быта	3	1	2	
8.2	Узлы. Их применение и назначение	3	-	3	
8.3	Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления	3	1	2	
9.	Медико-санитарная подготовка	6	4	2	
9.1	Спортивные травмы и их предупреждение. Методика и правила наложения простых повязок, наложение шин	2	1	1	Устный контроль, презентация, тестирование, практическое выполнение задания, соревнования
9.2	Способы и приёмы первой помощи при пищевом отравлении	1	1	-	
9.3	Способы и приёмы первой помощи при обморожении, тепловом и солнечном ударе	1	1	-	
9.4	Способы и приёмы первой помощи утомлению, переохлаждению, простуде	1	1	-	
9.5	Транспортировка пострадавшего	1	-	1	
10.	Краеведение	6	-	6	Исследовательская работа, презентация
	Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Участие в краеведческих викторинах	6	-	6	
	Итоговое занятие	3	-	3	
ВСЕГО		216	26	190	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

4-го года обучения (одаренные)

Раздел 1. Общие сведения - 4 часа.

План работы объединения, требования к членам кружка, их права и обязанности – 1 час.

Теория. Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов учащихся, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 4-й год обучения. Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

Техника безопасности на экскурсии, в походе, на соревнованиях – 1 час.

Теория. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности.

История развития ориентирования. Задачи и значение ориентирования – 1 час.

Теория. Перспективы развития ориентирования. Местная федерация ориентирования и ее деятельность. Достижение российских спортсменов-ориентировщиков на международных соревнованиях. Развитие ориентирования в регионе.. Задачи и пути развития ориентирования в регионе.

Гигиена и врачебный контроль – 1 час.

Теория. Меры личной и общественной профилактики. Дневник самоконтроля спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления.

Основные приемы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание). Массаж до и после тренировок и соревнований.

Раздел 2. Топографическая подготовка – 11 часов.

Восприятие форм пространственных фигур (рельеф). Использование моделей рельефа и способы его изображения – 2 часа.

Теория. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Бергштрихи. Детальное чтение рельефа. Высота сечения рельефа.

Практика. Бег по горизонтали.

Условные знаки спортивных карт – 3 часа.

Теория. Углубленное, детальное изучение условных знаков спортивных карт (повторение). Топографический диктант.

Практика. Слежение за местностью с одновременным чтением карты Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты по «большому пальцу». Текущий контроль.

Ориентиры: точечные, линейные, площадные, немасштабные – 6 часов.

Теория. Виды линейных, точечных, площадных и немасштабных ориентиров (повторение).

Практика. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Путь через точечные ориентиры. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение точечных и площадных ориентиров с линейных (прохождение дистанции).

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка - 78 часов.

Комплекс гимнастики – 3 часа.

Теория. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений.

Практика. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами. Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка.

Комплекс на развитие прыгучести – 3 часа.

Теория. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практика. Прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие.

Комплекс на развитие быстроты – 12 часов.

Теория. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП. Характер и методика развития физических качеств.

Практика. Подскоки на двух и на одной ноге. Приседание на двух ногах, на одной ноге с дополнительной опорой. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Силовой комплекс – 12 часов.

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков.

Практика Всевозможные упражнения с предметами (гимнастическими палки, набивные мячи, гантели и др.). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Приседание на двух и одной ногах. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи рук. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны.

Комплекс упражнений для совершенствования техники бега – 30 часов.

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Специфические особенности техники бега по лесу, по пересеченной местности.

Практика. Спортивная ходьба, кроссы; бег с препятствиями и по пересеченной местности Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая. субмаксимальная, максимальная. Фартлек — игра скоростей. Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения).

Спортивные игры и эстафеты – 9 часов.

Практика. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию, реакцию.

Лыжная подготовка – 9 часов.

Теория. Технические приемы передвижения на лыжах: поперечный, ременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъемы, спуски и торможения.

Практика. Техника лыжных ходов.

Раздел 4. Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования - 69 часов.

Упражнения на развитие наблюдательности и памяти – 1 час.

Практика. Задания, игры и тесты развития памяти и наблюдательности.

Выбор пути движения, движение по ориентирам – 6 часов.

Практика. Прохождение дистанции по цепочке ориентиров (по легенде).

Азимут, азимутальный ход – 12 часов.

Теория. Азимут: понятие (повторение). Азимутальный ход.

Практика. Определение азимута на объект. Выход на контрольный пункт по азимуту. Азимутальное прохождение дистанции.

Запоминания карты. Выполнение бега по памяти – 3 часа.

Практика. Прохождение дистанции по памяти в пригородном лесу

Легенды (пиктограммы) контрольных пунктов – 2 часа.

Теория. Символьное изображение легенд контрольных пунктов (КП). Пиктограммы.

Практика. Задания и тесты. Правила заполнения карточки участника соревнований.

Изучение ориентирования в заданном направлении – 9 часов.

Практика. Прохождение дистанции в заданном направлении в пригородном лесу.

Изучение ориентирования по выбору – 9 часов.

Практика. Прохождение дистанции по выбору в парке и в пригородном лесу.

Изучение ориентирования на маркированной трассе – 9 часов.

Практика. Прохождение дистанции на маркированной трассе в пригородном лесу.

Учебно-тренировочные дистанции – 13 часов.

Практика. Подготовка к городским и областным соревнования по спортивному ориентированию.

Прохождение различных видов дистанций в парке, пригородном лесу, в черте города.

Раздел 5. Психологическая подготовка - 3 часа.

Теория. Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка - одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях - необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели - предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

Раздел 6. Правила соревнований, организация и проведение соревнований - 3 часа.

Теория. Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию и технике пешеходного туризма.

Участники соревнований, возрастное деление участников, представитель, тренер, капитан команды. Права и обязанности участников и тренеров. Разрядные требования. Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план

Раздел 7. Соревнования и походы – 24 часа.

Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию – 6 часов.

Практика. Участие в городских соревнованиях согласно календарному плану проведения мероприятий.

Участие в городских соревнованиях по технике пешеходного туризма – 6 часов.

Практика. Участие в городских соревнованиях согласно календарному плану проведения мероприятий.

Участие в областных соревнованиях и слётах. – 6 часов.

Практика. Участие в областных соревнованиях согласно календарному плану проведения областных мероприятий.

Поход выходного дня – 6 часов.

Практика. Проведение походов выходного дня.

Раздел 8. Изучение минимального туристского навыка - 9 часов.

Организация туристского быта – 3 часа.

Теория. Привалы и ночлеги. Требования к месту бивака, жизнеобеспечение: наличие питьевой воды, безопасность - удаленность от населенных пунктов, комфортность. Виды туристского снаряжения (повторение). Ремонтный набор. Состав и назначение предметов.

Практика. Установка и снятие палатки. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре. Противопожарные меры. Уборка территории.

Основные туристские узлы, их применение и назначение – 3 часа.

Практика. Узлы, применяемые для связывания веревок одинакового (прямой, ткацкий, грепвайн, встречный) и разного диаметра (академический, шкотовый, брамшкотовый). Для крепления человека к линейной опоре и линейной опоры к точечной: проводник, восьмерка-проводник, двойной проводник, булинь. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения: удавка, булинь, схватывающий, штык.

8.5. Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления – 3 часа.

Теория. Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде. Страховка и самостраховка.

Практика. Отработка техники выполнения этапов: маятник, кочки, жерди, навесная переправа, параллельные веревки с самостраховкой и командной страховкой, переправа по бревну с помощью перил на самостраховке, лестница, спуск и подъем.

Раздел 9. Медико-санитарная подготовка - 6 часов.

Спортивные травмы и их предупреждение. Методика и правила наложения простых повязок, наложение шин – 2 часа.

Теория. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практика. Методика и правила наложения простых повязок, наложение шин.

Способы и приёмы первой помощи при пищевом отравлении – 1 час.

Теория. Способы и приёмы первой помощи при пищевом отравлении.

Способы и приёмы первой помощи при обморожении, тепловом и солнечном ударе – 1 час.

Теория. Способы и приёмы первой помощи при обморожении, тепловом и солнечном ударе

Способы и приёмы первой помощи при утомлении, переохлаждении, простуде – 1 час.

Теория. Способы и приёмы первой помощи при обморожении, тепловом и солнечном ударе.

9.5. Транспортировка пострадавшего – 1 час.

Практика. Транспортировка пострадавшего: способы и приемы. Носилки из подручного материала. Переноска пострадавшего на руках.

Раздел 10. Краеведение - 6 часов.

Практика. Посещение экскурсионных объектов города и республики, музеев. Участие в краеведческих викторинах.

Итоговое занятие - 3 часа.

Практика. Итоговый контроль теоретических знаний учащихся, физической подготовки. Подведение итогов освоения содержания программы.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Требования к результатам освоения образовательной программы.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по спортивному ориентированию являются:

- формирование ответственного отношения к обучению, стремление к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- проявление дисциплинированности, целеустремлённости, трудолюбия и настойчивости в достижении поставленных целей;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказание помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по спортивному ориентированию являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой, тренировочной и соревновательной деятельности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность (тренировку), распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортом ориентированием;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по спортивному ориентированию являются:

- формирование представления о занятиях спортивным ориентированием как средство укрепления здоровья (физического, социального и психологического), физического развития и физической подготовки человека;
- формирование представления о том, что занятия спортивным ориентированием позитивно влияют на развитие человека: физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное.
- умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- уметь устанавливать взаимосвязь знаний по разным учебным предметам для решения поставленных задач;
- технически и тактически правильно сделать выбор при решении тренировочных заданий;
- формирование способности придавать экологическую направленность деятельности; демонстрировать экологическое мышление в разных формах деятельности.

В конце I ступени обучения обучающиеся должны:

Иметь представление (репродуктивный)

- историю развития спортивного движения в России, Республике Хакасия;
- перспективы и тенденции развития спортивного ориентирования;
- технику безопасности и личной безопасности;
- предупреждение травматизма;
- гигиену и снаряжение ориентировщика в разных погодных условиях;
- влияние физических упражнений на работоспособность организма;
- объективные и субъективные данные самоконтроля;
- упражнения на развитие силы, выносливости, скорости, гибкости, координации движений, ловкости, на расслабление;
- снаряжение на тренировку и соревнования;
- технику лыжных ходов;
- судейскую коллегию, стартовую и финишную бригады;
- режим, питание, личная гигиена;
- понятия: дополнительная, задняя, последняя привязка;
- ориентирование карты по компасу;
- линейные ориентиры, грубый и точный азимут;
- общие положения правил соревнований: по выбору, на маркированной трассе, заданного направления, эстафетных гонок;
- права и обязанности участников соревнований;
- способы проведения соревнований;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, направления;

- особенности подготовки в наших климатических условиях;
- методы проведения зачетов и контрольных нормативов;
- положение о соревнованиях.

Научиться (конструктивный):

- ориентировать карту по компасу;
- сопоставлять карту с местностью;
- определять и расшифровать топонимы и условные знаки;
- определять стороны горизонта по местным признакам;
- определять расстояние и двигаться по азимуту;
- определять масштаб и точку стояния на карте и на местности;
- укладывать рюкзак, разжигать костер и устанавливать палатку;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять нормы поведения на занятиях и соревнованиях;
- применять разные лыжные ходы различных местах передвижения;
- правильно распределять силы на дистанции;
- определять направление, расстояние согласно масштабу карты и контролировать направление своего движения на местности.

Могут научиться(творческий):

- работы с дидактическим материалом;
- контролера и секретаря на соревнованиях;
- рисовать простейшие схемы с применением условных знаков спортивных карт;
- нарисовать маршрут похода;
- оказать первую доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего;
- выполнять различные функции в составе судейских (стартовой и финишной) бригад;
- работать с протоколами соревнований;
- анализировать свой путь передвижения по дистанции;
- определить причины допущенных ошибок на дистанции

В конце II ступени обучения обучающиеся должны:

Иметь представление (репродуктивный)

упражнения на развитие определенных качеств и в различных зонах интенсивности;

- правильного поведения в ЗНАТЬ:
- историю развития спортивного движения в России, Республике Хакасия;
- перспективы и тенденции развития спортивного ориентирования;
- технику безопасности и личной безопасности;
- предупреждение травматизма;
- гигиену и снаряжение ориентировщика в разных погодных условиях;
- влияние физических упражнений на работоспособность организма;
- объективные и субъективные данные самоконтроля;
- упражнения на развитие силы, выносливости, скорости, гибкости, координации движений, ловкости, на расслабление;
- снаряжение на тренировку и соревнования;
- технику лыжных ходов;
- судейскую коллегию, стартовую и финишную бригады;
- режим, питание, личная гигиена;
- понятия: дополнительная, задняя, последняя привязка;
- ориентирование карты по компасу;
- линейные ориентиры, грубый и точный азимут;
- общие положения правил соревнований: по выбору, на маркированной трассе, заданного направления, эстафетных гонок;
- права и обязанности участников соревнований;
- способы проведения соревнований;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, направления;
- особенности подготовки в наших климатических условиях;
- методы проведения зачетов и контрольных нормативов;
- положение о соревнованиях.

Научиться (конструктивный):

- ориентировать карту по компасу;
- сопоставлять карту с местностью;
- определять и расшифровать топонимы и условные знаки;
- определять стороны горизонта по местным признакам;
- определять расстояние и двигаться по азимуту;
- определять масштаб и точку стояния на карте и на местности;
- укладывать рюкзак, разжигать костер и устанавливать палатку;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять нормы поведения на занятиях и соревнованиях;
- применять разные лыжные ходы различных местах передвижения;
- правильно распределять силы на дистанции;
- обеспечения личной безопасности;
- правильного поведения на занятиях и соревнованиях;
- определять направление, расстояние согласно масштабу карты и контролировать направление своего движения на местности.
- владения физическими упражнениями;
- работы с картой и компасом;
- применения лыжных ходов;
- правильного поведения в коллективе: взаимопомощи и взаимовыручки

Могут научиться(творческий):

- рисовать простейшие схемы с применением условных знаков спортивных карт;
- нарисовать маршрут похода;
- оказать первую доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего;
- выбирать и выполнять упражнения на развитие определенных качеств и в различных зонах интенсивности;
- выполнять различные функции в составе судейских (стартовой и финишной) бригад;
- работать с протоколами соревнований;
- анализировать свой путь передвижения по дистанции;
- определить причины допущенных ошибок на дистанции;
- работы с дидактическим материалом; контролера и секретаря на соревнованиях;

В конце III ступени обучения обучающиеся должны:

Иметь представление (репродуктивный)

- историю развития спортивного движения в России, Республике Хакасия;
- а) перспективы и тенденции развития спортивного ориентирования;
- б) достижения российских спортсменов на Чемпионатах Мира и международных соревнованиях.
- технику безопасности и обеспечение личной и коллективной безопасности;
- предупреждение травматизма;
- гигиену и снаряжение ориентировщика в разных погодных условиях;
- результат и его зависимость от функциональной подготовленности;
- объективные и субъективные данные самоконтроля;
- упражнения на развитие силы, выносливости, скорости, гибкости, координации движений, ловкости, на расслабление и восстановление;
- способы совершенствования техники лыжных ходов;
- режим, питание, личная гигиена, способы восстановления;
- Функции, права и обязанности Главной судейской коллегии;
- планирование подготовки по периодам, планирование занятий;
- принципы составления Положений о соревнованиях;
- выбор мест занятий, соревнований и походов;
- обеспечение безопасности в соревнованиях по выбору, на маркированной трассе, заданного направления, эстафетных гонок;
- права и обязанности участников соревнований;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, направления;
- особенности подготовки в наших климатических условиях;
- методы проведения зачетов и контрольных нормативов;
- легенды;
- основы составления спортивных карт.

Научиться (конструктивный):

- определять и расшифровать топонимы и условные знаки;
- определять стороны горизонта по местным признакам;
- определять расстояние и двигаться по азимуту;
- определять масштаб и точку стояния на карте и на местности;
- укладывать рюкзак, разжигать костер и устанавливать палатку;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять нормы поведения на занятиях и соревнованиях;
- применять разные лыжные ходы различных местах передвижения;
- правильно распределять силы на дистанции;
- рисовать простейшие схемы с применением условных знаков;
- нарисовать маршрут похода;
- оказать доврачебную помощь и переноску пострадавшему;
- выбирать и выполнять упражнения на развитие определенных качеств и в различных зонах интенсивности;
- выполнять различные функции в составах стартовой и финишной судейских бригад;
- работать с протоколами соревнований;
- анализировать свой путь передвижения по дистанции;
- определить причины допущенных ошибок на дистанции;
- определять направление, расстояние и контролировать свое движение;
- поставить дистанцию, проинспектировать дистанцию;
- составить информацию и легенды к дистанции;
- рисовать простейшие спортивные карты-схемы.
- ориентировать карту по компасу;
- сопоставлять карту с местностью;

Могут научиться(творческий):

- работы с дидактическим материалом;
- судьи по спорту в спортивном ориентировании;
- обеспечения безопасности в проведении соревнований;
- правильного поведения на занятиях и соревнованиях;
- владения физическими упражнениями;
- работы с картой и компасом;
- применения лыжных ходов;
- правильного поведения в коллективе: взаимопомощи и взаимовыручки;
- определения технико-тактических ошибок.

В конце IV ступени обучения обучающиеся должны:**Иметь представление (репродуктивный)**

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования; результаты обучающихся за прошедший сезон и задачи на новый учебный год.
- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности; правила дорожного движения; правила пожарной безопасности; меры предосторожности при обращении с огнём; причины возникновения пожаров; меры личной безопасности в криминальной ситуации.
- История развития ориентирования: перспективы развития ориентирования; достижение российских ориентировщиков на международной арене; задачи и пути развития ориентирования в регионе.
- Гигиена спортсмена
- специфические особенности спортивного ориентирования; значение морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием; специфические особенности кроссового бега; технику лыжных ходов; гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры; упражнения, направленные на развитие физических качеств
- Особенности основных и тренировочных стартов; особенности индивидуальных и групповых стартов; положительные и отрицательные стороны при движении в «паровозе»; характеристику действий ориентировщиков на различных участках трассы; зависимость качества ориентирования от скорости бега.

-Положение о соревнованиях; условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе; действия участников в аварийной ситуации; основы безопасности при участии в соревнованиях.

-Географическое положение территории края; геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоёмы; растительный и животный мир, заповедные места нашего края; историю, хозяйство, культуру родного края; места, интересные своеобразным проявлением природы.

Научиться (конструктивный):

-Коллективно участвовать в планировании деятельности объединения; совместно участвовать в творческих делах; анализировать и подводить итоги собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать (совместно с руководителем) средства и пути улучшения достигнутых результатов.

-Находить выход из аварийных, криминальных ситуаций; искать условно заблудившихся в лесу; пользоваться первичными средствами пожаротушения; оказывать первую помощь пострадавшим.

-Давать характеристику современного состояния ориентирования; давать характеристику деятельности местной федерации.

- Выполнять технику кроссового бега по разной местности, по разному грунту; выполнять технические приёмы: грубый азимут, точный азимут; комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью; выполнять действия для развития чувства расстояния, чувства направления.

Могут научиться(творческий):

-Выполнять тактические действия в отношении соперников; использовать участников для контроля ситуации; использовать участников как дополнительный ориентир при выходе на КП; выбирать путь движения с учётом рельефа местности, проходимости, почвенного покрова, метеорологических условий; выполнять приёмы ориентирования; пользоваться предстартовой информацией.

-Регулировать стресс; развивать самоуверенность; тренировать мыслительное воображение; развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

-Соблюдать права и обязанности участников соревнований; выполнять действия, касающиеся спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Приложение 1

2.2.Условия реализации программы

2.2.1 Кадровое обеспечение

-педагог имеет высшее педагогическое образование, систематически проходит курсы.

-для проведения мероприятий привлекаются: заместитель директора по вр, психолог, жители города, общественные организации, педагоги образовательных учреждений города.

2.2.2 Информационно-методическое обеспечение

Используются различные формы работы с учащимися:

- 1) индивидуальная работа – консультации, помощь педагога в разработке тем, беседа с родителями, чтение карт.
- 2) групповая работа – участие в конкурсах, сборах, соревнованиях, походах.
- 3) массовая работа – , экскурсии, поездки в музеи, праздники;
- 4) взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Используются словесные методы обучения, практические, аналитические.

Используются технологии: сотрудничества, здоровьесберегающие, информационные технологии, разноуровневое обучение

Технология сотрудничества реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях педагога и ребенка. Учитель и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества. Весь этот "веер" технологий может раскрываться и складываться в руках опытного педагога, потому что условия их применимости зависят от множества факторов; к тому же технологии между собой тесно взаимосвязаны. Личностно - ориентированные технологии ставят в центр всей школьной образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и

безопасных условий ее развития, реализации ее природных потенциалов. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, но и субъект приоритетный; она является целью образовательной системы

Информационная технология – это информационный процесс, использующий совокупность средств и методов сбора, обработки и передачи данных (первичной информации) для получения информации нового качества о состоянии объекта, процесса или явления (информационного продукта) Используется для составления карт и чтения знаков.

При работе по программе в качестве основной выбрана технология разноуровневого обучения, предусматривающая два уровня обучения: стартовый, базовый. Стартовым уровнем знаний и умений должны овладеть все обучающиеся. Базовым уровнем должны овладеть все обучающиеся при условии соблюдения правил коммуникации и общения. Обучающиеся приобретают специализированные знания. Вариативный (творческий) уровень предполагает мелкогрупповую и индивидуальную работу педагога с обучающимися, нацеленными на рост спортивных результатов в ориентировании, спортивном многоборье или спортивных походах, углубленное изучение отдельных тем с возможным использованием индивидуальных планов по этим темам и образовательным областям. Конечно, такой подход подразумевает большую самостоятельную работу обучающихся, фактически, обучающиеся, достигшие вариативного уровня, находятся в режиме самообучения и самовоспитания. Педагог оказывает им консультационную помощь, способствует поддержанию их мотивации и контролирует полученные результаты с целью коррекции хода учебно-воспитательного процесса, постановки новых целей перед обучающимися или отмены целей, достижение которых нереально или требует от обучающихся чрезмерных усилий.

Материально – техническое обеспечение:

- компас;
- контрольные пункты (призмы, компостеры);
- электронные считывающие устройства;
- контрольные пункты (электронные станции, чипы)
- таблицы
- видеофильмы
- туристическое снаряжение
- спортивный зал
- полигон для соревнований
- медицинская аптечка
- учебный класс
- карточки
- компьютер
- тестовые задания
- учебный класс

2.3 Формы аттестации

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса.

- контроль и оценка физической и спортивно-технической подготовленности ориентировщиков для рациональной, научно-обоснованной планированной поэтапной подготовки и прогнозирования спортивных результатов;
- выявление индивидуальных особенностей ребенка, как личности.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые забеги (в подготовительном периоде раз в месяц), тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств.

Контроль за техникой ориентирования.

Тесты на местности (точность движения по азимуту, определение расстояний, скорость отметки на КП). Тестирование техники бега (в подъем, со спуска, в затрудненных условиях, по болоту, по камням).

Контроль за уровнем психической работоспособности.

Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

Анализ соревнований.

Цель выступления. Результат. Время и путь движения победителей и призеров. Систематизация ошибок. Причины ошибок

Отслеживание результатов происходит в два этапа.

Начальный этап проводится в сентябре каждого учебного года. В конце каждого учебного года проводятся переводные испытания.

Форма диагностики – контрольные тесты, анкетирование.

Результаты диагностики фиксируются в личных карточках и протоколах.

Итоговая аттестация: проводится по окончании обучения по дополнительной образовательной программе.

Формы диагностики результатов.

- тестирование функциональных возможностей организма обучающихся;
- тестирование по общей и специальной физической подготовке; - промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольно-переводных нормативов.
- выступление на соревнованиях; - выполнение разрядных требований.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости объединения;
- участие в соревнованиях различных уровней;
- работы, выполненные учащимися в ходе освоения программы;
- грамоты и дипломы учащихся;
- отзывы родителей о работе объединения «Спортивное ориентирование».

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении промежуточной аттестации являются:

- протоколы заседания аттестационной комиссии учреждения по проведению промежуточной аттестации учащихся;
- протоколы по итогам соревнований учащихся на уровне учреждения, муниципальном уровне и областном;
- приказы органов управления образования об итогах соревнований учащихся муниципального и регионального уровней.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

- Фотоальбомы
- Видеохроника
- Копии дипломов, грамот, протоколов различных соревнований
- Отчетная документация
- Исследовательские работы.

2.4.Оценочный материал

Критерии оценивания результативности освоения содержания образовательной программы

Критерии	Показатели	Уровень	Методы диагностики
Теоретическая подготовка	1.Освоенность образовательной программы	Ниже среднего уровень (учащийся овладел менее чем половиной объема знаний, предусмотренных программой) Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более половины) Высокий уровень (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой)	Наблюдение, тестирование, анкетирование, самостоятельная работа
	2.Владение специальной терминологией	Ниже среднего (учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины)	

		Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой) Высокий уровень (специальные термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	
Практическая подготовка	1. Сформированность учебных умений и навыков, предусмотренных программой	Ниже среднего (учащийся овладел менее чем половиной предусмотренных умений и навыков) Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более половины) Высокий уровень (учащийся освоил практически все умения и навыки, предусмотренными программой)	Самостоятельная работа
	2. Умение пользоваться источниками информации	Ниже среднего (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой и с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога) Средний уровень (работает с литературой и компьютерными источниками информации с помощью педагога) Высокий уровень (работает с литературой и компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывая особых затруднений)	
Креативность	Уровень развития творческих способностей	Ниже среднего (учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания) Средний уровень (выполняет в основном задания на основе образца) Высокий уровень (выполняет творческие задания с элементами творчества)	Творческая работа, тестирование

Матрица

Уровень освоения	Критерии	Формы и методы диагностики	Формы и методы работы	Результаты	методическая копилка дифференцированных заданий
Стартовый	Предметные: - расширить знания, полученные в ходе освоения основных общеобразовательных программ; - расширить знания учащихся об истории туризма в Хакасии и	Наблюдение, опрос, практическая работа, анализ практических работ, организация самостоятельного выбора,	Наглядно-практический, словесный, уровневая дифференциация. Технология оценивания, проблемно-	- работать с атласом и контурной картой; - знать название и находить на карте месторасположение крупных рек, озёр и водохранилищ республики	Дифференцированные задания: одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с подсказкой), репродуктивном (самостоятельно) и

	России; - формировать у учащихся навыки самостоятельной работы; - приобщать к наблюдениям за природными объектами и явлениями; - формировать знания о здоровье как комплексной биосоциальной характеристике человека. Метапредметные: - овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, - развить интерес и мотивацию учащихся к изучению краеведения, - развить положительную мотивацию здоровьесбережения, развитие наблюдательности, инициативы. Личностные: - воспитывать любовь к родному краю, трудолюбие, аккуратность и целеустремленность; - прививать ценностное отношение учащихся к здоровью и человеческой жизни, бережное отношение к природе.	индивидуальная беседа Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ	диалогическая технология	Хакасия; - различать растения различных природных сообществ области; - знать о развитии физической культуры и спорта в Хакасии; - вести здоровый образ жизни;	творческом. Свободный выбор каждого ребенка из предложенного.
Базовый	Предметные: - расширить и углубить знания о многообразии туристско-краеведческой работы, ее виды и особенности; - изучить туристическое снаряжение и оборудование;	Целенаправленное наблюдение, опрос, практическая работа, анализ практических работ, организация самостоятельного выбора, индивидуальная беседа.	Наглядно-практический, словесный, уровневая дифференциация. Технология оценивания, проблемно-диалогический, технологический.	- овладеть техникой и тактикой прохождения технических этапов дистанций пешеходного туризма, техникой и тактикой прохождения спортивных	Творческое задание – разработка туристского маршрута, групповое образовательное: поход, соревнования по видам туризма.

	- сформировать знания и умения о туристских походах, разбитие туристского бивуака, видов костров, основы работы с веревкой; - овладение практическими навыками оказания первой медицинской помощи. Метапредметные: - предоставить возможность каждому ребёнку для самоопределения, самореализации и саморазвития с учётом его индивидуальных особенностей; - развивать познавательные и творческие способности детей; - содействовать всестороннему и гармоническому развитию личности учащихся. Личностные: - продолжить формирование научного мировоззрения в области воспитания патриотизма и здорового образа жизни - воспитывать способность к сотрудничеству, взаимопониманию в коллективе, построению межличностных отношений.	Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ.		походов; - уметь ориентироваться на местности; - выполнять в походных условиях необходимые краеведческие наблюдения и исследования; - знать правила оказания первой помощи при нарушениях здоровья и травмах в походе и уметь осуществлять такую помощь; - овладеть навыками культуры межличностного общения.	
--	--	---	--	--	--

Приложение 2

3.Список литературы (информационных источников)

Для педагога:

- Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии. – М.: ФиС, 2001.
- Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1995.
- Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998
- Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. – М: Академия, 2001
- Карелин А.А. Психологические тесты. – М.: Владос,1999.
- Колесников Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М.: 2002г
- Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования.— М.: ФЦДЮТиК МО РФ, 2005.
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 2005.
- Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
- Лукашов Ю.В., Ченцов В.А., М.: Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. Для учреждений дополнительного образования детей. – ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
- Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учебно-методическое пособие – М: Советский спорт, 2008
- Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. – М.: 2004г.
- Уховский Ф.С. Уроки ориентирования.— М.: 2008.
- Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮ–Тур, 1997.
- Ширинян А. А., Иванов А. В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. Учебно-методическое пособие . — М. : Советский спорт, 2010.
- Правила соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Федерация спортивного ориентирования России, 2013.

Для обучающихся:

- Алексеев А. А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур, 1996.
- Куликов В., Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
- Митраков В.К. Калейдоскоп туристских игр. – Михайловка, ЦДЮТиЭ, 2000
- Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. К столетию ориентирования. (1897-1997). – М., 1997
- Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу (Игры и соревнования юных туристов). – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Приложение1

Календарный график первого года обучения

№	Дата	Тема занятия	Цель занятия	содержание		Кол-во часов	Форма И методы	Оборудование	Формы контроля
				теория	практика				
1		общие сведения	ознакомить с работой объединения, техникой безопасности, историей развития ориентирования воспитание ответственности развитие памяти мышления	Организационное занятие Техника безопасности на экскурсии, в походе, на соревнованиях История развития ориентирования. Задачи и значение ориентирования		3	беседа рассказ	компьютер видео проектор	опрос анкета
2		общие сведения парковое ориентирование топографическая подготовка	ознакомить с основами гигиены, дать понятие карты, учить составлять план воспитание ответственности развитие памяти мышления	Гигиена и врачебный контроль Понятие карты. Составление простых планов.	Вычерчивание карт	3	рассказ сам.работа	карточки	тест проверка практического задания
3		парковое ориентирование топографическая подготовка	дать понятие карты, масштаба, карты класса, учить составлять план воспитание ответственности развитие памяти мышления	понятие, виды масштабов	Вычерчивание карт Составление планов	3	беседа практикум	мерные инструменты	проверка практического задания
4		парковое ориентирование топографическая подготовка	учить проводить замеры класса, составлять карту изучать условные знаки воспитание ответственности развитие памяти мышления	Условные знаки: понятие, виды знаков	Вычерчивание плана класса	3	Практикум игры	плакат условными знаками карта двора карта класса	с Тест
5		парковое ориентирование топографическая подготовка	изучать условные знаки карт воспитание ответственности развитие памяти мышления	Условные знаки: понятие, виды знаков	Вычерчивание плана класса	3	практикум	плакат условными знаками	с Устный опрос
6		парковое	познакомить с картой парка	Условные знаки: понятие,	Прохождение	3	Мозговой	Карточки	Презентация

		ориентирование топографическая подготовка	понятие масштаб парка условные знаки карты парка воспитание ответственности развитие памяти мышления	виды знаков	дистанции		Штурм Работа в парах	карты	
7		парковое ориентирование топографическая подготовка	познакомить с картой парка понятие масштаб парка условные знаки карты парка воспитание ответственности развитие памяти мышления	Условные знаки: понятие, виды знаков	Прохождение дистанции	3	частично- поисковый	Карточки карты	Презентация
8		парковое ориентирование топографическая подготовка	познакомить с картой парка понятие масштаб парка условные знаки карты парка воспитание ответственности развитие памяти мышления	Изучение условных знаков парка	Прохождение дистанции	3	частично- поисковый	Карточки карты	Презентация
9		парковое ориентирование топографическая подготовка	познакомить с картой парка понятие масштаб парка условные знаки карты парка воспитание ответственности развитие памяти мышления	Изучение условных знаков парка	Прохождение дистанции	3	частично- поисковый	Карточки карты	Презентация
10		парковое ориентирование топографическая подготовка	познакомить с картой парка понятие масштаб парка условные знаки карты парка воспитание ответственности развитие памяти мышления	Изучение условных знаков парка	Прохождение дистанции	3	частично- поисковый групповая работа	Карточки карты	тест
11		парковое ориентирование топографическая подготовка	познакомить с картой парка понятие масштаб парка условные знаки карты парка воспитание ответственности развитие памяти мышления	Изучение условных знаков парка	Прохождение дистанции	3	Исследо- вательский	Карточки карты	Презентация
12		парковое ориентирование топографическая подготовка	познакомить с картой парка понятие масштаб парка условные знаки карты парка воспитание ответственности развитие памяти мышления	Изучение условных знаков парка	Прохождение дистанции	3	игра	Карточки карты	Подведение итогов
13		парковое ориентирование	познакомить с картой парка понятие масштаб парка условные знаки карты парка воспитание	Изучение условных знаков парка	Прохождение дистанции	3	соревнование	Карточки карты	Анализ

		топографическая подготовка	ответственности развитие памяти мышления						
14		парковое ориентирование топографическая подготовка	познакомить с картой парка понятие масштаб парка условные знаки карты парка воспитание ответственности развитие памяти мышления	Изучение условных знаков парка	Прохождение дистанции	3	игра	Карточки карты	Подведение итогов
15		парковое ориентирование топографическая подготовка	Учить проходить дистанцию воспитание ответственности развитие памяти мышления	Изучение условных знаков парка масштаб	Прохождение дистанции Измерение расстояний	3	игра	Карточки карты	тест
16		парковое ориентирование топографическая подготовка Владение компасом	учить измерять расстояние на карте и местности, изучать стороны горизонта на карте воспитание ответственности развитие памяти мышления	Понятие горизонта	Определение сторон горизонта	3	беседа инд. работа	Карточки Карты компас	Устный опрос
17		Парковое ориентирование владение компасом	Изучение сторон горизонта на местности воспитание ответственности, развитие памяти мышления	Понятие горизонта	Определение сторон горизонта	3	сам. работа	карточки	самопроверка
18		Парковое ориентирование владение компасом	Изучение сторон горизонта на местности воспитание ответственности развитие памяти мышления	Компас, его устройство ,виды компасов, правила работы	Приемы использования компаса	3	Сам. работа	карточки	Проверка Анализ ошибок
19		Парковое ориентирование владение компасом	Знакомство с устройством компаса	Компас, его устройство ,виды компасов, правила работы	Приемы использования компаса	3	беседа	карточки	опрос
20		Парковое ориентирование владение компасом	Знакомство с устройством компаса воспитание ответственности развитие памяти мышления	Компас, его устройство ,виды компасов, правила работы	Приемы использования компаса	3	Работа в парах	карточки	самопроверка
21		Парковое	учить определять и контролировать направления с помощью компаса и	Определение точки	Прохождение	3	Работа в	карточки	самопроверка

		ориентирование владение компасом	карты развитие глазомера	стояния	дистанции парке в		группе		
22		Парковое ориентирование владение компасом	учить определять и контролировать направления с помощью компаса и карты развитие глазомера	Компас, его устройство ,виды компасов, правила работы	Прохождение дистанции парке в	3	соревнования	карты	Подведение итогов
23		Парковое ориентирование владение компасом	учить определять и контролировать направления с помощью компаса и карты развитие глазомера воспитание коллективизма	Компас, его устройство ,виды компасов, правила работы	Прохождение дистанции парке в	3	игра	карточки	тест
24		Парковое ориентирование виды ориентирования	Учить бегать в заданном направлении	Понятие заданного направления	Прохождение дистанции парке в	3	Работа в группах	задания	Подведение итогов
25		Парковое ориентирование виды ориентирования	Учить бегать в заданном направлении	Понятие заданного направления	Прохождение дистанции парке в	3	Работа в парах	задания	Подведение итогов
26		Парковое ориентирование виды ориентирования	Учить бегать в заданном направлении	Понятие ориентирования по выбору	Прохождение дистанции парке в	3	Работа в группах	задания	Подведение итогов
27		Парковое ориентирование виды ориентирования	Учить бегать по выбору	Понятие ориентирования по выбору	Прохождение дистанции парке в	3	Работа в группах	задания	Подведение итогов
28		Парковое ориентирование виды ориентирования	Учить бегать по выбору	Понятие ориентирования по выбору	Прохождение дистанции парке в	3	Работа в группах	задания	Подведение итогов
29		Парковое ориентирование виды ориентирования	Учить бегать звездочкой	Понятие ориентирования по выбору	Прохождение дистанции парке в	3	Работа в группах	задания	Подведение итогов
30		Парковое ориентирование виды ориентирования	Учить бегать звездочкой	Понятие ориентирования по выбору	Прохождение дистанции парке в	3	Работа в группах	задания	самопроверка

31		Парковое ориентирование виды ориентирования	Учить бегать по маркировке	Понятие ориентирование по маркировке	Прохождение дистанции в парке	3	Работа в группах	карточки	Подведение итогов
32		Парковое ориентирование виды ориентирования Общая и специальная физическая подготовка	Учить бегать по маркировке	Понятие ориентирование по маркировке	Прохождение дистанции в парке	3	соревнования	карта	Протокол соревнований
33		Общая и специальная физическая подготовка Комплекс гимнастики	Учить бегать по маркировке изучить комплекс гимнастики	Задачи ОФП	Упражнения на растяжку Упражнения с предметами	3	Практическая работа	карточки	сдача норм
34		Общая и специальная физическая подготовка Комплекс гимнастики	Развивать гибкость и ловкость	Задачи ОФП	Упражнения на растяжку Упражнения с предметами	3	Практическая работа	карточки	Устный контроль
35		Общая и специальная физическая подготовка Комплекс развитие прыгучести на	Прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие.	Методика развития физических качеств	упражнения	3	Практическая работа	карточки	Устный контроль
36		Общая и специальная физическая подготовка Комплекс развитие прыгучести на	Упражнения для развития бега	Методика развития физических качеств	упражнения	3	Практическая работа	карточки	Устный контроль
37		Общая и специальная	Упражнения для развития бега	Значение беговой практики	Бег с высокого и низкого старта	3	Практическая работа	карточки	Устный контроль

		физическая подготовка Комплекс на развитие быстроты							
38		Общая и специальная физическая подготовка Комплекс на развитие быстроты	Упражнения для развития бега	Значение беговой практики	Бег с высокого и низкого старта	3	Практическая работа	карточки	Устный контроль
39		Общая и специальная физическая подготовка Силовой комплекс	Упражнения для рук и плечевого пояса	Методика развития физических качеств	Подтягивание Приседание, сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады).	3	работа в парах	Выполнение задания	Устный контроль
40		Общая и специальная физическая подготовка Комплекс упражнений для совершенствования техники бега. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	Значение бега	Бег с высокого и низкого старта	3	работа в парах групповая работа	задания	Устный контроль
41		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	Систематизация тренировочного процесса	Игра «Кто быстрее»	3	работа в парах	задания	Устный контроль
42		Общая и специальная	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости		игры	3	групповая работа	задания	Подведение итогов

		физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты							
43		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-	игры	3	групповая работа	задания	Устный контроль
44		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-	игры	3	групповая работа	задания	Подведение итогов
45		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-	игры	3	групповая работа	задания	Устный контроль
46		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-	игры	3	групповая работа	задания	Устный контроль
47		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-	эстафета	3	игры	задания	Устный контроль
48		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-	эстафета	3	групповая работа	задания	Подведение итогов
49		Общая и специальная физическая подготовка.	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-	соревнования	3	игра	задания	Подведение итогов

		Спортивные игры и эстафеты							
50		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-	соревнования	3	игра	задания	Подведение итогов
51		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Упражнение на развитие наблюдательности и памяти	Развивать наблюдательность	Значение развития памяти	игры	3	Практическая работа	Спец. инвентарь	тесты
52		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Упражнение на развитие наблюдательности и памяти	Развивать наблюдательность		игры	3	Практическая работа	Спец. инвентарь	Устный контроль
53		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Упражнение на развитие наблюдательности и памяти	Развивать наблюдательность		задания	3	Практическая работа	Спец. инвентарь	Устный контроль
54		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Упражнение на развитие наблюдательности и памяти	Развивать наблюдательность память	-	игры	3	соревнование	Карты Призмы кп	Анализ протоколов
55		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования.	совершенствование техники	Условные знаки на карте	Прохождение дистанции по легенде карты	3	Работа в группах	Карта таблица	Практическое выполнение задания

		Ориентирование по местным предметам							
56		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Ориентирование по местным предметам	совершенствование техники	Условные знаки на карте	Прохождение дистанции по легенде карты	3	Работа в группах	карта	Практическое выполнение задания
57		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Ориентирование по местным предметам	совершенствование техники	Условные знаки на карте	Прохождение дистанции по легенде карты	3	Работа в группах	карта	Практическое выполнение задания
58		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Ориентирование по местным предметам	совершенствование техники	-	Прохождение дистанции по легенде карты	3	эстафета	компас	тесты
59		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Выбор пути движения, движение по ориентирам	совершенствование техники	Понятие ориентиров: площадные, линейные, точечные	Ориентирование на местности	3	игра	Компас карта	Анализ заданий
60		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Выбор пути движения, движение по ориентирам	совершенствование техники	Понятие ориентиров: площадные, линейные, точечные	Ориентирование на местности	3	игра	Компас карта	Анализ заданий
61		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования.	совершенствование техники	Понятие ориентиров: площадные, линейные, точечные	Ориентирование на местности	3	игра	Компас карта	Анализ заданий

		Выбор пути движения, движение по ориентирам							
62		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Выбор пути движения, движение по ориентирам	совершенствование техники	Изучение условных знаков	Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта протоколы	Анализ итогов соревнований
63		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Сопоставление карты с местностью, чтение карты на бегу	совершенствование техники	Изучение условных знаков	Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Анализ итогов соревнований
64		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Сопоставление карты с местностью, чтение карты на бегу	совершенствование техники	-	Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Анализ итогов соревнований
65		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Сопоставление карты с местностью, чтение карты на бегу	совершенствование техники		Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Анализ итогов соревнований
66		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Изучение	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Подведение итогов

		ориентирования в заданном направлении							
67		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Изучение ориентирования в заданном направлении	совершенствование техники		Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Подведение итогов
68		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Изучение ориентирования в заданном направлении	совершенствование техники		Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Подведение итогов
69		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Изучение ориентирования в заданном направлении	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Подведение итогов
70		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Звездное ориентирование	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Подведение итогов
71		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Звездное ориентирование	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Карта Призмы кп	Подведение итогов
72		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Звездное	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Карта Призмы кп	Подведение итогов

		ориентирование							
73		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Изучение ориентирования по выбору	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Карта Призмы кп	Подведение итогов
74		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Изучение ориентирования по выбору	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Карта Призмы кп	Подведение итогов
75		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Изучение ориентирования на маркированной трассе	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Призмы КП Маркировочная лента	Подведение итогов
76		Психологическая подготовка Изучение ориентирования на маркированной трассе	Учить составлять характеристику ориентировщика	Значение психологической подготовки	Прохождение дистанции	3	соревнования	Призмы КП Маркировочная лента	Подведение итогов
77		Психологическая подготовка Правила соревнований	Изучение способов ориентирования Изучить правила соревнований	Способы психологической подготовки Правила соревнований		3	беседа	тест	Проверка тестов
78		Правила соревнований ,организация и проведение соревнований	Изучить правила соревнований	Действия на старте	-	3	беседа	таблица	Устный опрос
79		Правила соревнований ,организация и проведение соревнований	Изучить правила соревнований	Действия при опоздании на старт ,на КП, в финишном коридоре, после финиширования	-	3	беседа	таблица	Устный опрос

80		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
81		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
82		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
83		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
84		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
85		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
86		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
87		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
88		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
89		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
90		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
91		Основы туристической подготовки	питание в походе	определение туризма, виды туризма, значение	Составление меню	3	лекция	литература	презентация
92		Основы туристической подготовки	Учить размещать бивак	бивак, требования к биваку	Установка палатки	3	практическое занятие	палатка	самопроверка
93		Основы туристической подготовки	Бивачные работы	снятие бивака	Разведение костра	3	работа в группе	Приспособления для разведения костра	Устный опрос
94		Основы туристической подготовки	Бивачные работы	Меры пожарной безопасности	Приготовление пищи	3	ролевая игра	продукты пакеты для мусора кухонные принадлежности походная посуда	аукцион
95		Основы туристической подготовки	Бивачные работы	Культура поведения	Разведение костра Приготовление пищи	3	соревнование	Приспособления для разведения костра продукты пакеты для мусора кухонные	Подведение итогов

								принадлежности походная посуда	
96		Основы туристической подготовки	Изучать туристическое снаряжение	Понятие туристического снаряжения	Установка и снятие палатки	3	практическое занятие	Палатка, рюкзак	Самопроверка
97		Основы туристической подготовки	Изучать туристическое снаряжение	Требование к снаряжению	Установка и снятие палатки Укладка рюкзака	3	решение заданий	Палатка, рюкзак	Самопроверка
98		Основы туристической подготовки	Изучать туристическое снаряжение		Установка и снятие палатки Укладка рюкзака	3	игра	Палатка, рюкзак	Выставление баллов
99		Основы туристической подготовки	Изучение узлов	Узлы, их назначение, применение	Вязка узлов	3	Практическое занятие	веревка	Устный опрос
100		Основы туристической подготовки	Изучение узлов	Узлы, их назначение, применение	Вязка узлов	3	Практическое занятие	веревка	Устный опрос
101		Основы туристической подготовки	Изучение узлов	Узлы, их назначение, применение	Вязка узлов	3	Практическое занятие	веревка	тест
102		Основы туристической подготовки Медико-санитарная подготовка	Изучение правил по оказанию первой помощи	Значение медико-санитарной подготовки		3	беседа	плакаты	устный опрос
103		Медико-санитарная подготовка	Изучение правил по оказанию первой помощи	Значение медико-санитарной подготовки		3	беседа	плакаты	устный опрос
104		Медико-санитарная подготовка	Изучение правил по оказанию первой помощи	значение медико-санитарной подготовки		3	беседа	плакаты	устный опрос
105		Медико-санитарная подготовка Краеведение	изучение содержания аптечки	медицинская аптечка	оказание помощи	3	игра	аптечка	устный опрос
106		Краеведение	Изучение прошлого города и Республики	Историческое прошлое нашего края		3			собеседование
107		Краеведение	Изучение климата растительного и животного мира	Климат, растения, млекопитающие,		3			презентация устный опрос
108		Итоговое		3	-	3			Контрольные тесты

Календарный график второго года обучения

№	Дата	Тема занятия	Цель занятия	содержание		Кол-во часов	Форма И методы	Оборудование	Формы контроля
				теория	практика				
1		общие сведения	ознакомить с работой объединения, техникой безопасности, историей развития ориентирования воспитание ответственности развитие памяти мышления	Организационное занятие Техника безопасности на экскурсии, в походе, на соревнованиях История развития ориентирования. Задачи и значение ориентирования		3	беседа рассказ	компьютер видео проектор	опрос анкета
2		общие сведения топографическая подготовка	ознакомить с основами гигиены, дать понятие карты, учить составлять план воспитание ответственности развитие памяти мышления	Гигиена и врачебный контроль Понятие карты. Составление простых планов.	Вычерчивание карт	3	рассказ сам. работа	карточки	тест проверка практического задания
3		топографическая подготовка	дать понятие масштаба, карты класса, учить составлять план воспитание ответственности развитие памяти мышления	понятие, виды масштабов	Вычерчивание карт Составление планов	3	беседа практикум	мерные инструменты	проверка практического задания
4		топографическая подготовка	учить проводить замеры по карте, составлять карту изучать условные знаки воспитание ответственности развитие памяти мышления	Условные знаки: понятие, виды знаков	Измерение расстояний по карте и на местности	3	Практикум игры	плакат с условными знаками карта двора карта класса	Тест
5		топографическая подготовка	изучать условные знаки карт воспитание ответственности развитие памяти мышления	Условные знаки: понятие, виды знаков	Измерение расстояний по карте и на местности	3	практикум	плакат с условными знаками	Устный опрос
6		топографическая подготовка		Условные знаки: понятие, виды знаков	Измерение расстояний по	3	Мозговой Штурм	Карточки карты	Презентация

			изучать условные знаки карт воспитание ответственности развитие памяти мышления		карте и на местности		Работа в парах		
7		топографическая подготовка	изучать условные знаки карт воспитание ответственности развитие памяти мышления	Условные знаки: понятие, виды знаков	Измерение расстояний по карте и на местности	3	частично- поисковый	Карточки карты	Презентация
8		топографическая подготовка	изучать условные знаки карт воспитание ответственности развитие памяти мышления	Изучение условных знаков парка	Измерение расстояний по карте и на местности	3	частично- поисковый	Карточки карты	Презентация
9		топографическая подготовка	познакомить с картой парка понятие масштаб парка условные знаки карты парка воспитание ответственности развитие памяти мышления	Изучение условных знаков парка	Измерение расстояний по карте и на местности	3	частично- поисковый	Карточки карты	Презентация
10		топографическая подготовка	изучать условные знаки карт воспитание ответственности развитие памяти мышления	Изучение условных знаков парка	Измерение расстояний по карте и на местности	3	частично- поисковый групповая работа	Карточки карты	тест
11		топографическая подготовка	Учить восприятию форм пространственных фигур	Изображение высоты местности	Способы вычерчивания рельефа	3	Исследова тельский	Карточки карты	Презентация
12		топографическая подготовка	воспитание ответственности развитие памяти мышления	Изучение условных знаков парка	Измерение расстояний до недоступных предметов	3	игра	Карточки карты	Подведение итогов
13		топографическая подготовка	воспитание ответственности развитие памяти мышления	Изучение условных знаков парка	Прохождение дистанции	3	соревнование	Карточки карты	Анализ
14		топографическая подготовка	Изучение рельефа и способов его изображения	Изучение условных знаков	Рисовка условных знаков	3	игра	Карточки карты	Подведение итогов

15		топографическая подготовка	Учить проходить дистанцию воспитание ответственности развитие памяти мышления	Изучение условных знаков	Рисовка условных знаков	3	игра	Карточки карты	тест
16		топографическая подготовка	учить измерять расстояние на карте и местности, изучать стороны горизонта на карте воспитание ответственности развитие памяти мышления	Изучение условных знаков	Рисовка условных знаков	3	беседа инд. работа	Карточки Карты компас	Устный опрос
17		Топографическая подготовка	Изучение сторон горизонта на местности воспитание ответственности, развитие памяти мышления	Изучение условных знаков	Рисовка условных знаков	3	сам. работа	карточки	самопроверка
18		Топографическая подготовка	Изучение сторон горизонта на местности воспитание ответственности развитие памяти мышления	Изучение условных знаков	Прохождение дистанции	3	Сам. работа	карточки	Проверка Анализ ошибок
19		Топографическая подготовка	Знакомство с устройством компаса	Изучение условных знаков	Прохождение дистанции	3	беседа	карточки	опрос
20		Топографическая подготовка	Знакомство с устройством компаса воспитание ответственности развитие памяти мышления	Определение крутизны склона и его высоты	Чтение карты	3	Работа в парах	карточки	самопроверка
21		Топографическая подготовка	учить определять и контролировать направления с помощью компаса и карты развитие глазомера	Виды линейных, точечных, площадных ориентиров	Прохождение дистанции	3	Работа в группе	карточки	самопроверка
22		Топографическая подготовка	учить определять и контролировать направления с помощью компаса и карты развитие глазомера	Виды линейных, точечных, площадных ориентиров	Ориентирование вдоль линейных ориентиров	3	соревнования	карты	Подведение итогов
23		Общая и специальная физическая подготовка	Учить поддерживать здоровье и работоспособность	Мышечная деятельность-необходимое условие физического развития	Упражнения на развитие гибкости	3	игра	Скамейка, перекладина	тест
24		Общая и специальная физическая подготовка	Учить поддерживать здоровье и работоспособность	Мышечная деятельность-необходимое условие	Упражнения на растяжку	3	Работа в группах	Скамейка, перекладина	Подведение итогов

		подготовка		физического развития					
25		Общая и специальная физическая подготовка	Учить поддерживать здоровье и работоспособность	Мышечная деятельность-необходимое условие физического развития	Упражнения на снарядах	3	Работа в парах	Скамейка, перекладина	Подведение итогов
26		Общая и специальная физическая подготовка	Развивать прыгучесть	Принципы постепенности повторности в процессе тренировки	прыжки	3	Работа в группах	Спортивный инвентарь	Подведение итогов
27		Общая и специальная физическая подготовка	Развивать прыгучесть	Принципы постепенности повторности в процессе тренировки	кувырки	3	Работа в группах	Спортивные маты	Подведение итогов
28		Общая и специальная физическая подготовка	Развивать прыгучесть	Принципы постепенности повторности в процессе тренировки	Упражнения на равновесие	3	Работа в группах	Спортивные маты	Подведение итогов
29		Общая и специальная физическая подготовка	Развивать быстроту	Характер и методика развития физических качеств	Прохождение дистанции	3	Работа в группах	задания	Подведение итогов
30		Общая и специальная физическая подготовка	Развивать быстроту	Характер и методика развития физических качеств	бег	3	Работа в группах		самопроверка
31		Общая и специальная физическая подготовка	Развивать быстроту	Характер и методика развития физических качеств	Игровые упражнения	3	Работа в группах	Мячи ,скакалки, обручи	Подведение итогов
32		Общая и специальная физическая подготовка	Развивать силу и выносливость	Понятие ориентирование по маркировке	Прохождение дистанции в парке	3	соревнования	карта	Протокол соревнований
33		Общая и специальная	изучить комплекс гимнастики	Задачи ОФП	Упражнения на растяжку	3	Практическая работа	Спорт.площадка	сдача норм

		физическая подготовка Комплекс гимнастики			Упражнения с предметами				
34		Общая и специальная физическая подготовка Комплекс гимнастики	Развивать гибкость и ловкость	Задачи ОФП	Упражнения на растяжку Упражнения с предметами	3	Практическая работа	гири	Устный контроль
35		Общая и специальная физическая подготовка Комплекс на развитие прыгучести	Прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие.	Методика развития физических качеств	упражнения	3	Практическая работа	Спортивный инвентарь	Устный контроль
36		Общая и специальная физическая подготовка Комплекс на развитие прыгучести	Упражнения для развития бега	Методика развития физических качеств	упражнения	3	Практическая работа	Спортивный инвентарь	Устный контроль
37		Общая и специальная физическая подготовка Комплекс на развитие быстроты	Упражнения для развития бега	Значение беговой практики	Бег с высокого и низкого старта	3	Практическая работа	Спортивный инвентарь	Устный контроль
38		Общая и специальная физическая подготовка Комплекс на развитие быстроты	Упражнения для развития бега	Значение беговой практики	Бег с высокого и низкого старта	3	Практическая работа	Спортивный инвентарь	Устный контроль
39		Общая и специальная физическая подготовка Силовой комплекс	Упражнения для рук и плечевого пояса	Методика развития физических качеств	Подтягивание Приседание, сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение	3	работа в парах	Спортивный инвентарь	Устный контроль

					рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады).				
40		Общая и специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений для совершенствования техники бега. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	Значение бега	Бег с высокого и низкого старта	3	работа в парах групповая работа	Спортивный инвентарь	Устный контроль
41		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	Систематизация тренировочного процесса	Игра «Кто быстрее»	3	работа в парах	Спортивный инвентарь	Устный контроль
42		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости		игры	3	групповая работа	Спортивный инвентарь	Подведение итогов
43		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-	игры	3	групповая работа	Спортивный инвентарь	Устный контроль
44		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-	игры	3	групповая работа	Спортивный инвентарь	Подведение итогов
45		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-	игры	3	групповая работа	Спортивный инвентарь	Устный контроль

		физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты							
46		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-	игры	3	групповая работа	Спортивный инвентарь	Устный контроль
47		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-	эстафета	3	игры	Спортивный инвентарь	Устный контроль
48		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-	эстафета	3	групповая работа	Спортивный инвентарь	Подведение итогов
49		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-	соревнования	3	игра	Спортивный инвентарь	Подведение итогов
50		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-	соревнования	3	игра	Спортивный инвентарь	Подведение итогов
51		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Развивать наблюдательность	Значение развития памяти	игры	3	Практическая работа	Спец. инвентарь	тесты
52		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования.	Развивать наблюдательность		игры	3	Практическая работа	Спец. инвентарь	Устный контроль

		Упражнение на развитие наблюдательности и памяти							
53		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Компас, ориентирование по компасу	Развивать наблюдательность		задания	3	Практическая работа	Спец. инвентарь	Устный контроль
54		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Азимут, выполнение движения по азимуту	Развивать наблюдательность память	-	игры	3	соревнование	Карты Призмы кп	Анализ протоколов
55		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Ориентирование по местным предметам	совершенствование техники	Условные знаки на карте	Прохождение дистанции по легенде карты	3	Работа в группах	Карта таблица	Практическое выполнение задания
56		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Ориентирование по местным предметам	совершенствование техники	Условные знаки на карте	Прохождение дистанции по легенде карты	3	Работа в группах	карта	Практическое выполнение задания
57		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Ориентирование по местным предметам	совершенствование техники	Условные знаки на карте	Прохождение дистанции по легенде карты	3	Работа в группах	карта	Практическое выполнение задания
58		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Ориентирование	совершенствование техники	-	Прохождение дистанции по легенде карты	3	эстафета	компас	тесты

		по местным предметам							
59		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Выбор пути движения, движение по ориентирам	совершенствование техники	Понятие площадные, линейные, точечные ориентиры:	Ориентирование на местности	3	игра	Компас карта	Анализ заданий
60		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Выбор пути движения, движение по ориентирам	совершенствование техники	Понятие площадные, линейные, точечные ориентиры:	Ориентирование на местности	3	игра	Компас карта	Анализ заданий
61		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Выбор пути движения, движение по ориентирам	совершенствование техники	Понятие площадные, линейные, точечные ориентиры:	Ориентирование на местности	3	игра	Компас карта	Анализ заданий
62		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Выбор пути движения, движение по ориентирам	совершенствование техники	Изучение условных знаков	Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта протоколы	Анализ итогов соревнований
63		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Сопоставление карты с местностью, чтение карты на бегу	совершенствование техники	Изучение условных знаков	Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Анализ итогов соревнований
64		Изучение и совершенствование	совершенствование техники	-	Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Анализ итогов

		техники и тактики ориентирования. Сопоставление карты с местностью, чтение карты на бегу							соревнований
65		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Сопоставление карты с местностью, чтение карты на бегу	совершенствование техники		Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Анализ итогов соревнований
66		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Изучение ориентирования в заданном направлении	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Подведение итогов
67		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Изучение ориентирования в заданном направлении	совершенствование техники		Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Подведение итогов
68		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Изучение ориентирования в заданном направлении	совершенствование техники		Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Подведение итогов
69		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Изучение ориентирования в	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Подведение итогов

		заданном направлении							
70		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Звездное ориентирование	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Подведение итогов
71		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Звездное ориентирование	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Карта Призмы кп	Подведение итогов
72		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Звездное ориентирование	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Карта Призмы кп	Подведение итогов
73		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Изучение ориентирования по выбору	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Карта Призмы кп	Подведение итогов
74		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Изучение ориентирования по выбору	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Карта Призмы кп	Подведение итогов
75		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Изучение ориентирования на маркированной трассе	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Призмы КП Маркировочная лента	Подведение итогов
76		Психологическая подготовка	Учить составлять характеристику	Значение психологической подготовки	Прохождение дистанции	3	соревнования	Призмы КП	Подведение итогов

		Изучение ориентирования на маркированной трассе	ориентировщика					Маркировочная лента	
77		Психологическая подготовка Правила соревнований	Изучение способов ориентирования Изучить правила соревнований	Способы психологической подготовки Правила соревнований		3	беседа	тест	Проверка тестов
78		Правила соревнований ,организация проведения соревнований и	Изучить правила соревнований	Действия на старте	-	3	беседа	таблица	Устный опрос
79		Правила соревнований ,организация проведения соревнований и	Изучить правила соревнований Выбор пути движения	Действия при опоздании на старт ,на КП, в финишном коридоре, после финиширования	-	3	беседа	таблица	Устный опрос
80		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
81		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
82		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
83		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
84		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
85		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
86		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
87		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
88		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
89		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
90		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
91		Участие	питание в походе	определение туризма, виды	Составление меню	3	лекция	литература	презентация

		в соревнованиях		туризма, значение					
92		Участие в соревнованиях	Учить размещать бивак	бивак, требования к биваку	Установка палатки	3	практическое занятие	палатка	самопроверка
93		Участие в соревнованиях	Бивачные работы	снятие бивака	Разведение костра	3	работа в группе	Приспособления для разведения костра	Устный опрос
94		Изучение минимального туристического навыка	Бивачные работы	Меры пожарной безопасности	Приготовление пищи	3	ролевая игра	продукты пакеты для мусора кухонные принадлежности походная посуда	аукцион
95		Основы туристической подготовки	Бивачные работы	Культура поведения	Разведение костра Приготовление пищи	3	соревнование	Приспособления для разведения костра продукты пакеты для мусора кухонные принадлежности походная посуда	Подведение итогов
96		Основы туристической подготовки	Изучать туристическое снаряжение	Понятие туристического снаряжения	Установка и снятие палатки	3	практическое занятие	Палатка, рюкзак	Самопроверка
97		Основы туристической подготовки	Изучать туристическое снаряжение	Требование к снаряжению	Установка и снятие палатки Укладка рюкзака	3	решение заданий	Палатка, рюкзак	Самопроверка
98		Основы туристической подготовки	Изучать туристическое снаряжение		Установка и снятие палатки Укладка рюкзака	3	игра	Палатка, рюкзак	Выставление баллов
99		Основы туристической подготовки	Изучение узлов	Узлы, их назначение, применение	Вязка узлов	3	Практическое занятие	веревка	Устный опрос
100		Основы туристической подготовки	Изучение узлов	Узлы, их назначение, применение	Вязка узлов	3	Практическое занятие	веревка	Устный опрос
101		Основы туристической подготовки	Изучение узлов	Узлы, их назначение, применение	Вязка узлов	3	Практическое занятие	веревка	тест
102		Медико-санитарная подготовка	Изучение правил по оказанию первой помощи	Значение медико-санитарной подготовки		3	беседа	плакаты	устный опрос
103		Медико-санитарная подготовка	Изучение правил по оказанию первой помощи	Значение медико-санитарной подготовки		3	беседа	плакаты	устный опрос
104		Медико-санитарная подготовка	Изучение правил по оказанию первой помощи	значение медико-санитарной подготовки		3	беседа	плакаты	устный опрос

105		Медико-санитарная подготовка Краеведение	изучение содержания аптечки	медицинская аптечка	оказание помощи	3	игра	аптечка	устный опрос
106		Краеведение	Изучение прошлого города и Республики	Историческое прошлое нашего края		3			собеседование
107		Краеведение	Изучение климата растительного и животного мира	Климат, растения, млекопитающие,		3	экскурсия		презентация
108		Итоговое	Закрепление знаний	Население, предприятие, культурные объекты		3			Контрольные тесты

Календарный график третьего года обучения

№	Дата	Тема занятия	Цель занятия	содержание		Кол-во часов	Форма И методы	Оборудование	Формы контроля
				теория	практика				
1		общие сведения	ознакомить с работой объединения, техникой безопасности, историей развития ориентирования воспитание ответственности развитие памяти мышления	Организационное занятие Техника безопасности на экскурсии, в походе, на соревнованиях История развития ориентирования. Задачи и значение ориентирования		3	беседа рассказ	компьютер видео проектор	опрос анкета
2		общие сведения топографическая подготовка	ознакомить с основами гигиены, дать понятие карты, учить составлять план воспитание ответственности развитие памяти	Гигиена и врачебный контроль Понятие карты. Составление простых планов.	Вычерчивание карт	3	рассказ сам. работа	карточки	тест проверка практического задания

			мышления						
3		топографическая подготовка	дать понятие масштаба, карты класса, учить составлять план воспитание ответственности развитие памяти мышления	понятие, виды масштабов	Вычерчивание карт Составление планов	3	беседа практикум	мерные инструменты	проверка практического задания
4		топографическая подготовка	учить проводить замеры по карте, составлять карту изучать условные знаки воспитание ответственности развитие памяти мышления	Условные знаки: понятие, виды знаков	Измерение расстояний по карте и на местности	3	Практикум игры	плакат с условными знаками карта двора карта класса	Тест
5		топографическая подготовка	изучать условные знаки карт воспитание ответственности развитие памяти мышления	Условные знаки: понятие, виды знаков	Измерение расстояний по карте и на местности	3	практикум	плакат с условными знаками	Устный опрос
6		топографическая подготовка	изучать условные знаки карт воспитание ответственности развитие памяти мышления	Условные знаки: понятие, виды знаков	Измерение расстояний по карте и на местности	3	Мозговой Штурм Работа в парах	Карточки карты	Презентация
7		топографическая подготовка	изучать условные знаки карт воспитание ответственности	Условные знаки: понятие, виды знаков	Измерение расстояний по карте и на местности	3	частично-поисковый	Карточки карты	Презентация

			развитие памяти мышления						
8		топографическая подготовка	изучать условные знаки карт воспитание ответственности развитие памяти мышления	Изучение условных знаков парка	Измерение расстояний по карте и на местности	3	частично- поисковый	Карточки карты	Презентация
9		топографическая подготовка	познакомить с картой парка понятие масштаб парка условные знаки карты парка воспитание ответственности развитие памяти мышления	Изучение условных знаков парка	Измерение расстояний по карте и на местности	3	частично- поисковый	Карточки карты	Презентация
10		топографическая подготовка	изучать условные знаки карт воспитание ответственности развитие памяти мышления	Изучение условных знаков парка	Измерение расстояний по карте и на местности	3	частично- поисковый групповая работа	Карточки карты	тест
11		топографическая подготовка	Учить восприятию форм пространственных фигур	Изображение высоты местности	Способы вычерчивания рельефа	3	Исследова ТЕЛЬСКИЙ	Карточки карты	Презентация
12		топографическая подготовка	воспитание ответственности развитие памяти мышления	Изучение условных знаков парка	Измерение расстояний до недоступных предметов	3	игра	Карточки карты	Подведение итогов
13		топографическая подготовка	воспитание ответственности развитие памяти мышления	Изучение условных знаков парка	Прохождение дистанции	3	соревнование	Карточки карты	Анализ
14		топографическая подготовка	Изучение рельефа и способов его изображения	Изучение условных знаков	Рисовка условных знаков	3	игра	Карточки карты	Подведение итогов

15		Общая специальная физическая подготовка	и	Учить поддерживать здоровье и работоспособность	Мышечная деятельность- необходимое условие физического развития	Упражнения на развитие гибкости	3	игра	Скамейка, перекладина	тест
16		Общая специальная физическая подготовка	и	Учить поддерживать здоровье и работоспособность	Мышечная деятельность- необходимое условие физического развития	Упражнения на развитие гибкости	3	игра	Скамейка, перекладина	тест
17		Общая специальная физическая подготовка	и	Учить поддерживать здоровье и работоспособность	Мышечная деятельность- необходимое условие физического развития	Упражнения на развитие гибкости	3	игра	Скамейка, перекладина	тест
18		Общая специальная физическая подготовка	и	Учить поддерживать здоровье и работоспособность	Мышечная деятельность- необходимое условие физического развития	Упражнения на растяжку	3	Работа в группах	Скамейка, перекладина	Подведение итогов
19		Общая специальная физическая подготовка	и	Учить поддерживать здоровье и работоспособность	Мышечная деятельность- необходимое условие физического развития	Упражнения на снарядах	3	Работа в парах	Скамейка, перекладина	Подведение итогов
20		Общая специальная физическая подготовка	и	Развивать прыгучесть	Принципы постепенности повторности в процессе тренировки	прыжки	3	Работа в группах	Спортивный инвентарь	Подведение итогов
21		Общая специальная физическая подготовка	и	Развивать прыгучесть	Принципы постепенности повторности в процессе тренировки	кувырки	3	Работа в группах	Спортивные маты	Подведение итогов
22		Общая специальная физическая подготовка	и	Развивать прыгучесть	Принципы постепенности повторности в процессе тренировки	Упражнения на равновесие	3	Работа в группах	Спортивные маты	Подведение итогов
23		Общая специальная физическая подготовка	и	Развивать быстроту	Характер и методика развития физических качеств	Прохождение дистанции	3	Работа в группах	задания	Подведение итогов
24		Общая специальная физическая подготовка	и	Развивать быстроту	Характер и методика развития физических качеств	бег	3	Работа в группах		самопроверка

25		Общая специальная физическая подготовка	и	Развивать быстроту	Характер и методика развития физических качеств	Игровые упражнения	3	Работа группах	в Мячи , скакалки, обручи	Подведение итогов
26		Общая специальная физическая подготовка	и	Развивать силу и выносливость	Понятие ориентирование по маркировке	Прохождение дистанции в парке	3	соревнования	карта	Протокол соревнований
27		Общая специальная физическая подготовка Комплекс гимнастики	и	изучить комплекс гимнастики	Задачи ОФП	Упражнения на растяжку Упражнения с предметами	3	Практическая работа	Спорт. площадка	сдача норм
28		Общая специальная физическая подготовка Комплекс гимнастики	и	Развивать гибкость и ловкость	Задачи ОФП	Упражнения на растяжку Упражнения с предметами	3	Практическая работа	гири	Устный контроль
29		Общая специальная физическая подготовка Комплекс на развитие прыгучести	и	Прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, на упражнения на равновесие.	Методика развития физических качеств	упражнения	3	Практическая работа	Спортивный инвентарь	Устный контроль
30		Общая специальная физическая подготовка Комплекс на развитие прыгучести	и	Упражнения для развития бега	Методика развития физических качеств	упражнения	3	Практическая работа	Спортивный инвентарь	Устный контроль
31		Общая специальная физическая подготовка Комплекс на развитие быстроты	и	Упражнения для развития бега	Значение беговой практики	Бег с высокого и низкого старта	3	Практическая работа	Спортивный инвентарь	Устный контроль

32		Общая и специальная физическая подготовка на развитие быстроты	Упражнения для развития бега	Значение беговой практики	Бег с высокого и низкого старта	3	Практическая работа	Спортивный инвентарь	Устный контроль
33		Общая и специальная физическая подготовка Силовой комплекс	Упражнения для рук и плечевого пояса	Методика развития физических качеств	Подтягивание Приседание, сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады).	3	работа в парах	Спортивный инвентарь	Устный контроль
34		Общая и специальная физическая подготовка Комплекс упражнений для совершенствования техники бега. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	Значение бега	Бег с высокого и низкого старта	3	работа в парах групповая работа	Спортивный инвентарь	Устный контроль
35		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	Систематизация тренировочного процесса	Игра «Кто быстрее»	3	работа в парах	Спортивный инвентарь	Устный контроль
36		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости		игры	3	групповая работа	Спортивный инвентарь	Подведение итогов
37		Общая и	Проведение игр на	-	игры	3	групповая	Спортивный инвентарь	Устный

		специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	развитие выносливости, ловкости				работа		контроль	
38		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-		игры	3	групповая работа	Спортивный инвентарь	Подведение итогов
39		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-		игры	3	групповая работа	Спортивный инвентарь	Устный контроль
40		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-		игры	3	групповая работа	Спортивный инвентарь	Устный контроль
41		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-		эстафета	3	игры	Спортивный инвентарь	Устный контроль
42		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-		эстафета	3	групповая работа	Спортивный инвентарь	Подведение итогов
43		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-		соревнования	3	игра	Спортивный инвентарь	Подведение итогов
44		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-		соревнования	3	игра	Спортивный инвентарь	Подведение итогов

		подготовка. Спортивные игры и эстафеты	ловкости						
45		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Развивать наблюдательность	Значение развития памяти	игры	3	Практическая работа	Спец. инвентарь	тесты
46		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Упражнение на развитие наблюдательности и памяти	Развивать наблюдательность		игры	3	Практическая работа	Спец. инвентарь	Устный контроль
47		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Упражнение на развитие наблюдательности и памяти	Развивать наблюдательность		игры	3	Практическая работа	Спец. инвентарь	Устный контроль
48		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Упражнение на развитие наблюдательности и памяти	Развивать наблюдательность		игры	3	Практическая работа	Спец. инвентарь	Устный контроль
49		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Упражнение на развитие наблюдательности и памяти	Развивать наблюдательность		игры	3	Практическая работа	Спец. инвентарь	Устный контроль
50		Изучение и совершенствование техники и тактики	Развивать наблюдательность		задания	3	Практическая работа	Спец. инвентарь	Устный контроль

		ориентирования. Компас, ориентирование по компасу							
51		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Азимут, выполнение движения по азимуту	Развивать наблюдательность память	-	игры	3	соревнование	Карты Призмы кп	Анализ протоколов
52		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Ориентирование по местным предметам	совершенствование техники	Условные знаки на карте	Прохождение дистанции по легенде карты	3	Работа в группах	Карта таблица	Практическое выполнение задания
53		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Ориентирование по местным предметам	совершенствование техники	Условные знаки на карте	Прохождение дистанции по легенде карты	3	Работа в группах	карта	Практическое выполнение задания
54		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Ориентирование по местным предметам	совершенствование техники	Условные знаки на карте	Прохождение дистанции по легенде карты	3	Работа в группах	карта	Практическое выполнение задания
55		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Ориентирование по местным предметам	совершенствование техники	-	Прохождение дистанции по легенде карты	3	эстафета	компас	тесты
56		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Выбор пути	совершенствование техники	Понятие ориентиров: площадные, линейные, точечные	Ориентирование на местности	3	игра	Компас карта	Анализ заданий

		движения, по ориентирам							
57		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Выбор пути движения, по ориентирам	совершенствование техники	Понятие ориентиров: площадные, линейные, точечные	Ориентирование на местности	3	игра	Компас карта	Анализ заданий
58		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Выбор пути движения, по ориентирам	совершенствование техники	Понятие ориентиров: площадные, линейные, точечные	Ориентирование на местности	3	игра	Компас карта	Анализ заданий
59		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Выбор пути движения, по ориентирам	совершенствование техники	Изучение условных знаков	Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта протоколы	Анализ итогов соревнований
60		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Сопоставление карты с местностью, чтение карты на бегу	совершенствование техники	Изучение условных знаков	Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Анализ итогов соревнований
61		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Сопоставление карты с местностью, чтение карты на бегу	совершенствование техники	-	Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Анализ итогов соревнований
62		Изучение и	совершенствование		Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас	Анализ

		совершенствование техники и тактики ориентирования. Сопоставление карты с местностью, чтение карты на бегу	техники					Карта	итогов соревнований
63		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Изучение ориентирования в заданном направлении	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Подведение итогов
64		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Изучение ориентирования в заданном направлении	совершенствование техники		Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Подведение итогов
65		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Изучение ориентирования в заданном направлении	совершенствование техники		Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Подведение итогов
66		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Изучение ориентирования в заданном направлении	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Подведение итогов
67		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Звездное	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Подведение итогов

		ориентирование							
68		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Звездное ориентирование	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Карта Призмы кп	Подведение итогов
69		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Звездное ориентирование	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Карта Призмы кп	Подведение итогов
70		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Изучение ориентирования по выбору	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Карта Призмы кп	Подведение итогов
71		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Изучение ориентирования по выбору	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Карта Призмы кп	Подведение итогов
72		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Изучение ориентирования на маркированной трассе	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Призмы КП Маркировочная лента	Подведение итогов
73		Психологическая подготовка	Учить составлять характеристику ориентировщика	Значение психологической подготовки	Прохождение дистанции	3	соревнования	Призмы КП Маркировочная лента	Подведение итогов
74		Психологическая подготовка	Изучение способов ориентирования Изучить правила соревнований	Способы психологической подготовки Правила соревнований		3	беседа	тест	Проверка тестов
75		Правила соревнований	Изучить правила соревнований	Действия на старте	-	3	беседа	таблица	Устный опрос

		,организация и проведение соревнований							
76		Правила соревнований ,организация и проведение соревнований	Изучить правила соревнований Выбор пути движения	Действия при опоздании на старт ,на КП, в финишном коридоре, после финиширования	-	3	беседа	таблица	Устный опрос
77		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
78		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
79		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
80		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
81		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
82		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
83		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
84		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
85		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
86		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
87		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
88		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
89		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
90		Участие в соревнованиях	питание в походе	определение туризма, виды туризма, значение	Составление меню	3	лекция	литература	презентация
91		Участие в соревнованиях	Учить размещать бивак	бивак, требования к биваку	Установка палатки	3	практическое занятие	палатка	самопроверка
92		Участие в соревнованиях	Бивачные работы	снятие бивака	Разведение костра	3	работа в группе	Приспособления для разведения костра	Устный опрос

93		Изучение минимального туристического навыка	Бивачные работы	Меры пожарной безопасности	Приготовление пищи	3	ролевая игра	продукты пакеты для мусора кухонные принадлежности походная посуда	аукцион
94		Изучение минимального туристического навыка	Бивачные работы	Меры пожарной безопасности	Приготовление пищи	3	ролевая игра	продукты пакеты для мусора кухонные принадлежности походная посуда	аукцион
95		Основы туристической подготовки	Бивачные работы	Культура поведения	Разведение костра Приготовление пищи	3	соревнование	Приспособления для разведения костра продукты пакеты для мусора кухонные принадлежности походная посуда	Подведение итогов
96		Основы туристической подготовки	Изучать туристическое снаряжение	Понятие туристического снаряжения	Установка и снятие палатки	3	практическое занятие	Палатка, рюкзак	Самопроверка
97		Основы туристической подготовки	Изучать туристическое снаряжение	Требование к снаряжению	Установка и снятие палатки Укладка рюкзака	3	решение заданий	Палатка, рюкзак	Самопроверка
98		Основы туристической подготовки	Изучать туристическое снаряжение		Установка и снятие палатки Укладка рюкзака	3	игра	Палатка, рюкзак	Выставление баллов
99		Основы туристической подготовки	Изучение узлов	Узлы, их назначение, применение	Вязка узлов	3	Практическое занятие	веревка	Устный опрос
100		Основы туристической подготовки	Изучение узлов	Узлы, их назначение, применение	Вязка узлов	3	Практическое занятие	веревка	Устный опрос
101		Основы туристической подготовки	Изучение узлов	Узлы, их назначение, применение	Вязка узлов	3	Практическое занятие	веревка	тест
102		Медико-санитарная подготовка	Изучение правил по оказанию первой помощи	Значение медико-санитарной подготовки		3	беседа	плакаты	устный опрос
103		Медико-санитарная подготовка	Изучение правил по оказанию первой помощи	Значение медико-санитарной подготовки		3	беседа	плакаты	устный опрос
104		Медико-санитарная подготовка	Изучение правил по оказанию	значение медико-санитарной подготовки		3	беседа	плакаты	устный опрос

			первой помощи						
105		Медико-санитарная подготовка	изучение содержания аптечки	медицинская аптечка	оказание помощи	3	игра	аптечка	устный опрос
106		Краеведение	Изучение прошлого города и Республики	Историческое прошлое нашего края		3			собеседование
107		Краеведение итоговое	Изучение климата растительного и животного мира	Климат, растения, млекопитающие,		3	экскурсия		презентация
108		Итоговое	Закрепление знаний	Население, предприятие, культурные объекты		3			Контрольные тесты

Календарный график обучения 4 года обучения

№	Дата	Тема занятия	Цель занятия	содержание		Кол-во часов	Форма И методы	Оборудование	Формы контроля
				теория	практика				
1		общие сведения	ознакомить с работой объединения, техникой безопасности, историей развития ориентирования воспитание ответственности развитие памяти мышления	Организационное занятие Техника безопасности на экскурсии, в походе, на соревнованиях История развития ориентирования. Задачи и значение ориентирования		3	беседа рассказ	компьютер видео проектор	опрос анкета
2		общие сведения топографическая подготовка	ознакомить с основами гигиены, дать понятие карты, учить составлять план воспитание ответственности развитие памяти	Гигиена и врачебный контроль Понятие карты. Составление простых планов.	Вычерчивание карт	3	рассказ сам. работа	карточки	тест проверка практического задания

			мышления						
3		топографическая подготовка	дать понятие масштаба, карты класса, учить составлять план воспитание ответственности развитие памяти мышления	понятие, виды масштабов	Вычерчивание карт Составление планов	3	беседа практикум	мерные инструменты	проверка практического задания
4		топографическая подготовка	учить проводить замеры по карте, составлять карту изучать условные знаки воспитание ответственности развитие памяти мышления	Условные знаки: понятие, виды знаков	Измерение расстояний по карте и на местности	3	Практикум игры	плакат с условными знаками карта двора карта класса	Тест
5		топографическая подготовка	изучать условные знаки карт воспитание ответственности развитие памяти мышления	Условные знаки: понятие, виды знаков	Измерение расстояний по карте и на местности	3	практикум	плакат с условными знаками	Устный опрос
6		Общая и специальная физическая подготовка	Учить поддерживать здоровье и работоспособность	Мышечная деятельность-необходимое условие физического развития	Упражнения на развитие гибкости	3	игра	Скамейка, перекладина	тест
7		Общая и специальная физическая подготовка	Учить поддерживать здоровье и работоспособность	Мышечная деятельность-необходимое условие физического развития	Упражнения на растяжку	3	Работа в группах	Скамейка, перекладина	Подведение итогов
8		Общая и специальная физическая подготовка	Учить поддерживать здоровье и работоспособность	Мышечная деятельность-необходимое условие физического развития	Упражнения на снарядах	3	Работа в парах	Скамейка, перекладина	Подведение итогов
9		Общая и специальная физическая подготовка	Развивать прыгучесть	Принципы постепенности в процессе тренировки	прыжки	3	Работа в группах	Спортивный инвентарь	Подведение итогов

		подготовка							
10		Общая и специальная физическая подготовка	Развивать прыгучесть	Принципы постепенности повторности в процессе тренировки	кувырки	3	Работа в группах	Спортивные маты	Подведение итогов
11		Общая и специальная физическая подготовка	Развивать прыгучесть	Принципы постепенности повторности в процессе тренировки	Упражнения на равновесие	3	Работа в группах	Спортивные маты	Подведение итогов
12		Общая и специальная физическая подготовка	Развивать быстроту	Характер и методика развития физических качеств	Прохождение дистанции	3	Работа в группах	задания	Подведение итогов
13		Общая и специальная физическая подготовка	Развивать быстроту	Характер и методика развития физических качеств	бег	3	Работа в группах		самопроверка
14		Общая и специальная физическая подготовка	Развивать быстроту	Характер и методика развития физических качеств	Игровые упражнения	3	Работа в группах	Мячи ,скакалки, обручи	Подведение итогов
15		Общая и специальная физическая подготовка	Развивать силу и выносливость	Понятие ориентирование по маркировке	Прохождение дистанции в парке	3	соревнования	карта	Протокол соревнований
16		Общая и специальная физическая подготовка Комплекс гимнастики	изучить комплекс гимнастики	Задачи ОФП	Упражнения на растяжку Упражнения с предметами	3	Практическая работа	Спорт.площадка	сдача норм
17		Общая и специальная физическая подготовка Комплекс гимнастики	Развивать гибкость и ловкость	Задачи ОФП	Упражнения на растяжку Упражнения с предметами	3	Практическая работа	гири	Устный контроль
18		Общая и специальная физическая подготовка	Прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с	Методика развития физических качеств	упражнения	3	Практическая работа	Спортивный инвентарь	Устный контроль

		подготовка Комплекс на развитие прыгучести	двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие.						
19		Общая и специальная физическая подготовка Комплекс на развитие прыгучести	Упражнения для развития бега	Методика развития физических качеств	упражнения	3	Практическая работа	Спортивный инвентарь	Устный контроль
20		Общая и специальная физическая подготовка Комплекс на развитие быстроты	Упражнения для развития бега	Значение беговой практики	Бег с высокого и низкого старта	3	Практическая работа	Спортивный инвентарь	Устный контроль
21		Общая и специальная физическая подготовка Комплекс на развитие быстроты	Упражнения для развития бега	Значение беговой практики	Бег с высокого и низкого старта	3	Практическая работа	Спортивный инвентарь	Устный контроль
22		Общая и специальная физическая подготовка Силовой комплекс	Упражнения для рук и плечевого пояса	Методика развития физических качеств	Подтягивание Приседание, сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады).	3	работа в парах	Спортивный инвентарь	Устный контроль
23		Общая и специальная физическая подготовка Комплекс упражнений для совершенствования техники бега. Спортивные игры	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	Значение бега	Бег с высокого и низкого старта	3	работа в парах групповая работа	Спортивный инвентарь	Устный контроль

		и эстафеты							
24		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	Систематизация тренировочного процесса	Игра «Кто быстрее»	3	работа в парах	Спортивный инвентарь	Устный контроль
25		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости		игры	3	групповая работа	Спортивный инвентарь	Подведение итогов
26		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-	игры	3	групповая работа	Спортивный инвентарь	Устный контроль
27		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-	игры	3	групповая работа	Спортивный инвентарь	Подведение итогов
28		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-	игры	3	групповая работа	Спортивный инвентарь	Устный контроль
29		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-	игры	3	групповая работа	Спортивный инвентарь	Устный контроль
30		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-	эстафета	3	игры	Спортивный инвентарь	Устный контроль

		и эстафеты							
31		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-	эстафета	3	групповая работа	Спортивный инвентарь	Подведение итогов
32		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-	соревнования	3	игра	Спортивный инвентарь	Подведение итогов
33		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Проведение игр на развитие выносливости, ловкости	-	соревнования	3	игра	Спортивный инвентарь	Подведение итогов
34		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Развивать наблюдательность	Значение развития памяти	игры	3	Практическая работа	Спец. инвентарь	тесты
35		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Развивать наблюдательность	Значение развития памяти	игры	3	Практическая работа	Спец. инвентарь	тесты
36		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Развивать наблюдательность	Значение развития памяти	игры	3	Практическая работа	Спец. инвентарь	тесты
37		Общая и специальная физическая подготовка.	Развивать наблюдательность	Значение развития памяти	игры	3	Практическая работа	Спец. инвентарь	тесты

		Спортивные игры и эстафеты							
38		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Развивать наблюдательность	Значение развития памяти	игры	3	Практическая работа	Спец. инвентарь	тесты
39		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Развивать наблюдательность	Значение развития памяти	игры	3	Практическая работа	Спец. инвентарь	тесты
40		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Развивать наблюдательность	Значение развития памяти	игры	3	Практическая работа	Спец. инвентарь	тесты
41		Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры и эстафеты	Развивать наблюдательность	Значение развития памяти	игры	3	Практическая работа	Спец. инвентарь	тесты
42		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Упражнение на развитие наблюдательности и памяти	Развивать наблюдательность		игры	3	Практическая работа	Спец. инвентарь	Устный контроль
43		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Компас, ориентирование по компасу	Развивать наблюдательность		задания	3	Практическая работа	Спец. инвентарь	
44		Изучение и совершенствование техники и тактики	Развивать наблюдательность память	-	игры	3	соревнование	Карты Призмы кп	Анализ заданий

		ориентирования. Азимут, выполнение движения по азимуту							
45		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Ориентирование по местным предметам	совершенствование техники	Условные знаки на карте	Прохождение дистанции по легенде карты	3	Работа в группах	Карта таблица	Анализ заданий
46		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Ориентирование по местным предметам	совершенствование техники	Условные знаки на карте	Прохождение дистанции по легенде карты	3	Работа в группах	карта	Анализ заданий
47		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Ориентирование по местным предметам	совершенствование техники	Условные знаки на карте	Прохождение дистанции по легенде карты	3	Работа в группах	карта	Анализ итогов соревнований
48		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Ориентирование по местным предметам	совершенствование техники	-	Прохождение дистанции по легенде карты	3	эстафета	компас	Анализ итогов соревнований
49		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Сопоставление карты с местностью, чтение карты на бегу	совершенствование техники	-	Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Анализ итогов соревнований
50		Изучение и совершенствование	совершенствование техники		Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Анализ итогов

		техники и тактики ориентирования. Сопоставление карты с местностью, чтение карты на бегу							соревнований
51		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Изучение ориентирования в заданном направлении	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Подведение итогов
52		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Изучение ориентирования в заданном направлении	совершенствование техники		Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Подведение итогов
53		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Изучение ориентирования в заданном направлении	совершенствование техники		Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Подведение итогов
54		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Изучение ориентирования в заданном направлении	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Подведение итогов
55		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Звездное	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Компас Карта	Подведение итогов

		ориентирование							
56		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Звездное ориентирование	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Карта Призмы кп	Подведение итогов
57		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Звездное ориентирование	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Карта Призмы кп	Подведение итогов
58		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Изучение ориентирования по выбору	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Карта Призмы кп	Подведение итогов
59		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Изучение ориентирования по выбору	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Карта Призмы кп	Подведение итогов
60		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Изучение ориентирования на маркированной трассе	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Призмы КП Маркировочная лента	Подведение итогов
61		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Постановка учебно-тренировочной дистанции	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Призмы КП Маркировочная лента	Подведение итогов

62		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Постановка учебно-тренировочной дистанции	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Призмы КП Маркировочная лента	Подведение итогов
63		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Постановка учебно-тренировочной дистанции	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Призмы КП Маркировочная лента	Подведение итогов
64		Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования. Постановка учебно-тренировочной дистанции	Изучение ориентирования		Прохождение дистанции	3	соревнования	Призмы КП Маркировочная лента	Подведение итогов
65		Психологическая подготовка Изучение ориентирования на маркированной трассе	Учить составлять характеристику ориентировщика	Значение психологической подготовки	Прохождение дистанции	3	соревнования	Призмы КП Маркировочная лента	Подведение итогов
66		Правила соревнований ,организация и проведение соревнований	Изучить правила соревнований	Действия на старте	-	3	беседа	таблица	Устный опрос
67		Участие в соревнованиях, Походы.	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
68		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
69		Участие	Участие в	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта	Анализ

		в соревнованиях	соревнованиях					КП	соревнований
70		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
71		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
72		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
73		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
74		Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Повторение ТБ	соревнования	3	игра	Карта КП	Анализ соревнований
75		Изучение минимального туристического навыка	Бивачные работы	Меры пожарной безопасности	Приготовление пищи	3	ролевая игра	продукты пакеты для мусора кухонные принадлежности походная посуда	аукцион
76		Основы туристической подготовки	Бивачные работы	Культура поведения	Разведение костра Приготовление пищи	3	соревнование	Приспособления для разведения костра продукты пакеты для мусора кухонные принадлежности походная посуда	Подведение итогов
77		Основы туристической подготовки	Изучать туристическое снаряжение	Понятие туристического снаряжения	Установка и снятие палатки	3	практическое занятие	Палатка, рюкзак	Самопроверка
78		Медико-санитарная подготовка	Изучение правил по оказанию первой помощи	Значение медико-санитарной подготовки		3	беседа	плакаты	устный опрос
79		Медико-санитарная подготовка	Изучение правил по оказанию первой помощи	Значение медико-санитарной подготовки		3	беседа	плакаты	устный опрос
80		Краеведение	Изучение прошлого города и Республики	Историческое прошлое нашего края		3			собеседование
81		Краеведение	Изучение климата растительного и животного мира	Климат, растения, млекопитающие,		3	экскурсия		презентация
82		Итоговое	Закрепление знаний	Население, предприятие, культурные объекты	...	3			Контрольные тесты

Приложение №2

Параметры оценки ЗУН

Раздел	Формы	Оценка	Критерии
1. Теория Краеведение	Тест, викторина, опрос, реферат	отлично	80-100% положительных ответов.
		хорошо	65 — 80% положительных ответов.
		удовлетворительно	50 – 65% положительных ответов.
2. Практика	Тестирование на результат.	отлично	Прогнозируемый, оптимальный результат.
		хорошо	Результат, характеризующий несовершенный самоконтроль.
		удовлетворительно	Результат, характеризующий низкую степень трудолюбия, ответственности
Тех/такт подготовка-теория	Тестирование на результат.	отлично	Оптимальное решение.
		хорошо	Решение с допуском невыгодных вариантов.
		удовлетворительно	Решение с ошибками.
Тех/такт подготовка- практика	Тестирование на результат.	отлично	Оптимальное решение.
		хорошо	Решение с допуском невыгодных вариантов.
		удовлетворительно	Решение с ошибками.
Профессиональная подготовка:	Результаты соревнований	1м	
		2м	
		3м	

Оценочный лист (туризм)

Дата _____

Название объединения _____

№ группы, год обучения _____

№	ФИО обучающего	Оценочные критерии				Общая оценка

Тест 2

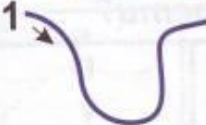
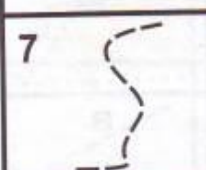
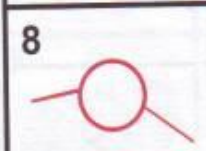
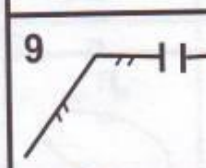
Что означает этот символ?

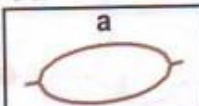
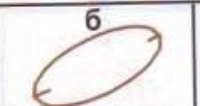
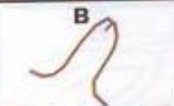
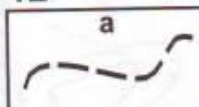
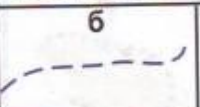
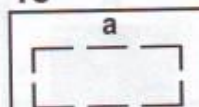
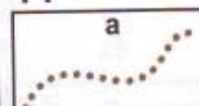
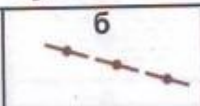
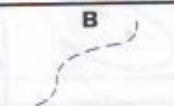
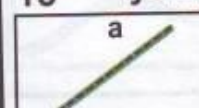
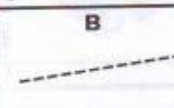
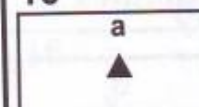
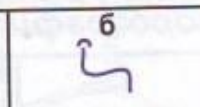
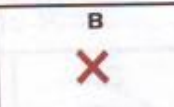
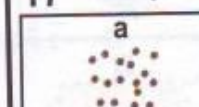
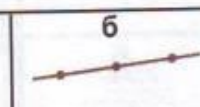
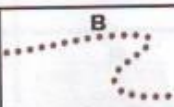
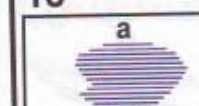
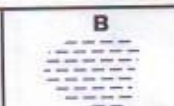
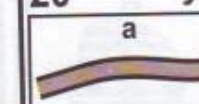
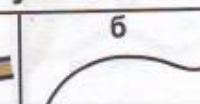
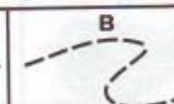
1 	а) шоссе б) исчезающая тропа в) улучшенная дорога	11 	а) железная дорога б) преодолимый трубопровод в) каменная стена
2 	а) узкая просека б) река в) широкая заросшая просека	12 	а) лощина б) обрыв в) яма
3 	а) группа камней б) пещера в) микробугорок	13 	а) открытое пространство б) полуоткрытое пространство в) труднопроходимая растительность
4 	а) четкая граница растительности б) пересыхающий ручей в) сухая канава	14 	а) колодец б) пруд в) родник
5 	а) канава б) ручей в) река	15 	а) озеро б) непреодолимое болото в) болото
6 	а) болото б) непреодолимое болото в) заболоченность	16 	а) преодолимая ограда б) разрушенная ограда в) непреодолимая ограда
7 	а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	17 	а) стрелка магнитного меридиана б) стрельбище в) кормушка
8 	а) шоссе б) проселочная дорога в) улучшенная дорога	18 	а) земляной вал б) промоина в) земляной обрыв
9 	а) немасштабный искусственный объект б) маленькая башня в) большая башня	19 	а) мостик б) переправа с мостом в) переправа без моста
10 	а) непригодная для движения дорога б) опасная территория в) маркированный участок	20 	а) контрольный пункт б) пункт питания в) финиш

Тест 4

Что означает этот символ?

Подберите символ.

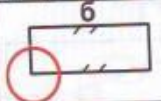
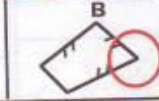
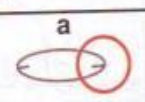
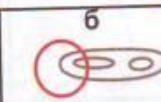
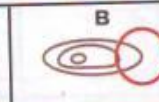
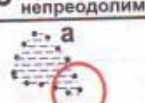
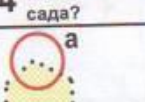
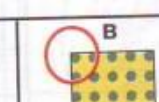
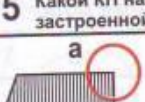
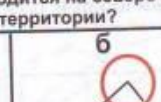
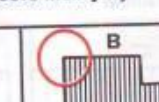
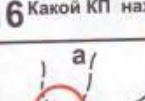
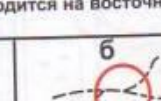
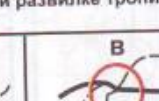
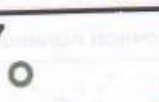
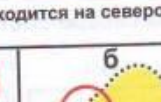
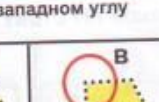
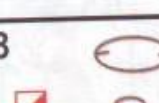
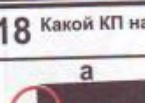
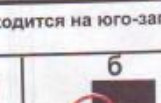
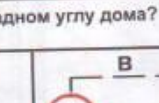
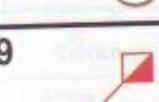
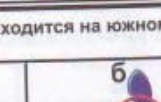
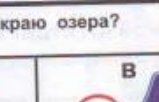
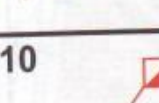
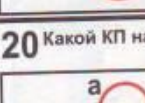
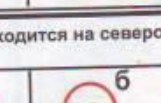
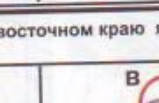
1 	а) ручей б) канава в) тропа
2 	а) непреодолимая скальная стена б) земляной вал в) обрыв
3 	а) узкая просека б) шоссе в) широкая открытая просека
4 	а) преодолимая каменная стена б) непреодолимая каменная стена в) преодолимая скальная стена
5 	а) непреодолимая ограда б) преодолимая ограда в) преодолимый трубопровод
6 	а) труднопреодолимое болото б) непреодолимое болото в) заболоченность
7 	а) проселочная дорога б) улучшенная дорога в) узкая просека
8 	а) горка б) контрольный пункт в) финиш
9 	а) развалины б) преодолимая ограда в) проход в ограде
10 	а) стрелка магнитного Меридиана б) кормушка в) стрельбище

11   	яма
12   	исчезающая тропа
13   	постройка
14   	сухая канава
15   	узкая заросшая просека
16   	внемасштабный объект рельефа
17   	поверхность с микронеровностями
18   	заболоченность
19   	полуоткрытое пространство
20   	улучшенная дорога

Тест 12

На чем стоит КП?

Где находится КП?

1	 а) восточный камень б) западный камень в) восточная группа камней	11	Какой КП находится на западном углу непреодолимой ограды?   
2	 а) юго-восточная воронка б) юго-западная ямка в) юго-западная воронка	12	Какой КП находится у восточного подножия?   
3	 а) восточная горка б) западная горка в) западная яма	13	Какой КП находится на юго-восточном краю непреодолимого болота?   
4	 а) южное болотце б) южный край болота в) северное болотце	14	Какой КП находится на северном углу фруктового сада?   
5	 а) северо-западная немасштабная яма б) северо-восточная немасштабная яма в) северо-восточная воронка	15	Какой КП находится на северо-восточном углу застроенной территории?   
6	 а) северо-западный край поляны б) северо-восточная полянка в) северо-западная полянка	16	Какой КП находится на восточной развилке тропинок?   
7	 а) юго-восточная группа деревьев б) юго-западная группа деревьев в) юго-восточный родник	17	Какой КП находится на северо-западном углу поляны?   
8	 а) южная горка б) северная ямка в) южная ямка	18	Какой КП находится на юго-западном углу дома?   
9	 а) средняя немасштабная яма б) западная немасштабная яма в) западная воронка	19	Какой КП находится на южном краю озера?   
10	 а) средний немасштабный искусственный объект б) средняя группа камней в) восточный немасштабный искусственный объект	20	Какой КП находится на северо-восточном краю ямы?   

Тест 16

Какая карта сорентирована по компасу?

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

Контрольный тест

1. **Что такое спортивное ориентирование**
 - А) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию по азимуту
 - Б) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении при помощи карты и компаса.
 - В) вид спорта в котором участник проходит дистанцию при помощи карты и компаса.
1. **Назовите виды зимних дистанций:**
 - А) нитка, маркированная дистанция, заданное направление, по выбору.
 - Б) маркированная дистанция, заданное направление, ski-атлон.
 - В) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.
1. **Назовите виды летних дистанций:**
 - А) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.
 - Б) нитка, маркированная дистанция, заданное направление.
 - В) «Иван Сусанин», нитка, заданное направление, по выбору, по памяти.
1. **На сколько групп делятся условные знаки:**
 - А) 9
 - Б) 7
 - В) 4
1. **Что такое легенда КП?**
 - А) Краткое описание КП относительно его ориентира
 - Б) Привязка КП
 - В) Хорошо заметный ориентир
1. **Назовите виды средств отметки:**
 - А) Чип, компостер, игла, карандаш
 - Б) Компостер, игла, карандаш
 - В) Чип, игла, карта
1. **Как на местности оборудуется знак КП**
 - А) Бакин
 - Б) Компостер и номер
 - В) Бакин, номер, средство отметки
1. **Что такое азимут:**
 - А) Краткое описание КП относительно его ориентира
 - Б) Угол между направлением на север и на какой-либо предмет
 - В) Конечный ориентир, помогающий выйти на КП
1. **Вы опоздали на старт, ваши действия:**
 - А) Сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию
 - Б) Получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем
 - В) Не выходить на старт
1. **Вы пришли на чужой КП, ваши действия:**
 - А) Отметить в резервной клетке
 - Б) Не отмечаясь бежать на свой КП
 - В) Посмотреть номер, и бежать дальше

Ключ

1. – В
2. – Б
3. – В
4. – Б
5. – А
6. – А
7. – В
8. – Б
9. – А
10. - Б

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512598

Владелец Пуряева Ирина Анатольевна

Действителен с 08.06.2023 по 07.06.2024