

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Новооскольский дом детского творчества»**

Принята на заседании
Педагогического совета
от «29» августа 2019 г.
Протокол № 01

УТВЕРЖДАЮ:
директор МАУДО
«Новооскольский ДДТ»
Пуль Т.В.
Приказ № 53 от 29 августа 2019 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
(модифицированная)
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Направленность программы:
туристско-краеведческая
Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся – 11 – 15 лет
Срок реализации программы - 2 года

Автор-составитель:
Нужная Галина Васильевна, педагог
дополнительного образования

г. Новый Оскол, 2019 г.

Пояснительная записка

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого».

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах начиная с 10 лет и заканчивая 70 и старше), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. 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. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция. Спортсмен ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуется и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

Дополнительная общеразвивающая (модифицированная) программа имеет туристско-краеведческую направленность и разработана на основе программы авторской программы Лукашова Ю. и Ченцова В. «Спортивное ориентирование» (2005 г.), рекомендованной Министерством образования РФ для использования в системе дополнительного образования детей. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Новизной данной общеразвивающей программы является системно-деятельный подход, который создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, и способов деятельности в соответствии с их возрастом и индивидуальными особенностями.

Актуальность общеразвивающей программы определяется запросом со стороны детей и родителей на программы туристско-краеведческой направленности. Туристские слёты являются туристскими праздниками на природе и проводятся как комплексные спортивно-туристские мероприятия с целью привлечения обучающихся к занятиям спортивным ориентированием. Учитывая, что с каждым годом возрастают популярность и интерес к проведению туристских слётов, а значит, и увеличивается количество их участников, появляется необходимость качественной подготовки обучающихся.

Адресат программы: дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на два года обучения с учащимися 11 – 15 лет. Количество обучающихся учебной группе – 10-15 человек.

В объединение принимаются обучающиеся без специальной туристской подготовки, проявляющие интерес к туризму и спортивному ориентированию,

имеющие медицинский допуск на участие в походах, туристских слетах и соревнованиях.

Учащиеся знакомятся с основами спортивного ориентирования знакомятся с картой, компасом, получают простейшие навыки работы с картой и компасом на местности. В физической подготовке основной упор делается на общефизическую подготовку.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП).

Форма обучения: очная.

Отличительные особенности программы. В программе предложена новая последовательность в обучении прохождению туристских этапов, которая заключается в постепенном наращивании сложности работы, также включены задания по формированию умений и совершенствованию навыков по каждому разделу программы, которые можно использовать обучающимся для индивидуальной и самостоятельной работы, а педагогу для контроля за уровнем овладения техническими действиями. При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов-ориентировщиков, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Цель программы: укрепление психического и физического здоровья детей через занятия спортивным туризмом.

Задачи программы:

- сформировать систему знаний, умений, навыков по туризму и спортивному ориентированию;
- развивать физические и интеллектуальные особенности личности воспитанника;
- способствовать формированию здорового образа жизни.

Реализация цели и задач состоит в организации учебно-тренировочной и оздоровительной деятельности учащихся, в результате чего они подготавливаются к участию в туристских слётах, приобретают туристские умения и навыки на занятиях по спортивному ориентированию, поддерживают свой организм в хорошей физической форме, способствуют формированию здорового образа жизни учатся жить в коллективе и принимать самостоятельные решения в сложных нестандартных условиях.

Сроки реализации программы: данная программа условно рассчитана на 2 года обучения с обучающимися 5-9 классов и составляет 144 часа для первого года обучения и 144 часа для второго года обучения из расчета 4 часа в неделю.

Занятия проводятся с сентября по май во второй половине дня. Количество учебных недель в году –36.

Формы проведения занятий: в организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой, это: беседы, задания игровой направленности, викторины, соревнования, самостоятельная работа, походы, Но основной формой являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых умения и навыки должны отра-

батываться до автоматизма, чтобы на соревнованиях учащиеся могли их выполнять технически быстро и правильно.

При проведении занятий рекомендуется применять *методы*, направленные:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительно-иллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

Планируемый результат

Предметные:

В результате прохождения программы обучающиеся должны: иметь представление:

- об истории развития туризма и спортивного ориентирования;
- о классификации туризма и спортивного ориентирования;
- об особенностях физической подготовки и нагрузки по спортивному ориентированию;
- об уровне развития спортивного ориентирования в России.

знать:

- способы развития основных физических качеств необходимых туристу (сила, выносливость, быстрота);
- уровень физической подготовленности и функциональные возможности своего организма;
- особенности природных условий родного края;
- основные правила поведения в лесу (походе);
- как приготовить пищу с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы);
- как вести себя в экстремальной ситуации;
- правила проведения соревнований по туризму;
- стандартные международные знаки “земля–воздух”.

уметь:

- запоминать пройденный путь и пользоваться дорожными знаками;
- готовить личное снаряжение в зависимости от сезона;
- читать топографическую карту;
- ориентироваться на местности без карты (с компасом и без компаса)
- выбрать место для привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя (на случай ночлега под открытым небом);
- приготовить пищу на костре;
- преодолевать сложные участки пути (бурелом, переправа по бревну, по камням через реку, по кочкам через болото).

иметь навык:

- разведения костра в любую погоду;

- установки палатки в любых условиях;
- оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях и перевязки при несложных ранениях

Личностные:

- применять туристско-краеведческие знания в процессе решения познавательных и практических задач, способствующих изучению родной страны, ее исторического и культурного наследия;
- формулировать на основе приобретенных знаний собственные суждения и аргументы по определенным проблемам;
- оценивать поведение людей с точки зрения социальных норм;
- соотносить объекты познания со своим жизненным опытом;
- определять основания и способы своих и чужих действий.

Метапредметные:

- поиск социальной информации в различных источниках;
- овладение навыками в области медицины;
- развивать исследовательскую активность, нацеленную на изучение объектов живой и неживой природы и взаимосвязи между ними;
- оперировать и решать задачи различной степени сложности.

Формы подведения итогов:

- промежуточная аттестация проводится два раза в год в форме контрольного занятия;
- итоговая аттестация проводится по окончании освоения дополнительной общеразвивающей программы в форме итогового контрольного занятия.

Главным критерием уровня теоретической и практической подготовки обучающихся является их соответствие программным требованиям.

Показатели соответствия теоретической и практической подготовки обучающихся определялись степенью освоения программных требований:

- высокий уровень – при успешном освоении более 80% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
- средний уровень – при успешном освоении от 50% до 79% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
- низкий уровень – при усвоении менее 50% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.

Результата аттестации фиксируется в протоколе.

Формой подведения итогов реализации программы является проведении итогового контрольного занятия.

Данная образовательная программа может быть адаптирована для детей с ОВЗ.

Учебный план

№ п/п	Разделы	Количество часов	
		1 год обучения	2 год обучения
1.	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.	4	6
2.	История спортивного ориентирования	22	16
3.	Ориентирование на местности	12	28
4.	Краеведение	6	6
5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	8
6.	История ориентирования	4	-
7.	Туристские навыки (быт)	4	4
8.	Конкурсная программа	4	0
9.	Общая и специальная физическая подготовка	24	30
10.	Туристические походы	6	6
11.	Техническая и тактическая подготовка	10	-
12	Спортивное ориентирование	36	40
	Всего	144	144

Учебно-тематический план (первый год обучения)

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.	4	3	1
1.1	Введение в образовательную программу. Техника безопасности при проведении туристских занятий и соревнований.		1	1

1.2	Техника безопасности в нестандартных ситуациях при проведении туристских занятий и соревнований.		2	-
2.	История развития спортивного ориентирования	22	13	9
2.1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования.		2	-
2.2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.		2	
2.3	Ориентирование по особенностям местных предметов		2	2
2.4.	Топографические знаки		1	1
2.5.	Топографическая карта		2	2
2.6.	Компас. Азимут.		2	2
2.7.	Измерение расстояний		2	2
3.	Ориентирование на местности	12	5	7
3.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании.		1	1
3.2	Виды ориентирования, правила соревнований		2	2
3.3	Топографическая подготовка		2	2
3.4	Соревнования по спортивному ориентированию		-	2
4.	Краеведение	6	2	4
4.1	Экскурсионное краеведение		2	4
5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	4	8
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях		1	3
5.2	Походная медицинская аптечка		1	1
5.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи		2	4
6.	История ориентирования	4	2	2
6.1	Ориентирование по азимуту		1	1
6.2	Ориентирование по топографическим знакам		1	1
7.	Туристские навыки (быт)	4	3	1
7.1	Краткие сведения по туристским навыкам		2	-
7.2	Организация туристского быта на слётах и соревнованиях		1	1
8.	Конкурсная программа	4	2	2
8.1	Краткие сведения о конкурсной программе		1	1
8.2.	Подбор материала для конкурсной программы		1	1
9.	Общая и специальная физическая подго-	24	4	20

	товка			
9.1	Общая физическая подготовка		2	10
9.2	Специальная физическая подготовка		2	10
10.	Туристические походы	6	4	2
10.1	Краткие сведения о туристических походах		2	-
10.2	Организация быта в походе		1	1
10.3	Питание в туристском походе		1	1
11.	Техническая и тактическая подготовка	10	4	6
11.1	Техническая подготовка		2	2
11.2	Тактическая подготовка		2	4
12.	Спортивное ориентирование	36	8	28
12.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании, виды ориентирования.		2	-
12.2	Виды ориентирования, правила соревнований		1	3
12.3	Топографическая подготовка		1	3
12.4	Техника ориентирования		1	7
12.5	Тактика ориентирования		1	7
12.6	Соревнования по ориентированию		2	8
	Всего	144	54	90

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. (4 часа).

Теория. Введение в образовательную программу. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование - средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой.

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

Практика. Отработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

2. История развития спортивного ориентирования (22 часа)

Теория. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Характери-

стика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значения ориентирования.

Определение топографической карты. Топографическая и географическая карты. Значение карт для путешественников. Значение карт в народном хозяйстве и обороне государства. Старение карт. Копирование и увеличение карт (теория). Обращение с картой в походе. Крупно- и мелкомасштабные карты. Что такое масштаб? Виды масштабов. Преобразование числового масштаба в натуральный. Как пользоваться линейным масштабом. Определение азимутов линий на карте.

Объяснение знаков и незнакомых местных предметов. Что такое рельеф местности. Как рельеф местности изображается на топографической карте.

Значение изобретения компаса. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Пять правил обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром.

Практика. Упражнения по рисункам на приложение вертикально плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от солнца, определение азимута на солнце в разное время дня.

Зарисовка в тетрадах топографических знаков по группам (65 знаков). Ознакомление знаков на топографических картах. Чтение топокарты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант.

Определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Преобразование числового масштаба в натуральный, вычисление длины линий по карте по ее масштабу арифметически и с помощью полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу. Измерение азимутов различных направлений на карте. Задача: вычислить азимуты и расстояния участков заданного маршрута на карте, выразить расстояния во времени движения по участкам.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный ориентир (обратная засечка) и нахождение ориентира по заданному азимуту (прямая засечка).

Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов по карте. Задание на дом: придумать и вычислить для себя три тренировочных треугольника

3. Ориентирование на местности (12 часов)

Теория. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения. Виды ориентирования, правила соревнований по ориентированию.

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Правила соревнований. Права и обязанности участников.

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб.

Практика. Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

4. Краеведение (6 часов)

Теория. Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области.

Практика. Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, исторические и природные места.

Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Просмотр фото-, видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих викторинах.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (12 часов)

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды.

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

Практика. Применение средств личной гигиены на соревнованиях, в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для соревнований, тренировок, уход за ними.

Формирование походной медицинской аптечки.

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

6. История ориентирования (4 часа)

Теория. Ориентирование по азимуту. Что такое движение по азимуту, когда оно применяется. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Направления в пространстве по сторонам тела: основные (справа, слева, впереди, сзади), дополнительные (справа — сзади, впереди — слева и т. д.). Память направлений. Азимутальный тренировочный треугольник.

Определение топографической карты. Определение азимутов линий на карте.

Практика. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов по карте. Измерение азимутов различных направлений на карте. Задача: вычислить азимуты и расстояния участков заданного маршрута на карте, выразить расстояния во времени движения по участкам.

7. Туристские навыки (быт) (4 часа)

Теория. Краткие сведения по туристским навыкам. Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях

Выбор места для организации лагеря. Основные требования к месту. Туристское снаряжение для организации пребывания в походных условиях.

Условия проведения соревнований по туристским навыкам.

Практика. Разбивка лагеря. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Типы костров. Костровое оборудование. Правила разведения костра. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Соблюдение гигиенических, противопожарных, природоохранных требований, техники безопасности, правил поведения на воде, у воды, дисциплинированность, культура поведения и взаимоуважение между участниками соревнований.

8. Конкурсная программа (4 часа)

Теория. Краткие сведения о конкурсной программе. Условия проведения конкурсов: туристской песни, стенгазет, фотоматериалов, поделок из природного материала.

Практика. Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок.

9. Общая и специальная физическая подготовка (24 часа)

Теория. Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практика. Легкая атлетика, подвижные игры и спортивные игры, гимнастические упражнения, упражнения на развитие выносливости, упражнения на развитие быстроты, упражнения для развития ловкости, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения для развития силы. Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине из виса - мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа - девочки.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

10. Туристические походы (6 часов)

Теория. Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. _Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Снаряжение для одно-двухдневного похода: перечень личного снаряжения, требования к нему;

типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Практика. Изучение литературы про походы, карт, маршрута, отчетов о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация питания в одно-двухдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте. Приготовление пищи.

11. Техническая и тактическая подготовка (10 часов).

Теория. Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Практика. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту, Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход к контрольному пункту и уход с него. Раскладка сил на дистанцию.

12. Спортивное ориентирование (36 часов)

Теория. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Виды ориентирования, правила соревнований. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Правила соревнований. Права и обязанности участников

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб.

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

Практика. Знакомство с фото и видеоматериалами. Права и обязанности участников. Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карт от непогоды на соревнованиях.

Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

Тактические действия на дистанции, тактика прохождения дистанции. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход и уход с контрольного пункта.

Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

Учебно-тематический план (второй год обучения)

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.	6	4	2
1.1	Введение в образовательную программу. Техника безопасности при проведении туристских занятий и соревнований.		3	1
1.2	Техника безопасности в нестандартных ситуациях при проведении туристских занятий и соревнований.		1	1
2.	История спортивного ориентирования	16	4	12
2.1	История возникновения и развития спортивного ориентирования		2	-
2.2.	Ориентирование по особенностям местных предметов		1	3
2.3.	Топографические знаки			2
2.4	Топографическая карта			2
2.5	Компас. Азимут.		-	2
2.6	Измерение расстояний		1	3
3.	Ориентирование на местности	28	6	22
3.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании.		2	-
3.2	Виды ориентирования, правила соревнований		1	3

3.3	Топографическая подготовка		1	3
3.4.	Техника ориентирования		1	5
3.5	Тактика ориентирования		1	5
3.6	Соревнования по спортивному ориентированию		-	6
4.	Краеведение	6	2	4
4.1.	Изучение родного края		1	1
4.2.	Краеведение на туристских слётах		1	1
4.3	Экскурсионное краеведение		-	2
5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	8	3	5
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.		2	2
5.2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.		1	1
	Приемы транспортировки пострадавшего		-	2
6.	Туристские навыки (быт)	4	1	3
6.1	Организация туристского быта на слётах и соревнованиях		1	3
7.	Общая и специальная физическая подготовка	30	4	26
7.1	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.		2	8
7.2	Подъём в гору «ёлочкой»		2	6
7.1	Игры, эстафеты с использованием лыж		-	6
7.2	Ходьба на лыжах до 3 км.		-	2
7.3.	Игры с мячом		-	4
8.	Туристические походы	6	2	4
8.1.	Краткие сведения о туристических походах		1	-
8.2	Организация быта в походе. Питание в туристском походе		-	2
8.3	Питание в туристском походе Подведение итогов похода		1	2
9.	Спортивное ориентирование	40	10	30
9.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании, виды ориентирования.		2	2
9.2	Условные знаки спортивных карт		2	6
9.3	Техника ориентирования		2	6
9.4	Топографическая подготовка		2	4
9.5	Тактика туристского ориентирования		2	8
9.6	Соревнования по ориентированию		-	4
	Всего	144	36	108

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования (6 часов)

Теория: Введение в образовательную программу. Организационное занятие объединения. Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слёта, похода. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

Практика: Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по ориентированию.

Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Отработка техники преодоления естественных препятствий- заболоченных участков.

Отработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

2. История спортивного ориентирования (16 часов)

Теория: Обзор развития ориентирования как вида спорта.

Определение топографической карты. Топографическая и географическая карты. Значение карт для путешественников. Значение карт в народном хозяйстве и обороне государства. Старение карт. Копирование и увеличение карт (теория). Обращение с картой в походе. Крупно- и мелкомасштабные карты. Что такое масштаб? Виды масштабов. Преобразование числового масштаба в натуральный. Определение азимутов линий на карте.

Что такое компас. Значение изобретения компаса. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Пять правил обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром.

Роль топографических знаков на карте. Знаки местных предметов и буквенно-цифровые характеристики их Группы знаков. Виды знаков. Цвет, форма и размер знаков. Объяснение знаков и незнакомых местных предметов. Что такое рельеф местности. Как рельеф местности изображается на топографической карте.

Практика: Упражнения по рисункам на приложении вертикально плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от солнца, определение азимута на солнце в разное время дня.

Зарисовка в тетрадах топографических знаков по группам (65 знаков). Оповознавание знаков на топографических картах. Чтение топокарты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант.

Определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Преобразование числового масштаба в натуральный, вычисление длины линий по карте по ее масштабу арифметически и с помощью полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу. Измерение азимутов различных направлений на карте. Задача: вычислить азимуты и расстояния участков заданного маршрута на карте, выразить расстояния во времени движения по участкам.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный ориентир (обратная засечка) и нахождение ориентира по заданному азимуту (прямая засечка).

Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов по карте

Тренировочные упражнения на микроглазомер на чистых листах бумаги и на топокартах.

3. Ориентирование на местности (28 часов)

Теория: Техника кроссового бега по сильнопересеченной местности. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Правила соревнований. Права и обязанности участников.

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях.

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

Три основополагающих элемента ориентирования: чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого и точного азимута. Измерение расстояний.

Практика: Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Измерение расстояний на сильнопересеченной, скалистой, каменистой местности. Траверсирование склонов. Бег по «горизонтали». Движение по азимуту с максимальной скоростью. Запоминание отдельных частей карты, дистанции. За рамочное оформление спортивных карт. Передвижение в выбранном направлении без использования компаса. Ориентирование на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами.

Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

Участие в соревнованиях.

4. Краеведение (6 часов)

Теория: Туристские возможности родного края. Территория и границы. Рельеф, растительность, реки. Охрана природы. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. История края, памятные события, знаменитые земляки.

Практика: Краеведение на городских (районных) слётах школьников. Краеведческие викторины.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (8 часов)

Теория: Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на соревнованиях. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

Практика: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Способы и приемы транспортировка пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

6. Туристские навыки (быт) (4 часа)

Теория: Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях. Выбор места для организации лагеря. Основные требования к месту. Туристское снаряжение для организации пребывания в походных условиях.

Типы костров. Костровое оборудование. Правила разведения костра. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Соблюдение гигиенических, противопожарных, природоохранных требований, техники безопасности, правил поведения на воде, у воды, дисциплинированность, культура поведения и взаимоуважение между участниками соревнований.

Практика: Разбивка лагеря. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

7. Общая и специальная физическая подготовка (30 часов)

Теория: Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки

Практика: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Туристские однодневные походы. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности

бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости. Упражнения на гимнастических снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения, выполняемые на гимнастическом бревне: ходьба, повороты, перешагивания и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания.

Упражнения для развития силы

Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине из виса - мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа - девочки. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения для мышц брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук в упорах стоя, лёжа. Приседание на одной и двух ногах с опорой рук.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость.

Легкая атлетика. Бег 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки 1500 м, мальчики 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) до 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

8. Туристские походы (6 часов)

Теория: Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута. Самостоятельное распределение обязанностей в группе

Организация быта в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация питания в одно-двухдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Практика: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Уборка места лагеря перед уходом группы. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Обсуждение итогов похода. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий.

9. Спортивное ориентирование (40 часов)

Теория: Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию. Условия и правила соревнований ориентирования. Контрольное время. Стоимость КП. Подведение результата. Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб.

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях.

Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований.

Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша

Практика: Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карт от непогоды на соревнованиях.

Выбор рационального пути для нахождения КП. Действие участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

Методическое обеспечение программы

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой, это: беседы, задания игровой направленности, викторины, соревнования, самостоятельная работа, походы. Но основной формой являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых умения и навыки должны отрабатываться до автоматизма, чтобы на соревнованиях учащиеся могли их выполнять технически быстро и правильно.

При проведении занятий рекомендуется применять методы, направленные:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительно-иллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

Методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.).

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая, категории обучающихся (основная группа здоровья)

Формы организации учебного занятия - беседа, встреча с интересными людьми, выставка, игра, конкурс, конференция, круглый стол, лекция, мастер-класс, наблюдение, поход, праздник, практическое занятие, семинар, соревнование, турнир, экскурсия, эстафета.

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология модульного обучения, технология блочно-модульного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

Алгоритм учебного занятия:

- I. Организационный момент.
- II. Сообщение темы и цели занятия.
- III. Практическая работа.
- IV. Подведение итогов.
- V. Рефлексия.

Дидактические материалы – дискография, иллюстрации, тестовые задания, карточки, топографические карты, карты-схемы, перфокарты.

Материально-техническое обеспечение программы

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие следующего оборудования:

- наглядные пособия: компасы, туристическое снаряжение (личное), карточки с топографическими знаками, карты местности, компас.

- технические средства обучения: компьютер, мультимедийное оборудование, экран;

- спортивное оборудование: спортивный зал, баскетбольная площадка, футбольное поле, беговые дорожки, спортивная площадка, планшет для ориентирования, лыжи, мячи, маты.

Список литературы

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983
2. Аппенинский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов - пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
4. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
5. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М. 2001.
6. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
7. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
8. Константинов Ю. С. Программа для системы дополнительного образования «Юные судьи туристских соревнований»: - М.: ЦДЮТур, 1999.
9. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 1997.
10. Лукоянов П.И. Снаряжения для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
11. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
12. Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
13. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003
14. Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
15. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Под ред. Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов. – М.: Изд. Центр «Академия», 2000,
16. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В. И. Ганопольский. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

Интернет-ресурсы для педагога:

1. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»;
2. <http://dopedu.ru> – информационный портал системы дополнительного образования;
3. <http://nsportal.ru/cvrmagdagachi/v-pomoshch-pedagogam-dopolnitelnogo-obrazovaniya> - в помощь педагогам дополнительного образования;
4. <http://www.vipress.ru> - журнал Дополнительное образование;
5. <http://pdo-online.ru> – портал для педагогов дополнительного образования;
<http://dop-obrazovanie.com> – сайт о дополнительном образовании

**Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивное ориентирование»
2019-2020 г.**

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Введение (Вводное занятие)								
1.	Сентябрь	04	По расписанию	Групповое	2	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Общая физическая подготовка.	Спортзал, спортивная площадка	Собеседование
2.	Сентябрь	05	По расписанию	Групповое	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	Спортзал, спортивная площадка	Собеседование
Раздел 3. (История спортивного ориентирования) 22 часа								
3.	Сентябрь	11	По расписанию	Групповое	2	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Общая физическая подготовка	Спортзал, спортивная площадка	Собеседование
4.	Сентябрь	12	По расписанию	Групповое	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Общая физическая подготовка	Спортзал, спортивная площадка	Собеседование

5.	Сентябрь	18	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Ориентирование по особенностям местных предметов. Специальная физическая подготовка	Спортзал	Работа с компасом на местности
6.	Сентябрь	19	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Ориентирование по особенностям местных предметов. Специальная физическая подготовка	Спортзал	Работа с компасом на местности
7.	Сентябрь	25	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Топографические знаки	Спортзал	Работа со знаками
8.	Сентябрь	26	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Топографическая карта	Спортзал, парк	Работа с картой
9.	Октябрь	02	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Топографическая карта	Спортзал, парк	Работа с картой
10.	Октябрь	09	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Компас. Азимут. Специальная физическая подготовка	Спортзал, парк	Работа с картой и компасом
11.	Октябрь	10	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Компас. Азимут. Специальная физическая подготовка	Спортзал	Работа с картой и компасом
12.	Октябрь	16	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Измерение расстояний. Специальная физическая подготовка	Спортивная площадка, парк	Работа с картой и компасом
13.	Октябрь	17	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Измерение расстояний. Специальная физическая подготовка	Спортивная площадка, парк	Работа с картой и компасом
Раздел 4.(Ориентирование на местности) 12 часов								

14.	Октябрь	23	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	Спортзал	Работа с компасом на местности
15.	Октябрь	24	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Виды ориентирования, правила соревнований	Спортзал	Работа с компасом на местности
16.	Октябрь	30	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Виды ориентирования, правила соревнований	Спортзал	Работа с компасом на местности
17.	Октябрь	31	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Топографическая подготовка	Спортзал	Работа с топографическими знаками и картой.
18.	Ноябрь	06	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Топографическая подготовка	Спортзал	Работа с топографическими знаками и картой.
19.	Ноябрь	07	По расписанию	Индивидуальное	2	Соревнования по спортивному ориентированию	Спортивная площадка, парк	Работа с компасом картой на местности
Раздел 5. (Краеведение) 6 часов								
20.	Ноябрь	13	По расписанию	Групповое.	2	Экскурсионное краеведение, изучение родного края	Краеведческий музей	Просмотр фото- и видеоматериалов.
21.	Ноябрь	14	По расписанию	Групповое.	2	Экскурсионное краеведение	Краеведческий музей	Участие в краеведческих викторинах.
22.	Ноябрь	20	По расписанию	Групповое.	2	Экскурсионное краеведение	Музеи, исторические и природные места.	Работа в исторических местах.
Раздел 6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. 12 часов								
23.	Ноябрь	21	По расписанию	Групповое.	2	Личная гигиена тури-	спортзал	Беседа

						ста, профилактика травм на соревнованиях, специальная физическая подготовка.		
24.	Ноябрь	27	По расписанию	Групповое.	2	Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях	спортзал	Беседа
25.	Ноябрь	28	По расписанию	Групповое.	2	Походная медицинская аптечка. Общая физическая подготовка.	спортзал	Беседа
26.	Декабрь	04	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	спортзал	Беседа
27.	Декабрь	05	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	спортзал	Беседа
28.	Декабрь	11	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	спортзал	Беседа
Раздел 7 (История ориентирования) 4 часа								
29.	Декабрь	12	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Ориентирование по особенностям местных предметов	спортзал	Работа с компасом на местности
30.	Декабрь	18	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Топографические знаки	спортзал	Топографический диктант
Раздел 8. Туристические навыки (быт) 4 часа								

31.	Де-кабрь	19	По расписа-нию	Групповое	2	Краткие сведения по туристским навыкам. Общая фи-зическая подготовка.	спортзал	Беседа
32.	Де-кабрь	25	По расписа-нию	Групповое	2	Организация туристского быта на слё-тах и сорев-нованиях. Специальная физическая подготовка. Промежу-точная атте-стация.	спортзал	Беседа
Раздел 9. Конкурсная программа. 4 часа								
33.	Де-кабрь	26	По расписа-нию	Групповое	2	Краткие сведения о конкурсной программе	спортзал	Беседа
34.	Январь	09	По расписа-нию	Групповое	2	Подбор ма-териала для конкурсной программы	кабинет	Подбор материала для кон-курсных выступ-лений
Раздел 10.Общая и специальная физическая подготовка 24 часа								
35.	Январь	15	По расписа-нию	Групповое, индивиду-альное	2	Изучение поперемен-ного и одно-временного способов ходьбы на лыжах.	стадион	обраба-тывание ходьбы на лыжах.
36.	Январь	16	По расписа-нию	Групповое, индивиду-альное	2	Изучение поперемен-ного и одно-временного способов ходьбы на лыжах.	стадион	обраба-тывание ходьбы на лыжах.
37.	Январь	22	По расписа-нию	Групповое, индивиду-альное	2	Изучение поперемен-ного и одно-временного способов ходьбы на лыжах.	стадион	обраба-тывание ходьбы на лыжах.

38.	Январь	23	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.	стадион	обработка ходьбы на лыжах.
39.	Январь	29	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Подъём в гору «ёлочкой»	стадион	обработка ходьбы на лыжах.
40.	Январь	30	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Подъём и спуск с горы	стадион	обработка ходьбы на лыжах.
41.	февраль	05	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Подъём и спуск с горы	стадион	обработка ходьбы на лыжах.
42.	февраль	06	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Ходьба на лыжах до 3 км.	стадион	обработка ходьбы на лыжах.
43.	февраль	12	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Игры, эстафеты с использованием лыж	стадион	обработка ходьбы на лыжах.
44.	февраль	13	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.	стадион	обработка ходьбы на лыжах.
45.	Февраль	19	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.	стадион	обработка ходьбы на лыжах.
46.	февраль	20	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Игры с мячом	стадион	обработка ходьбы на лыжах.
Раздел 11 (Туристические походы) 6 часов								
47.	февраль	26	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Краткие сведения о туристических походах. Общая физическая подготовка.	спортзал	Беседа

48.	февраль	27	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Организация быта в походе. Общая физическая подготовка	спортзал	Беседа
49.	март	04	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Питание в туристском походе. Специальная физическая подготовка.	спортзал	Беседа
50.	март	05	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Техническая подготовка Работа с компасом.	Территория школы	Компас, карта, карточки с топознаками, часы,
51.	март	11	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Техническая подготовка	Территория школы	Работа по компасу
52.	март	12	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Тактическая подготовка	Территория школы	Компас, карта, часы, оборудование дистанции
53.	март	18	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Тактическая подготовка	стадион	Компас, карта, часы, оборудование дистанции
54.	март	19	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Тактическая подготовка	Территория школы	Компас, карта, часы, оборудование дистанции
Раздел 13. Спортивное ориентирование 36 часов								
55.	март	25	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Краткие сведения о спортивном ориентировании, виды ориентирования. Общая физическая подго-	Спортзал	Анализ выполнения индивидуальных заданий

						товка.		
56.	март	26	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Виды ориентирования, правила соревнований. Специальная физическая подготовка.	Спортзал	Работа с картой и компасом
57.	апрель	01	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Виды ориентирования, правила соревнований. Специальная физическая подготовка.	Спортзал	Анализ выполнения индивидуальных заданий
58.	апрель	02	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Топографическая подготовка.	Спортзал	Работа с топографическими знаками
59.	апрель	08	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Топографическая подготовка, работа с карточками.	Спортзал	Работа с топографическими знаками
60.	апрель	09	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Топографическая подготовка.	Спортзал	Тестирование
61.	апрель	15	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Техника ориентирования.	Спортзал	Топографический диктант
62.	апрель	16	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Техника ориентирования с компасом	Спортзал	Топографический диктант
63.	апрель	22	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Техника ориентирования по азимуту	Спортзал	Топографический диктант
64.	апрель	23	По расписанию	Групповое, индивидуальное	2	Техника ориентирования на местности	Спортзал	Топографический диктант
65.	апрель	29	По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Тактика ориентирования	Территория школы, парка.	Работа с картой и компасом
66.	апрель	30	По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Тактика ориентирования	Территория школы, парка.	Работа с картой и компасом

67.	май	06	По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Тактика ориентирования	Территория школы, парка.	Работа с картой и компасом
68.	май	07	По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Тактика ориентирования	Территория школы, парка.	Работа с картой и компасом
69.	май	13	По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Соревнования по ориентированию.	Территория школы, парка	Работа с картой и компасом
70.	май	14	По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Соревнования по ориентированию.	Территория школы, парка	Работа с картой и компасом
71.	май	20	По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Соревнования по ориентированию.	Территория школы, парка	Работа с картой и компасом
72.	май	21	По расписанию	Групповое, по командам, индивидуальное	2	Соревнования по ориентированию. Промежуточная аттестация.	Территория школы, парка	Работа с картой и компасом

Варианты контрольных тестов для проведения аттестации обучающихся

Контрольный тест

1. В какую сторону горизонта обращены колокольни на православных церквях?
 1. на север
 - 2. на запад**
 3. на восток
2. Куда указывает ребро между двумя наименьшими цифрами на квартальном столбе?
 1. на восток
 2. на юг
 - 3. на север**
3. Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает....
 - 1. на север**
 2. юг
 3. запад
4. Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению?
 - 1. Фонарь**
 2. топор
 3. компас.
5. Какую породу деревьев лучше использовать для костра:
 1. Осину
 - 2. Сосну**
 3. Дуб
6. Критерием сушки обуви следует признать нагрев поверхности ботинок до:
 1. 50-60 градусов
 2. 30-35 градусов
 - 3. 40-45 градусов**
7. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?
 1. Наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды
 - 2. Наличие дров, воды, безопасное место**
 3. наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта
8. Что нельзя делать при обморожении?
 1. На обмороженные участки кожи наложить повязку
 - 2. Растереть обмороженный участок тела**
 3. Дать пострадавшему горячее питьё
9. Самое удобное движение группы в походе:
 - 1. Цепочкой – в колонну по одному**
 2. По парам
 3. Идти как угодно
10. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:
 - а) спилить все;
 - б) оставить их в запас;
 - в) переставить лагерь в другое место.**
11. Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева:
 - а) стоя на той же стороне, что и ветки;

- б) стоять на другой стороне от веток;
- в) дерево между ног.

12. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:

а) идти всем вместе строем по одному;

б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;

в) идти плотной группой, взявшись за руки.

13. К какой группе узлов относится узел восьмёрка:

1. Узлы для крепления веревки к опоре

2. **Проводники**

3. Узлы, для связывания веревок разного диаметра

14. Какие описания не относятся к признакам устойчивого сохранения хорошей погоды:

1. В течение дня температура воздуха резко меняется: днем жарко, ночью прохладно.

2. Вечером и ночью в лесу заметно теплее, чем на открытом месте, а в низине заметно прохладнее.

3. В лесу и в поле, в низинах вечером одинаково тепло.

15. К какой группе карт относится карта масштаба 1:10000:

1. **Мелкомасштабные**

2. Среднемасштабные

3. Крупномасштабные

Контрольный тест

Снаряжение.

I. Что относится к личному снаряжению?

1. Палатка.
2. Рюкзак.
3. Котелок.
4. Куртка.
5. Нож.

II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

1. Свитер.
2. Картографический материал.
3. Веревка.
4. Велосипед.
5. Топор.

III. Что относится к специальному снаряжению?

1. Лыжи.
2. Ботинки.
3. Коврик.
4. Бахилы.
5. Спальник групповой.

IV. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?

1. Кроссовки.
2. Свитер.
3. Носки шерстяные.
4. Белую рубашку.
5. Шапку.

V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?

1. Кружки.
2. Куртки.
3. Котелок.

4. Лыжи.
5. Рукавицы.

VI. Что относится к костровому снаряжению?

1. Кружка.
2. Котелок.
3. Топор.
4. Тросик с крючками.
5. Половник.

VII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж?

1. Отвертку.
2. Лезвие.
3. Шило.
4. Шурупы.
5. Стамеску.

VIII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?

1. Напильник.
2. Толстую иглу.
3. Капроновые нитки.
4. Гвозди.
5. Пассатижи.

IX. Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?

1. Карман.
2. Тубус.
3. Пояс.
4. Шнуровка боковая.
5. Стяжки боковые.

X. Что обязательно должно быть на штормовке у туриста лыжника?

1. Капюшон с опушкой.
2. Большой нагрудный карман.
3. Тубусы на рукавах.
4. Резинка внизу.
5. Боковые карманы

XIV. Какое «приспособление» желательно иметь в походе, чтобы было безопасно сидеть у костра, на снегу, на мокрой кочке?

1. Стул.
2. меховые рукавицы.
3. Подстилку из меха.
4. Рюкзак.
5. Сидушку.

XV. Что может надежно защитить лицо участника лыжного похода при сильном ветре?

1. Маска.
2. Шарф.
3. Воротник свитера.
4. Рукавица.
5. Капюшон.

XVI. Что надо одеть на ноги ночью, чтобы они не мерзли в спальнике?

1. Мокрые валенки.

2. Чуни или меховые чулки.
3. Шерстяные носки.
4. Намотать портянки.
5. Ботинки.

XVII. В чем должно лежать КЛМН, чтобы оно не терялось у костра и в рюкзаке?

1. В полиэтиленовом мешке.
2. В тряпичном мешке.
3. Просто так.
4. В кармане рюкзака.

XVIII. Какое общественное снаряжение необходимо, чтобы переночевать в сильный мороз в шатре?

1. Топор.
2. Печка.
3. Ремнабор.
4. Тент.

Контрольный тест

I. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?

1. Сушка обуви.
2. Махание горячей веткой.
3. Борьба за место у костра.
4. Бег вокруг костра.
5. Чтение книги.

II. Каков порядок установки палатки?

1. Застегнуть вход палатки.
2. Вынуть палатку из чехла.
3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.
5. Растянуть и закрепить днище палатки.
6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

III. Каков порядок сборки палатки?

1. Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку.
2. Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
3. Уложить в чехол.
4. Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.
5. Уложить на землю и свернуть.

V. Что нельзя делать, когда валишь дерево?

1. Проверять насадку топора.
2. Ничего.
3. Все можно делать.
4. Раскачивать подпиленное дерево.
5. Подрубать первый надпил.

VI. Как надо обрубать сучки на поваленном дереве?

1. Как хочешь.
2. От вершины к комелю.

3. Справа от середины ствола.
4. От комеля к вершине.
5. Слева от середины ствола.

VII. Какой тип костра применяется для освещения?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.

VIII. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Шалаш.
4. Таежный.
5. Любой

IX. Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?

1. Шалаш.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Любой.
5. Нодья.

X. Как правильно развести костер?

1. Приготовить дрова от тонких до толстых.
2. Зажечь березовую кору.
3. Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями).
4. Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще.
5. Сделать настил из толстых веток.
6. Заготовить березовую кору.
7. По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.

XI. Зимой, после установки шатра с печкой, должен ли быть постоянный дежурный у горячей печи?

1. Без разницы.
2. Да.
3. Нет.
4. Может быть временно (подкинуть дрова).

XII. Как надо сушить ботинки у костра?

1. Поставил и ушел.
2. Поставил и попросил дежурного присмотреть.
3. Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.
4. Не знаю.
5. Держишь ботинки в руках.

XIII. Как надо сушить ботинки у печки в шатре?

1. Поставить под печку.
2. Поставить возле печки и уйти.
3. Держать в руках.
4. Постоянно следить за ними.

5. Подвесить к крыше шатра или на кол.

XIV. Можно ли оставлять зажженную свечу без присмотра в шатре (палатке)?

1. Можно.
2. Нельзя.
3. Можно, но иногда заглядывать в шатер.
4. Можно на пять минут.

XV. Что жизненно необходимо при ночном дежурстве у печи в шатре?

1. Сухое горючее и растопка
2. Чай.
3. Дрова.
4. Фонарь.
5. Кружка.

XVI. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?

1. Выше.
2. Ниже
3. Справа.
4. Как можно ближе.
5. Слева.

V. После какой команды страхуемый начинает движение в опасной зоне?

1. Можно идти.
2. Вперед.
3. Двигай.
4. Начинай движение.
5. Пошел.

Контрольный тест

Топографические знаки.

I. К какой группе топографических знаков относятся:

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1. Масштабные. | а) Лес. |
| 2. Линейные. | б) Просека. |
| 3. Внемасштабные. | в) Луг. |
| | г) Мост. |
| | д) Памятник. |

II. К какой группе топографических знаков относится изображение рек, дорог, каналов и троп?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

III. К какой группе топографических знаков относится изображение леса, поля и озера?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

IV. К какой группе топографических знаков относится изображение башен, ветряных мельниц, бензоколонок?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

V. К какой группе топографических знаков относятся названия городов, рек, озер?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

Контрольный тест

Карта и масштаб.

I. Допишите недостающие слова.

Географическая карта - это уменьшенное обобщенное изображение земной _____ на _____, построенное в определенной _____.

II. К каким картам по содержанию относятся топографические карты?

1. Общегеографические.
2. Специальные (тематические).

III. Допишите недостающие слова.

Топографические карты – это _____ карты масштаба _____ и крупнее, подробно изображающие _____.

IV. Допишите недостающие слова.

Масштаб карты – это степень уменьшения _____ на _____ относительно соответствующих им _____ на _____.

V. Допишите недостающие слова.

Численный масштаб – это масштаб карты, выраженный дробью _____, которой - _____, а _____ – число показывающее, во сколько раз _____ на карте _____ местности.

VI. Какой масштаб самый крупный?

1. 1:200000
2. 1:50000
3. 1:25000
4. 1:5000
5. 1:10000

VII. Допишите недостающие слова.

Линейный масштаб – это _____ изображение _____ масштаба, представляет собой _____, на которой деления соответствуют определенным _____ на _____.

VIII. Какой масштаб самый мелкий?

1. 1:2000000
2. 1:1000000
3. 1:25000
4. 1:500000
5. 1:50000

Контрольный тест

Ориентирование без компаса.

I. Допишите недостающие слова.

1. Направить стрелку _____
2. На _____, в точку золотую.
3. Меж стрелкою и цифрой _____
4. Есть _____ – важен он для нас
5. Делите _____ пополам
6. И сразу _____ найдете там.

II. С какой стороны располагаются муравейники по отношению к деревьям?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

III. С какой стороны на хвойных деревьях большое количество смоляных подтеков?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

IV. С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и камни?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

V. С какой стороны кора на березе белая и чистая?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

VI. С какой стороны у одиноко стоящего дерева гуще крона?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

VII. На каких склонах горы быстрее тает снег?

1. Северных.
2. Западных.
3. Южных.
4. Восточных.

VIII. Какое ребро на квартальном столбике между двумя соседними гранями указывает направление на север?

1. С наибольшими числами.
2. С любыми.
3. С наибольшим и наименьшим числом.
4. С наименьшими числами.

IX. На каких склонах оврага быстрее тает снег?

1. Северных.
2. Западных.
3. Южных.
- Восточных.

Контрольный тест
Какая карта сориентирована по компасу

