ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: 20.simedu.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Титянечко Елена Гадзиевна
Действителен с: с 10.11.2025, 08:53
Действителен до: до 03.02.2027, 08:53
Ключ подписи: 008309FEE4C5E7E8F747EE7512506BDAEC

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СИМФЕРОПОЛЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ТАВРИЧЕСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ № 20 ИМЕНИ СВЯТИТЕЛЯ ЛУКИ КРЫМСКОГО» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол №14
от «28» _08_ 2026_г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Таврическая школа-гимназия №20 им. свт. Луки» г. Симферополя
_____ Е.Г. Титянечко
Приказ №407от «28»_08_ 2026_г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА КЛУБ «ТРАЕКТОРИЯ»

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст обучающихся: 7-15 лет
Объём часов: 51 час
Срок реализации: 1 год
Уровень: стартовый

Разработчик:
Хохлова Валентина Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Симферополь, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Пояснительная записка ……3 стр.
Раздел 2. Учебный план ……9 стр.
Раздел 3. Календарный учебный график ……..10 стр.
Раздел 4. Содержание программы ……..……....11 стр.
Раздел 5. Воспитание…..……..15 стр.
Раздел 6. Планируемые результаты…...……..18 стр.
Раздел 7. Ресурсное обеспечение...……..21 стр.
Раздел 8. Список литературы..……..22стр.
Раздел 9. Приложения……....24стр.
9.1. Оценочные материалы……...…… 24стр.
9.2. Методические материалы……...31стр.
9.3. Календарно-тематическое планирование…….43стр.
9.4. Лист корректировки……55стр.

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Клуб «Траектория» ориентирована на работу с детьми в области спортивного ориентирования. В результате освоения программы дети будут знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания;
- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
-важность охраны природы памятников истории и культуры;
- строение организма человека и влияние физических нагрузок на развитие организма;
- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- гигиену тела, одежды, обуви;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- задачи общей физической подготовки;
- специфические особенности бега ориентировщика;
- масштаб и их виды;
- основные типы топографических знаков;
- общие черты и отличия карт, преимущества каждого из видов карт. роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- методику развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы;
- компас и его устройство;
- понятие азимут, масштаб;
- основные понятия о технике и тактике ориентирования;
- значение и взаимосвязь техники и тактики для достижения высоких результатов;
- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);
- общие черты и отличия карт, преимущества каждого из видов карт;
- личное и групповое туристское снаряжение;
- виды костров;
- гигиена в условиях полевого лагеря;
- обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении;
- важность и необходимость прохождения диспансерного обследования.

Обучающиеся будут уметь:

- соблюдать меры личной гигиены;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять обще - развивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- распознавать топографические знаки и их группы;
- выполнять специальные беговые упражнения с учетом характера местности;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы;

- правильно пользоваться компасом, ориентировать карту;

- двигаться по азимуту, понятие «масштаб» и его виды;

- определять расстояние на карте и на местности (шагами, по времени, визуально);

- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта, восстанавливать ориентировку после ее потери;

- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, двигаться по азимуту;

- правильно пользоваться компасом, ориентировать карту;

- выполнять действия по выбору пути движения, из нескольких вариантов выбрать лучший;

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике.

Обучающиеся научатся:

- работать с различными источниками, энциклопедиями, справочниками и монографиями, сайтом;

- отбирать материал для составления ответов, составлять логичные и связные тексты на основе фото-видео-материалов, выполнять дистанционные онлайн-тесты и викторины. строить отношения в группе, сотрудничать с членами группы, решающей общую задачу;

- самостоятельно ставить личностно необходимые учебные и жизненные задачи; использовать уже изученный материал для работы над проблемными ситуациями;

- самостоятельно оценивать степень успешности своей образовательной деятельности; самостоятельно отбирать, сопоставлять и проверять информацию, полученную из различных источников для решения задач (проблем);

- взаимодействовать с педагогами дистанционно через использование социальных сетей, электронной почты и сайта.

Программа соответствует туристско-краеведческой направленности.

При разработке программы учтены требования следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. №309 «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу 2036 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской

Федерации от 02.06.2026 г. № 19 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России № 882 и Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-3РК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. №1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым» (в ред. от 25.08.2025 №1338-р);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. №1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями), письмо Минпросвещения России от 31.07.2023 № 04-423 «Об исполнении протокола»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 № АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;
- Устав МБОУ «Таврическая школа-гимназия №20 им. свт. Луки»;

- Положение о требованиях к дополнительным общеразвивающим общеобразовательным программам МБОУ «Таврическая школа-гимназия №20 им. свт. Луки».

Цель: формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности; освоение базовых знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию; расширение спектра специализированных знаний в области туризма; личностное и физическое развитие обучающегося, его жизненного самоопределения, самопознания, приобретение устойчивых потребностей в здоровом образе жизни средствами ориентирования.

Задачи:

образовательные:

- обучить теории и практике спортивного ориентирования в полном объеме программы;
- научить специальной терминологии;
- научить ориентированию на местности с помощью карты, компаса, технических и тактических приемов ориентирования на местности;
- научить выбору оптимального пути прохождения дистанции на высокой скорости;
- научить самостоятельному прохождению дистанций, соответствующих своей возрастной группе;
- обучить правилам соревнований по спортивному ориентированию;
- научить пользоваться специальным оборудованием и оснащением;
- научить самостоятельно пользоваться сайтами по спортивному ориентированию;
- научить самостоятельно читать, размещать и анализировать треки прохождения дистанций;
- научить творчески выполнять задания;
- обучить правилам соревнований по спортивному ориентированию;

развивающие:

- научить самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой;
- научить адекватно воспринимать информацию, идущую от педагога;
- развить творческие способности, внимание, память, абстрактное и логическое мышление, воображение;
- обучить правилам безопасности, соответствующим программным требованиям;
- научить аккуратно выполнять работу;
- развить морально-волевые качества;
- развить физическую подготовку;

воспитательные:

- воспитать способность активно побуждать себя к практическим действиям;
- научить контролировать свои поступки;

- создать высокий эмоциональный настрой и мотивацию на занятия;
- воспитать способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации;
- воспитать умение воспринимать общие дела как свои собственные, особенно на соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- воспитать активную жизненную позицию;
- активизировать познавательную деятельность;
- ориентировать на здоровый образ жизни.

Адресат программы: учащиеся 2-7 классов (7-15 лет).

Актуальность. Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

Педагогическая целесообразность. Занятия ориентированием вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию. Программа направлена на решение следующих образовательно-воспитательных задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- утверждение здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к природе;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
- подготовка спортсменов - ориентировщиков высокой квалификации;
- подготовка судей по спортивному ориентированию.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. На начальных этапах тренировки следует планировать только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

В конце года обучения воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие результаты в соревнованиях. Оценка получаемых результатов проверяется и тестированием.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса юных ориентировщиков.

Набор в группы проводится посредством подачи заявки в АИС «Навигатор ДО РК».

Режим занятий –1,5 час в неделю; групповые и индивидуальные занятия.

Уровень: стартовый.

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год обучения для учащихся 2-7 классов. Время, отведенное на обучение, составляет 51 час в год (1,5 ч. в неделю).

Формы аттестации/контроля. Текущий контроль обучающихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний по темам (разделам) программы, их практических умений и навыков.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме (модуле, разделе) программы.

Текущий контроль может проводиться в следующих формах: соревнование; турнир; сдача нормативов.

Итоговая аттестация обучающихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Во время подведения итогов по темам или разделам реализуются следующие формы аттестации:

- тесты – «Основы медицинских знаний», «Выживание в условиях автономного существования», «Ориентирование»;
- компьютерное тестирование – «Знаки топографии», «Ориентирование»;
- проверочные работы – карточки-задания по различным темам;
- игры, викторины «Внимание авария», «Безопасная дорога», «Безопасное колесо», «Лото», «Огонь – друг и враг человека»;
- походы – проведение однодневных туристических походов различной направленности и категории сложности;
- соревнования – участие в соревнованиях и тематических вечерах.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Промежуточная аттестация обучающихся может проводиться в следующих формах: соревнование; турнир; сдача нормативов.

Раздел 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе		
			теоретических	практических	
1	Вступительная часть	3	3	-	
1.1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования.	1	1	-	
1.2.	Охрана природы.	1	1	-	
1.3.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	1	1	-	
2.	Общая физическая подготовка	26	5	21	сдача нормативов
2.1.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена спортсмена.	1	1	-	
2.2.	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости, ловкости, силы, координации.	21	-	21	
2.3.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	1	1	-	
2.4.	Топография. Условные знаки. Разновидности карт.	3	3	-	
3.	Специальная физическая подготовка	10	3	7	компьютерное тестирование
3.1.	Способы и виды ориентирования.	1	1	-	
3.2.	Компас. Азимут. Масштаб карты. Спортивная карта.	6	2	4	
3.3.	Специальные беговые упражнения. Беговая выносливость. Силовая выносливость.	3	-	3	
4.	Технико-тактическая подготовка	10	4	6	проверочная работа
4.1.	Первоначальные представления о тактике и технике прохождения дистанции.	1	1	-	
4.2.	Приемы и способы ориентирования.	2	1	1	
4.3.	Учебные соревнования.	3	-	3	
4.4.	Держание карты. Способы измерения расстояния по карте.	2	1	1	
4.5.	Виды ориентиров. КП. «Привязки».	2	1	1	
5.	Основы туристской подготовки.	1	1	-	соревнования
6.	Контрольные упражнения и соревнования.	1	-	1	
	Всего:	51	16	35	

Раздел 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	***Начало обучения***	***Окончание обучения***	***Всего учебных недель***	***Всего учебных дней***	***Всего учебных часов***	***Всего занятий в неделю***
1 год обучения	сентябрь	май	34	34	51	1 раза в неделю 1,5 часа (1 академический час 45 минут)

Начало учебных занятий - не ранее 9.00, окончание – не позднее 19.00. Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором.

В период школьных каникул кружок не работает.

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I. Вводное занятие (3 часа)
1.1. *Теория.* История возникновения и развития спортивного ориентирования. (1час)
- Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.
- Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

1.2. *Теория.* Охрана природы. (1 час)
- Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

1.3. *Теория.* Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. (1час)
- Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии.
- Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях.
- Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).
- Снаряжение спортсменов - ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

Раздел II. Общая физическая подготовка (26 часов)
2.1. *Теория.* Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. (1 час)
- Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
- Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.
- Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

2.2. Обще-развивающие упражнения (21 час).
Практика.
- Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

- Средствами общей физической подготовки служат обще - развивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, туризмом, гимнастикой, плаванием.
- К числу обще развивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение обще - развивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.
- Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.
- Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.
- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.
- Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.
- Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.
- Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса; Обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу».
- Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

2.3. *Теория.* Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. (1час)
- Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.
- Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.
- Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

2.4. *Теория.* Топография, условные знаки. Спортивная карта. (3 часа)
- Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщика.
- Условные знаки.

Раздел III. Специальная физическая подготовка (10 часов)

3.1. *Теория.* Способы и виды ориентирования. (1 час)
- Приемы и способы ориентирования. Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП).

3.2. *Теория.* Компас. Азимут. Масштаб карты. Спортивная карта. (6часов)

- Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.
- Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Практические занятия. (4 часа)

- Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.
- Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

3.3. Специальные беговые упражнения. (3часа)

Практика.

Беговая выносливость. Силовая выносливость.

- Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов - ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.
- Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Туристские походы.
- Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.
- Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.
- Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.
- Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Раздел IV. Технико-тактическая подготовка (10 часов)

4.1. *Теория.* Первоначальные представления о технике и тактике спортивного ориентирования. (1 час)

- Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов.
- Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.
- Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

4.2. Приемы и способы ориентирования. (2 часа)

Практика. (1 час)

- Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП).
- Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.

- Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции.
- Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

Теория.. (1 час)
- Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.
- Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.

4.3. Учебные соревнования. (3 часа)

Практика.
- Внутригрупповые соревнования.

4.4. Держание карты. Способы измерения расстояния. (2 часа)
- Сопоставление карты с местностью.
- Способы измерения расстояния.

Практика. (1час)
- Сопоставление карты с местностью.
- Способы измерения расстояния.

4.5. Виды ориентиров. КП. «Привязки». (2 часа)

Раздел V. Основы туристской подготовки (1 час)

Теория.
- Личное и групповое туристское снаряжение.
- Виды костров. Организация бивуаков, лагеря.
- Гигиена в условиях полевого лагеря.
- Распределение временных и постоянных обязанностей в группе.
- Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

Раздел VI. Контрольные упражнения
и соревнования. (1 час)

Практика.
- Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.
- Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Общая выносливость — 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния (м). Быстрота — бег на 30 метров с ходу (с). Скоростно-силовые способности - пятикратный прыжок в длину с места (см.). Сила — комплексное упражнение на силу. Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек. Прыжки через скакалку (раз в минуту).

Раздел 5. ВОСПИТАНИЕ

Программа по спортивному ориентированию предусматривает приобретение основных знаний и навыков по технике и тактике ориентирования на местности и получение спортивных разрядов по спортивному ориентированию бегом.

Тренировки по программе спортивного ориентирования проводятся с полным групповым составом, но по мере роста спортивного опыта занимающихся, больший упор следует делать на индивидуальные занятия.

Практические занятия можно проводить как на местности, так и в спортзале, в зависимости от темы занятий и времени года. Для организации тренировочных занятий по программе необходима материально-техническая база по спортивному ориентированию, тренировочный полигон, комплект спортивных карт различной местности, знаки контрольных пунктов для ориентирования, компостеры для отметки, курвиметр, компасы, условные знаки спортивных карт, учебные плакаты по спортивному ориентированию, секундомеры.

Методика тренировочных занятий определяется закономерными изменениями функционального состояния организма юных спортсменов. На этапе начальной подготовки основное место занимает общая и вспомогательная подготовка. Этап начала специализации характеризуется увеличением объема вспомогательной подготовки, которая в сумме с общей составляет до 60-70% от общего объема тренировочных нагрузок; специальная подготовка – 30-40%. При планировании тренировочных нагрузок следует строго соблюдать принцип постепенности с непременным учетом индивидуальных особенностей организма занимающегося.

Календарный план воспитательной работы

Направления воспитательной работы	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
Гражданско-патриотическое	Конкурс видеороликов «100 дорог Крыма», «Лето в объективе»	Развитие творческих способностей обучающихся	Сентябрь
Нравственное и духовное воспитание	Игровая конкурсная программа	Развитие умения работать коллективно	Сентябрь
	«Крымский скороход»		сентябрь
	Конкурсная программа «Школа безопасности»	Создание условий для творческой самореализации детей и	май

		подростков, развития их творческого потенциала	
	«Родительская декада»	Привлечение родителей к совместной деятельности с детьми самореализации детей и подростков, развития их творческого потенциала	Ноябрь
Интеллектуальное воспитание	Интернет - конкурсы	Предоставление возможности принять участие в конкурсах Всероссийского масштаба	Сентябрь- май
Культура здорового и безопасного образа жизни и комплексная профилактическая работа	Беседа «Правила безопасного поведения на улицах и дорогах»	Познакомить обучающихся с правилами дорожного движения	Сентябрь
	Проведение инструктажа по ТБ	Познакомить обучающихся с правилами поведения на занятиях; во время походов	Сентябрь
	Проведение повторного инструктажа по ТБ	Формирование и закрепление навыков грамотного поведения в условиях пожара и других чрезвычайных ситуациях	Январь

	Всемирный день здоровья. Спортивные состязания среди объединений	Формирование здорового образа жизни	Апрель

Раздел 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

- работать с различными источниками, энциклопедиями, справочниками и монографиями, сайтом;
- отбирать материал для составления ответов, составлять логичные и связные тексты на основе фото-видео-материалов, выполнять дистанционные онлайн-тесты и викторины. строить отношения в группе, сотрудничать с членами группы, решающей общую задачу;
- самостоятельно ставить личностно необходимые учебные и жизненные задачи; использовать уже изученный материал для работы над проблемными ситуациями;

Предметные результаты

- обучающиеся будут знать, что такое туризм, происхождение термина, история туризма, виды туризма; разницу между понятиями «гид»/«экскурсовод», чем отличаются друг от друга «турист», «экскурсант» и «путешественник»; основные принципы написания экскурсий, виды экскурсий; особенности составления туристических программ; достопримечательности родного города и области;
- рассказывать об основных достопримечательностях своего города и республики; составлять фрагменты экскурсий; презентовать разработанные экскурсии;
- самостоятельно оценивать степень успешности своей образовательной деятельности; самостоятельно отбирать, сопоставлять и проверять информацию, полученную из различных источников для решения задач (проблем);
- взаимодействовать с педагогами дистанционно через использование социальных сетей, электронной почты и сайта;

Обучающиеся будут знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания;
- место и время проведения занятий кружка;
- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
- важность охраны природы памятников истории и культуры;
- строение организма человека и влияние физических нагрузок на развитие организма;
- влияние физических нагрузок на развитие организма;

- гигиену тела, одежды, обуви;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- задачи общей физической подготовки;
- специфические особенности бега ориентировщика;
- масштаб и их виды;
- основные типы топографических знаков;
- общие черты и отличия карт, преимущества каждого из видов карт. роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- методику развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы;
- компас и его устройство;
- понятие азимут, масштаб;
- основные понятия о технике и тактике ориентирования;
- значение и взаимосвязь техники и тактики для достижения высоких результатов;
- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);
- общие черты и отличия карт, преимущества каждого из видов карт;
- личное и групповое туристское снаряжение;
- виды костров;
- гигиена в условиях полевого лагеря;
- обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении;
- важность и необходимость прохождения диспансерного обследования.

Обучающиеся будут уметь:

- соблюдать меры личной гигиены;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять обще - развивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- распознавать топографические знаки и их группы;
- выполнять специальные беговые упражнения с учетом характера местности;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы;
- правильно пользоваться компасом, ориентировать карту;
- двигаться по азимуту, понятие «масштаб» и его виды;
- определять расстояние на карте и на местности (шагами, по времени, визуально);
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта, восстанавливать ориентировку после ее потери;
- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, двигаться по азимуту;
- правильно пользоваться компасом, ориентировать карту;

- выполнять действия по выбору пути движения, из нескольких вариантов выбрать лучший;

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике.

Раздел 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Кадровое обеспечение Педагог, работающий по данной программе, имеет высшее профессиональное педагогическое образование, знает специфику дополнительного образования. Владеет базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигаций в сети Интернет, навыками поиска в сети Интернет, электронной почтой и т.д., иметь навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых образовательных ресурсов. Обладает компетенциями в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Материально-технические обеспечение.

Кабинеты школы оборудованы интерактивными досками, обеспечивающие информационную среду для эксперимента и наглядной деятельности, имеющие выход в сеть Интернет.

Спортивный зал включает набор спортивного инвентаря: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скакалки, сетка волейбольная, гранаты для метания, маты, канат, скамейки, а также спортивные комплексы для лазания, подтягивания, качания.

Методическое обеспечение

Программно-методические условия развития системы дополнительного образования детей невозможно без серьезного концептуального программно-методического обеспечения деятельности, как всего блока дополнительного образования детей, так и деятельности каждого творческого объединения. Цели и задачи последних отражают общую стратегию развития, основные принципы педагогической деятельности, главные содержательные линии работы.

Методика тренировочных занятий определяется закономерными изменениями функционального состояния организма юных спортсменов. На этапе начальной подготовки основное место занимает общая и вспомогательная подготовка. Этап начала специализации характеризуется увеличением объема вспомогательной подготовки, которая в сумме с общей составляет до 60-70% от общего объема тренировочных нагрузок; специальная подготовка – 30-40%. При планировании тренировочных нагрузок следует строго соблюдать принцип постепенности с непременным учетом индивидуальных особенностей организма занимающегося.

Информационно-телекоммуникационное обеспечение

Валерия Глухова Спортивное ориентирование. Базовый уровень / Валерия Глухова [Электронный ресурс] // VK : [сайт]. — URL: https://vkvideo.ru/playlist/-110113850_10.

Раздел 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие. - Волгоград: ВГИФК, 1983.
3. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1998.
5. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. - Смоленск, 1998.
6. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
7. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М..: ЦДЮТур, 1997.
9. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков -разрядников. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
10. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
11. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
12. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
13. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
14. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.

Для обучающихся

1. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
3. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
4. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
5. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.

Для родителей

1. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.

3. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
4. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
5. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.

Раздел 9. ПРИЛОЖЕНИЯ

Оценочные материалы
Тест по теме: Основы медицинских знаний.

1.Каковы основные признаки наружного кровотечения?

а. медленное и тягучее кровотечение;
б. быстрое и пульсирующие кровотечение;
в. сильная боль в повреждённой части тела;
г. кровь ярко-красного цвета;
д. кровь темно-красного цвета.

2.Каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?

а. кровь спокойно вытекает из раны;
б. кровь фонтанирует из раны;
в. кровь ярко-красного цвета;
г. кровь тёмно-красного цвета;
д. слабость.

3.Каким образом наложить жгут при артериальном кровотечении?

а. прижать пальцем артерию ниже кровотечения;
б. прижать пальцем артерию выше кровотечения, на 3-5 см выше раны наложить вокруг конечности чистую мягкую ткань;
в.плотно приложить жгут к конечности и сделать необходимое количество оборотов, а также прикрепить к жгуту записку с указанием даты и точного времени наложения;
г. доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение;
д. на 3-5см ниже раны наложить вокруг конечности чистую ткань.

4.Как правильно наложить давящую повязку?

а. обработать края раны перекисью водорода или марганцовкой;
б. обработать края раны вазелином или кремом;
в. прикрыть рану стерильной салфеткой, а на неё положить сложенный в несколько раз бинт;
г. наложить повязку.

5.Укажите признаки внутреннего кровотечения?

а. порозовение кожи в области повреждения;
б. посинение кожи в области повреждения;
в. учащённый слабый пульс и частое дыхание;
г. кашель с кровянистыми выделениями;
д. повышение артериального давления;
е. чувство неутолимого голода.

6.В чём заключается оказание первой медицинской помощи при незначительных открытых ранах?

а. промыть рану содовым раствором и обработать её спиртом;
б. промыть рану перекисью водорода (раствором марганцовки) и обработать её йодом;
в. смазать рану вазелином или кремом;

г. заклеить рану бактерицидным пластырем или наложить стерильную повязку.

7.Каким образом оказывается первая медицинская помощь при ушибах?

а. наложением холода на место ушиба;

б. наложением тепла на место ушиба;

в. наложением на место ушиба тугой повязки и обеспечением повреждённому месту покоя.

8. В чём заключается оказание первой медицинской помощи при растяжениях?

а. наложить на повреждённое место холод;

б. наложить на повреждённое место тепло;

в. наложить на повреждённое место тугую повязку и обеспечить ему покой;

г. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

9.Каким образом оказывается первая медицинская помощь при вывихах?

а. обеспечить повреждённой конечности покой;

б. наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обильное питьё;

в. наложить тугую повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство;

г. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

10.Какой должна быть первая медицинская помощь при открытых переломах?

а. вправить вышедшие наружу кости;

б. остановить кровотечение и обработать края Раны антисептиком;

в. на рану в области перелома наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство;

г. провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения.

11.Как оказать первую медицинскую помощь при закрытых переломах?

а. провести иммобилизацию места перелома;

б. устранить искривление конечности;

в. положить на место травмы холод и дать пострадавшему обезболивающее средство;

г. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

12.Какой должна быть первая медицинская помощь при подозрении на сотрясение головного мозга?

а. надо обеспечить пострадавшему абсолютный покой;

б. на голову пострадавшему наложить тёплую грелку;

в. на голову пострадавшему положить холод;

г. вызвать врача.

13.Как оказать экстренную реанимационную помощь пострадавшему?

а. положить пострадавшего на спину на твёрдую ровную поверхность;

б. положить пострадавшего на спину на мягкую ровную поверхность;

в. произвести прекардиальный удар в область грудины;

г. приступить к непрямому массажу сердца и проведению искусственной вентиляции лёгких, вызвать «скорую помощь».

Ответы:

1. в, г
2. а, г
3. б, в, г
4. а, в, г
5. б, в, г
6. б, г
7. а, в, г
8. а, в, г
9. а, в, г
10. б, в, г
11. а, в, г
12. а, в, г
13. а, в, г.

«Правила поведения в условиях вынужденного автономного существования в природных условиях».

Возможные причины попадания человека в условия вынужденного автономного существования меры профилактики и подготовки к безопасному поведению в условиях автономного существования.

1. **Из перечисленных ниже причин выберите те, которые являются причинами вынужденного автономного существования в природных условиях:**
   а) потеря ориентировки на местности во время похода, авария транспортных средств, крупный лесной пожар;
   б) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут, отсутствие средств связи;
   в) потеря части продуктов питания, потеря компаса.
2. **Какая задача при подготовке и проведении туристического похода является главной:**
   а) выполнение целей и задач похода;
   б) полное прохождение маршрута;
   в) обеспечение безопасности.
3. **Руководитель похода обязан сообщить о маршруте туристической группы в поисково-спасательную службу (ПСС) для того, чтобы:**
   а) от ПСС был выделен представитель для сопровождения группы на маршруте;
   б) ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной ситуации или несвоевременного завершения маршрута оперативно оказать ей помощь;
   в) ПСС могла контролировать прохождение группой населенных пунктов, отмеченных на маршруте;
   г) ПСС выделила группе рацию для связи при прохождении маршрута.
4. **Если в походе во время прохождения маршрута вы отстали от группы, то:**
   а) необходимо сойти с трассы и остановиться на развилке тропы;

б) можно сойти с трассы, чтобы найти следы товарищей;
в) нельзя сходить с трассы, лыжни.

5. **Если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы, то необходимо:**
а) остановиться и оценить ситуацию, искать тропу или дорогу, ручей или реку;
б) найти возвышенное место и оглядеться, а затем двигаться в направлении захода солнца;
в) прислушаться к звукам, чтобы потом двигаться подальше от дорог или рек.
6. **Готовясь к походу, необходимо правильно подобрать одежду. Каким ниже перечисленным** требованиям она должна соответствовать:
а) одежда должна быть из синтетических материалов;
б) одежда должна быть свободной, чистой и сухой, носиться в несколько слоев;
в) одежда должна быть из однотонного или камуфлированного материала, чистой и сухой.
7. **Выберите из указанных ниже экстремальные ситуации в природе:**
а) резкое изменение природных условий, смена климатогеографических условий;
б) неумение ориентироваться на местности, переезд на новое место жительства из одного района города в другой, потеря одним из членов туристической группы личного снаряжения;
в) автономное существование в природных условиях туристической группы, идущей по разработанному маршруту, имеющей необходимое снаряжение и продукты питания.
8. **Наиболее удобной обувью в походе считаются:**
а) сапоги резиновые или хромовые, легкие спортивные тапочки;
б) туристические ботинки, кеды, кроссовки;
в) полуботинки, сапоги, туфли.
9. **Как высушить резиновые сапоги в походе:**
а) вытащить из сапог стельки и протереть внутри досуха тряпкой, поставить сапоги к теплу, но не к открытому огню;
б) набить сапоги сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра;
в) вбить в землю около костра колышки и повесит на них сапоги.
10. **Какого цвета должна быть верхняя одежда туриста:**
а) однотонного цвета;
б) из камуфлированного материала;
в) яркая, демаскирующая.
11. **Приметами хоженой тропы могут быть:**
а) высокая трава, наличие следов птиц и зверей;
б) примятая трава, следы от транспорта, следы деятельности человека;
в) растущие на тропе грибы, ягоды, сломанные ветки.
12. **Порядок действий в различных аварийных ситуациях в условиях природной среды не одинаков, и зависит от конкретной обстановки. Из**

приведенных ниже случаев выберите те, в которых командир группы должен принять решение об уходе с места аварии:

а) группа не может быть обнаружена спасателями из-за окружающей ее густой растительности, в течении трех суток нет связи и помощи, возникла непосредственная угроза жизни людей;

б) место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая;

в) сигнал бедствия или сообщение о место происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции.

13. К факторам выживания в условиях вынужденного автономного существования не относятся:

а) личностные факторы;

б) психологические факторы;

в) материальные факторы;

г) природные факторы.

14. Совершая переход через лес, вы почувствовали, что заблудились. Как вам действовать:

а) сразу же прекратить движение и попытаться сориентироваться с помощью компаса или природных признаков;

б) идти дальше, ускорив темп;

в) двигаться в обратном направлении.

15. Необходимо по льду преодолеть водоем. Какой лед, по-вашему, наиболее прочен:

а) белого цвета;

б) имеющий синеватый или зеленоватый оттенок;

в) матовый.

16. В условиях автономного плавания на спасательном плоту у вас появились признаки морской болезни. Как вы избавитесь от нее:

а) уляжетесь на спину, слегка запрокинув голову и делая глубокие ритмичные вдохи и выдохи;

б) уляжетесь на живот;

в) сядете, поджав колени к подбородку.

17. Передвигаясь с шестом по моховому болоту, вы провалились в «окно» - глубокую водяную яму, поверхность которой скрыта плавучими растениями и травой. Будете ли вы:

а) делать резкие движения, стараясь держаться на плаву;

б) опираясь на лежащий поперек шест, постараетесь принять горизонтальное положение и дотянуться до камыша, ветки, тростника.

19. Зима. Вы находитесь в походе. Вам захотелось пить. Что лучше использовать для получения питьевой воды:

а) «молодой» лед;

б) плотно слежавшийся снег;

в) «старый» лед.

20.Как вы поступите с рюкзаком, находящимся у вас за плечами, при переходе реки с быстрым течением:

а) избавитесь от него;

б) будете нести в руках;

в) понесете за плечами;

г) потянете рюкзак за собой по воде.

21.Вы подошли к болоту и, осматривая его с удобного для наблюдения места, выделили различные участки. Какой из них вы выберете для перехода:

а) участок со сплошным слоем старого мха и торфа;

б) с плавающим на воде растительным покровом;

в) с редким камышом, тростником.

22.Вы устанавливаете палатку. Что, по-вашему, надо сделать в первую очередь:

а) установить стойки;

б) застегнуть вход;

в) растянуть дно.

23.Вы находитесь в горах, на скалистой вершине. Вам необходимо спуститься вниз, однако этому мешает плохая видимость из-за низкой облачности. Как вы поступите:

а) спуститесь вдоль водяного потока, сбегающего по покатому склону, чтобы не потерять ориентировку;

б) будете ожидать улучшения погоды в каком-либо безопасном месте.

24.В грозу во время движения группы рядом ударила молния. Один человек упал. При осмотре вы заметили на его теле обширные древовидные красные полосы, а также явное отсутствие признаков жизни. Будите ли вы:

а) делать искусственное дыхание пострадавшему;

б) закапывать его в землю для отвода электрического тока, полученного в результате

удара молнии;

в) растирать спиртом участки тела, на которых видны красные полосы;

г) не трогая пострадавшего, будете ждать, пока он сам придет в сознание.

25. Что необходимо сделать потерпевшему бедствие при аварии транспортного средства в первую очередь?

а) не следует что-либо предпринимать до приезда спасателей;

б) перебраться в безопасное место. А также оказать первую медицинскую помощь пострадавшему;

в) покидая транспортное средство, взять с собой имущество, которое может пригодиться для автономного существования;

г) Сориентироваться на местности и уточнить своё местонахождение, а при неблагоприятных климатических условиях соорудить временное укрытие.

26. При каких условиях принимается решение остаться на месте аварии?

а) местонахождение ближайшего населённого пункта примерно известно, расстояние до него не далеко.

б) место происшествия не определено, местность неизвестная и малопроходимая.

в) сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции;

г) Большая часть людей не может самостоятельно передвигаться из-за полученных травм;

д) нет связи только в течении трёх суток.

27. Какие известны основные способы ориентирования на местности?

а) по памяти;

б) по растениям;

в) по небесным светилам;

г) По компасу;

д) по местным признакам.

1 - вариант

1. Из перечисленных ниже причин выберите те, которые являются причинами вынужденного автономного существования в природных условиях:

а) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут, отсутствие средств связи;

б) потеря ориентировки на местности во время похода, авария транспортных средств, крупный лесной пожар;

в) потеря части продуктов питания, потеря компаса.

2. Готовясь к походу, вам необходимо правильно подобрать одежду. Каким нижеперечисленным требованиям она должна соответствовать:

а) одежда должна быть свободной, чистой и сухой, носиться в несколько слоев;

б) одежда должна быть из синтетических материалов;

в) одежда должна быть из однотонного или камуфлированного материала, чистой и сухой.

2 - вариант

1. Какая задача при подготовке и проведении туристского похода является главной:

а) обеспечение безопасности;

б) выполнение целей и задач похода;

в) полное прохождение маршрута.

2. В солнечный полдень тень указывает направление на:

а) восток;

б) юг;

в) запад; г) север,

3. Каким должно быть место разведения костра: а) место разведения костра должно быть не далее 10 метров от водного источника;

б) место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, неглубокого снега;

в) в ненастную погоду надо разводить костер под деревом, крона которого должна превышать основание костра на 6 метров.

Методические материалы

Конспект занятия
«Спортивное ориентирование как вид спорта».

Цель занятия: Дать представление о спортивном ориентировании, как виде спорта.

Задачи занятия:

- ознакомить занимающихся с понятием спортивное ориентирование, его видами;
- привлечь кружковцев к систематическим занятиям спортом;
- развивать навыки коллективной работы и совместного поиска решений;
- продолжить способствовать развитию логического мышления, памяти и внимания учащихся;

Оборудование: 1. плакаты с видами по спортивному ориентированию.
2. макеты контрольных пунктов.
3. разновидность отметок.
4. карточка участника.

Тип занятий: Изучение нового материала.

Литература: 1. ВяткинЛ.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. «Туризм и спортивное ориентирование» - М., 2001 г.
2. Иванов Е.И., «Судейство соревнований по спортивному ориентированию» -М., ФиС, 1978 г.
3. Огородников Б.Н. «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО» - М., ФиС, 1983 г.
4. Пронтишева Л.П. «Истоки мастерства», 1990 г.
5. Тыкул В.И. «Спортивное ориентирование» (методические разработки занятий и программы 1 и 2 года обучения в кружках) – М., «Просвещение», 1990 г.
6. «Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию» - М., 1985 г.
7. «Правила соревнований» - «Азимут» №5, 2001 г.
8. «Спортивное ориентирование для детей и молодежи» - М., 1990 г.
9. Материалы педагога дополнительного образования муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ» г. Брянска Стасишиной Н.В.

Ход занятия.

Содержание занятия	ОМУ
1. Подготовительная часть: Учащиеся занимают места за партами, готовят письменные принадлежности Педагог объявляет тему, цели и задачи занятия, объясняет требования и план занятия, проводит проверку эмоционального состояния, предлагая изобразить рожицу на карточках.	Обратить внимание на готовность к занятию, форму одежды занимающихся. Рисуют своё настроение на начало урока.
2. Объяснение новой темы: Изложение новой информации: Сегодня на занятии мы рассмотрим новую тему. Но, прежде чем мы начнем, я вам расскажу немного сведений из истории возникновения спортивного ориентирования.	Тему записать на доске. Занимающиеся записывают себе в тетрадь новую тему.

Ориентирование, как вид спорта, возник в конце прошлого начале нынешнего века в Скандинавии. Первые соревнования состоялись 20 июня 1897 года под Бергином (Норвегия). В последующие годы инициативу в развитии нового вида спорта перехватили Швеция и Финляндия. Первая в мире национальная Федерация – Союз ориентировочного спорта была организована в Швеции в 1936 году. В остальных Скандинавских странах, а также в Швейцарии, бег с картой и компасом получил признания в 30-х годах нынешнего столетия. В 1946 году Скандинавские страны основали Международный скандинавский союз по спортивному ориентированию, который со времени своего создания стал проводить чемпионаты северных стран как личное первенство. В1956 году в таком чемпионате участвовало 1400 человек. В 1961 году была создана Международная Федерация ориентирования (ИОФ), в которую вошли 10 стран: Болгария, Венгрия, Скандинавия, Дания, Норвегия, ФРГ, Финляндия, Чехословакия, Швеция и Швейцария. Начиная с 1962 года, международная федерация стала проводить с интервалом в 2 года чемпионаты Европы, а с 1966 года, когда в Федерацию вступили Европейские страны, с тем же интервалом и чемпионаты мира. Первые соревнования у нас прошли под Псковом в 1976 году. В апреле 1979 года при спорткомитете СССР была образована Всесоюзная Федерация спортивного ориентирования. В 1987 году спортсмены мира отметили 90-летие со дня проведения первых соревнований по спортивному ориентированию. Что же представляет собой спортивное ориентирование? Ориентировщики, пользуясь компасом и спортивной картой, соревнуются в скоростном передвижении по пересеченной местности, отыскивая контрольные пункты (КП), правильно прокладывая к ним дорогу через чащобу и овраги, разбираясь в сети дорожек и тропинок, применяя хитроумную тактику и многочисленные технические приемы. Лесной спорт имеет огромное оздоровительное значение. Спортсмен на дистанции пробегает в среднем 10-12 километров по лесу, а не в душном зале. Бег по пересеченной местности укрепляет мышцы и сухожилия ног, благотворно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Но не только силу, ловкость, тренированную волю, здоровье, получают в качестве приза любители ориентирования.	Занимающиеся записывают себе в тетрадь основные даты возникновения ориентирования.
Мозг спортсмена привыкает работать в условиях большого переизбытка информации и вместе с тем дефицита времени на принятие решения. Ориентирование удачно сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне «+» эмоций, а также требует от спортсмена быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и принятия безошибочного решения в выборе варианта движения, поиска КП. Умение сориентироваться в незнакомой местности, определить свое местонахождение и в повседневной жизни имеет немаловажное значение. У ориентировщиков есть девиз: «Бегать не быстрее, чем думает голова». Бег с компасом и картой отмечается гармоничным сочетанием физической нагрузки и умственной работы, азарта и благородства,	

доступности и простоты в организации соревнований. Заниматься спортивным ориентированием можно в любом возрасте, в любое время года. Ну, и все же – Что же такое спортивное ориентирование? Спортивное ориентирование – это вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи спортивной карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Результаты участников определяются по времени прохождения дистанции. Соревнования могут различаться: По способу передвижения: - бегом; - на лыжах; - на велосипедах; - пешком и на колясках. 2. По времени проведения соревнований: - дневные (в светлое время суток); - ночные (в темное время суток). 3. По взаимодействию спортсменов: - индивидуальные (каждый имеет индивидуальное время старта); - эстафетные (члены команды проходят этапы последовательно); - групповые (спортсмены имеют общее время старта). 4. По характеру зачета результатов: - личные (результаты засчитываются отдельно каждому участнику); - лично-командные (результаты засчитываются каждому участнику и командам); - командные (результаты участников засчитываются командам). 5. По способу определения результата соревнований: - однократные; - многократные; - квалификационные. 6. По длине дистанций: - спринт; - суперспринт; - короткая дистанция; - средняя дистанция; - классическая укороченная дистанция; - классическая дистанция; - классическая удлиненная дистанция; - длинная дистанция; - сверхдлинная дистанция; - марафонская дистанция.	Занимающиеся записывают себе в тетрадь формулировку спортивного ориентирования.
Соревнования по ориентированию на местности подразделяются на следующие виды: - ориентирование в заданном направлении; - ориентирование на маркированной трассе; - ориентирование по выбору. По всем видам соревнований могут проводиться эстафеты. Прежде чем приступить к характеристике видов спортивного ориентирования, необходимо познакомиться с некоторыми терминами, которыми в дальнейшем нам придется пользоваться. А) Контрольный пункт.	Записать в тетрадь.

Контрольный пункт (КП) представляет красно-белый матерчатый (бумажный) знак в форме призмы. КП ставится около ориентиров, имеющихся как на карте, так и на местности. Такими ориентирами («привязками») могут быть: поляна, озеро, болото и т.д. Летом КП ставят на земле, вбивая по углам призмы три небольших колышка, зимой подвешивают на уровне роста человека так, чтобы участники не могли их пропустить.	Зарисовать контрольные пункты в тетради. Показать макет КП.
Б) Система отметки. Существует несколько способов отметки на КП. Время прохождения КП, номер участника может фиксировать контролер. Отметку о прохождении КП может делать и сам спортсмен, списывая с КП пароль – условную букву или слово. Иногда отметку (ею может быть любой условный знак) делают карандашом определенного цвета, висящим на КП, или с помощью компостера. Компостером могут служить различные штампики или система игл, расположенных в произвольном порядке, известном только службе дистанции.	Показать способы отметки, компостер.
В) Контрольное время. Контрольное время (КВ) назначается в целях ограничения продолжительности соревнований и сообщается не позднее чем за час до старта. Контрольное время назначается отдельно для каждой дистанции. Контрольное время не может быть изменено после старта первого участника. Результат участника, превысившего КВ, аннулируется (кроме соревнований по выбору).	
Г) Контрольная карточка. Контрольная карточка – документ, с помощью которого контролируется посещение КП участником.	Показать карточку участника.
Теперь мы с вами рассмотрим виды спортивного ориентирования: 1. Ориентирование в заданном направлении. По условиям этих соревнований участники должны в кратчайший срок отыскивать на местности определенное число нанесенных на карту контрольных пунктов. Результат определяется по времени, затраченному на прохождение дистанции. Порядок прохождения КП задан на карте и должен соблюдаться неукоснительно (отсюда и название – ориентирование в заданном направлении, точнее, в заданном порядке). Соблюдение этого правила ставит всех участников в равные условия. Если спортсмен, например, после КП-3 вышел на КП-5, он должен исправить свою ошибку: найти КП-4, затем вернуться на КП-5 и продолжить движение по дистанции. Ориентировщику, нарушившему порядок прохождения КП или пропустившему какой-либо пункт, результат не засчитывается. Участники стартуют по одному, с интервалом в 1 мин. С этого момента начинается отсчет времени каждого участника. На пункте выдачи он получает спортивную карту местности, как правило,	
масштаба 1:20000, на которой нанесены: старт, контрольные пункты, финиш. Старт обозначается – треугольником. Контрольный пункт - на карте кружком с точкой, точно указывающей его расположение на местности. Арабская цифра рядом с кружком показывает номер КП. Точки старта, контрольных пунктов и финиша последовательно соединяются на карте прямыми линиями. Финиш и старт обычно	Записать в тетрадь.

устраивают в одном месте, при этом дистанция имеет форму замкнутого кольца. Рис.4 Изучая карту в процессе соревнований, спортсмен должен продумать наиболее рациональный путь от одного КП к другому (который далеко не всегда бывает самым коротким) и, пользуясь картой и компасом, претворить свои планы в жизнь. Найдя КП, участник обязан проверить его обозначение и удостовериться, что вышел в искомую точку. С помощью имеющихся на КП средств (карандаш, компостер) ориентировщик делает на своей карточке отметку, которая свидетельствует о порядке прохождения дистанции. Система отметки сообщается участникам перед стартом. Чтобы не возникло недоразумений, спортсмен перед уходом с КП должен самостоятельно проверить правильность и четкость отметки. На финише участник сдает карточку судьям, а те контролируют правильность отметки и вычисляют время прохождения дистанции. Если спортсмен потерял карточку или не уложился в КВ , объявленное до старта, его результат не засчитывается. Иногда участники сходят с дистанции из-за потери ориентировки. В этом случае они обязаны явиться на финиш, сообщить об этом старшему судье. 2. Ориентирование на маркированной трассе. Эти соревнования чаще всего проводятся зимой. Летом их организуют в основном для новичков и школьников, ибо на маркированной трассе практически невозможно заблудиться. Смысл соревнований заключается в следующем. На местности маркируется трасса и устанавливают КП, расположение которых неизвестно участникам. Спортсмены получают карту с отмеченным на ней стартом (трасса не наносится). Задача участника – пробежать по маркированной трассе, определить местонахождение всех встречающихся на пути КП и нанести их на свою карту, прокладывая последнюю иглой в соответствующих точках. Чтобы уменьшить до минимума возможность совместной работы спортсменов, установлено, что местоположение КП должно быть нанесено на карту до выхода со следующего пункта. Контроль за выполнением этого правила осуществляется с помощью цветных карандашей (каждый КП снабжен карандашами определенного цвета). Так, местоположение КП-1 должно быть нанесено на карту не далее чем на втором пункте. Прокол на карте перечеркивается крест-накрест цветным карандашом, находящимся на КП-2. Последний КП наносится на специальном рубеже перед финишем. Тщательно изучая карту участника, судьи подсчитывают в миллиметрах отклонение каждого прокола от истинного местоположения КП. За ошибку в 1мм на карте начисляется минута штрафного времени. До старта спортсменам сообщают величину допустимой ошибки (от 1 до 3 мм), за которую не начисляется штраф. Результат определяется по времени прохождения дистанции плюс штрафное время за неточное нанесение на карту местоположения КП. Судейская коллегия имеет право аннулирует результат участника, если центр креста, нанесенный карандашом, отстоит более чем на 2мм от отверстия на карте или если цвет отметки какого-либо КП отличается от цвета карандаша, которым должен быть отмечен этот пункт. Чаще всего участников снимают с соревнований за несоответствие количества проколов на карте числу КП. Обычно эта участь постигает новичков:	Записать в тетрадь.

проколов карту и затем убедившись в ошибке, они наносят второе отверстие. Бывает, что участник, наметив карандашом точку будущего прокола, забывает сделать отверстие или отметку. Во всех перечисленных случаях результат аннулируется. Такое же наказание получит ориентировщик, на карте которого обнаружат лишнюю крестообразную отметку, даже если в этой точке нет прокола. 3. Ориентирование по выбору. а) 1 вариант: На старте участнику вручают карту с нанесенными на ней КП. Около каждого из них указано число очков, которое получит нашедший его спортсмен. За определенное время, одинаковое для всех участников, нужно набрать наиболее число очков. Выбор КП и порядок их прохождения произвольны. Выход дважды на одно и тот же КП засчитывается только раз. При равенстве очков, набранных двумя или более участниками, лучшее место присуждается показавшему меньшее время. По сравнению с предыдущими видами ориентирование по выбору значительно богаче тактически. Здесь нужно выбрать из множества возможных маршрутов один, который принесет наибольшее количество очков. Вместе с тем участник должен реально оценивать свои силы: если он прибудет на финиш после истечения контрольного времени, то за каждую просроченную минуту будет оштрафован на определенное количество штрафных очков. б) 2 вариант: На местности расставлено определенное количество КП. Спортсменам предлагается по их усмотрению не отмечаться на двух-трех КП. Например, на местности расставлено 8 КП, необходимо отметиться только на 6 КП. Старт дается общий или через 1 минуту. Участник сам планирует путь движения на КП. Первенство определяется по наименьшему времени, затраченному на взятие КП. 4. Эстафеты. Наиболее интересны в зрительном отношении и служат прекрасным средством пропаганды спортивного ориентирования. Это командные состязания. Они могут проводиться в любом из перечисленных видов соревнований, и задания для участников в них те же, только дистанция разбита на этапы. Ориентировщикам необходимо знать следующие основные правила, за нарушения которых они могут быть наказаны вплоть до дисквалификации. После объявления района предстоящих соревнований посещать его спортсменам запрещено. Участникам не разрешается выходить на местность до своего старта и после прохождения дистанции до окончания соревнований. В ходе соревнований нельзя: пересекать засеянные поля, огороды, фруктовые сады, огороженные участки местности; пользоваться иной картой кроме полученной от судейской коллегии; применять средства передвижения, не предусмотренные в данных соревнованиях; изменять обозначения и устройство КП; получать помощь в ориентировании от других участников или посторонних лиц; оказывать такую же помощь другим спортсменам.	Записать в тетрадь.

3. Закрепление изученного материала. Для того чтобы проверить, на сколько хорошо вы усвоили сегодняшний материал, предлагаю каждому ряду составить по два вопроса. Какую тему мы сегодня проходили на занятии? *Ответ:* Спортивное ориентирование как вид спорта. 2. Когда возникло спортивное ориентирование? *Ответ:* Возник в конце прошлого начале нынешнего века в Скандинавии. 3. Где и в каком году были первые соревнования в России? *Ответ:* Первые соревнования у нас прошли под Псковом в 1976 году. 4. Что такое спортивное ориентирование? *Ответ:* Спортивное ориентирование – это вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи спортивной карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. 5. Какие виды ориентирования знаете Вы? *Ответ:* а) Ориентирование в заданном направлении. б) Ориентирование на маркированной трассе. в) Ориентирование по выбору. 6. Что собой представляет контрольный пункт? *Ответ:* Контрольный пункт (КП) представляет красно-белый матерчатый (бумажный) знак в форме призмы.	Обратить внимание на правильность ответов.
5. Подведение итогов занятия. Педагог делает выводы, оценку деятельности занимающихся, проводит диагностику настроения, даёт установку на следующее занятие.	Оценить работу каждого занимающегося. Зарисовать настроение на конец занятия.
6. Организационный момент. Педагог рассказывает дальнейшие планы на предстоящую неделю.	

Сценарий

Игры по ориентированию на местности

«Пойди туда - не знаю куда, найди того - не знаю кого…..»

Цель и задачи игры:

- Формирование навыков ориентирования на местности;
- Развитие двигательных навыков;
- Воспитание морально-волевых качеств.

Возраст участников: 7-12 лет.

Краткое описание игры:

Задача – совершить продвижение по ранее разработанному маршруту, выполняя по пути различные задания и в конце своего пути(маршрута) отыскать загаданного человека, ориентируясь лишь по цвету одежды, другими словами, команда следует туда, не зная куда, ведь полный маршрут ей не известен. Первая часть маршрута дается каждой команде сразу, как только игра началась, остальные части маршрута команда должна найти, после выполнения задания. Все участники команды должны справиться с заданием (если у кого то не получается, ему может помочь командир команды). После сигнала каждая команда начинает игру. Получив первый этап маршрута команда начинает движение за убегающей тенью, пытается ее поймать (у тени должно быть преимущество). Затем тень исчезает в определенном месте, там команда ищет следующий маршрут, если команда успевает поймать тень до ее исчезновения, пойманная тень отдает маршрут. Найдя второй этап маршрута, команда продолжает продвижение. Оказавшись в определенном месте, команда находит свою тень, отгадывает загадку, получает инвентарь и задание. Таким образом команда преодолевает пять испытаний, после выполнения пятого задания, команда должна получить предмет, отгадав его(сундучок),где найдет последнюю часть маршрута и задание. Следует указаниям приходит в определенное место, где и находит нужного человека. Кто первый проходит свой маршрут и находит нужного человека, тот и побеждает.

Маршрутный лист команды № 1

Рекомендации: быть внимательными, быстрыми.

Цвет: синий

Ориентиры: стрелки

Сопровождающие : тень (помощник)

Этап №1 (для каждой команды одинаковый)

В жаркий день побегать нам не лень, постараться догнать того, кто хочет убежать (тень), там, где тень пропала, ищи, что она потеряла. Ну а если тень догнал, свой маршрут у нее узнал.

Задание № 1:

Догнать тень!

Добежав до определенного места, если команда тень не догнала, она ищет продолжение маршрута(2 этап).

Если догнала, получает маршрут от тени.

Этап № 2

Иди туда откуда начинал, найди того кого ты не догнал, спроси что должен сделать ты, чтоб путь продолжить (для каждой команды одинаковый).

Тень загадывает 2 загадки (одна загадка – инвентарь, 2 загадка – задание).

Задание №2

«Паровозик». Команда получает два обруча. Командир(внутри обруча), его задача - посадить в свой паровозик всех участников своей команды, половина команды в 1 обруч, половина в другой.

Тень следит за правильностью выполнения задания. Только после того, когда команда выполнит задание, тень дает команду искать продолжение маршрута.

Этап №3

Ориентиры: синяя стрела за собой вела. Иди, где на стене 5 сторожил.

Тень загадывает 2 загадки, команда получает инвентарь и задание.

Задание №3

Найди третьего из, сторожил, меткость докажи, глаз покажи. (малыши с 8 шагов, ребята постарше с 10 шагов мячом попадают в цель).

Тень следит за правильностью выполнения задания. Только после того, когда команда выполнит задание, тень дает команду искать продолжение маршрута.

Этап №4

Синяя стрела за собой вела, туда, где в прохладе березы и липы беседы ведут с тополями.

Тень загадывает загадку, команда получает задание.

Задание №4

Болото по кочкам преодолей, да не робей, да поскорей. Да смотри в болото не упади, не пропади!

По кочкам (круги, нарисованные мелом) своего цвета, дети преодолевают расстояние в 10 шагов, прыжками.

Тень следит за правильностью выполнения задания. Только после того, когда команда выполнит задание, тень дает команду искать продолжение маршрута.

Этап№5

Следуй за

30 шагов, направо 15 шагов, направо 10 шагов.

Задание№5

Угадай, что охраняет сторож?

Команда задает вопросы сторожу, тот может отвечать только да или нет.

Если команда угадывает, сторож отдает предмет (сундучок).

В нем находится последняя часть маршрута и задание.

Этап№6

«Пойди туда - не знаю куда, но говорят, там стражи стоят!»

Задание№6

«Найди того – не знаю кого, но говорят, он носит синий наряд, получи то, не знаю что!»

Команда находит нужного человека, получает вознаграждение (если победила, утешительный приз, если проиграла)

Маршрутный лист команды №2

Цвет: белый.

Рекомендации: быть внимательными, быстрыми.

Ориентиры: стрелки

Сопровождающие : тень (помощник)

Этап №1 (для каждой команды одинаковый)

В жаркий день побегать нам не лень, постараться догнать того, кто хочет убежать (тень), там, где тень пропала, ищи, что она потеряла. Ну а если тень догнал, свой маршрут у нее узнал.

Задание№1:
Догнать тень!
Добежав до определенного места, если команда тень не догнала, она ищет продолжение маршрута(2 этап).
Если догнала, получает маршрут от тени.

Этап №2
Иди туда откуда начинал, найди того кого ты не догнал, спроси что должен сделать ты, чтоб путь продолжить (для каждой команды одинаковый).
Тень загадывает 2 загадки (одна загадка – инвентарь, 2 загадка – задание).
Задание №2
«Паровозик». Команда получает два обруча. Командир(внутри обруча), его задача - посадить в свой паровозик всех участников своей команды, половина команды в 1 обруч, половина в другой.
Тень следит за правильностью выполнения задания. Только после того, когда команда выполнит задание, тень дает команду искать продолжение маршрута.
Этап №3
Ориентиры: белая стрела за собой вела. Иди туда, где в прохладе березы и липы беседы ведут с тополями.
Команда находит нужное место.
Тень загадывает загадку, команда отгадывает - получает задание. Если команда испытывает затруднения, тень может помогать наводящими вопросами.
Задание №3
Болото по кочкам преодолей, да не робей, да поскорей. Да смотри в болото не упади, не пропади!
По кочкам (круги, нарисованные мелом) своего цвета, дети преодолевают расстояние в 10 шагов, прыжками.
Тень следит за правильностью выполнения задания. Только после того, когда команда выполнит задание, тень дает команду искать продолжение маршрута.
Этап №4
Ориентиры: синяя стрела за собой вела. Иди, где на стене 5 сторожил.
Тень загадывает 2 загадки, команда получает инвентарь и задание.
Задание №4
Найди третьего из, сторожил, меткость докажи, глаз покажи (малыши с 8 шагов, ребята постарше с 10 шагов мячом попадают в цель).
Тень следит за правильностью выполнения задания. Только после того, когда команда выполнит задание, тень дает команду искать продолжение маршрута.
Этап№5
Следуй за 
40 шагов от края площадки, направо 10 шагов, направо 5 шагов.
Задание№5
Угадай, что охраняет сторож?
Команда задает вопросы сторожу, тот может отвечать только да или нет.
Если команда угадывает, сторож отдает предмет (сундучок).

В нем находится последняя часть маршрута и задание.

Этап № 6

«Пойди туда - не знаю куда, но говорят, там стражи стоят!»

Задание № 6

«Найди того – не знаю кого, но говорят, он носит белый наряд, получи то, не знаю что!»

Команда находит нужного человека, получает вознаграждение (если победила, утешительный приз, если проиграла).

Приложение№1.

Правила игры на ориентирование по местности «Пойди туда - не знаю куда, найди того - не знаю кого…..»

Каждая команда получает свой **цвет** .

Рекомендации: быть внимательными, быстрыми.

Ориентиры: стрелки

Сопровождающие : тень (помощник)

У каждой команды своя тень. Она сопровождает свою команду, после прохождения каждого этапа, тень загадывает загадки команде, за каждую отгаданную загадку команда получает инвентарь, для выполнения задания и само задание, следит за правильностью выполнения заданий и прохождения маршрута. Правила того или иного задания озвучивает тень, их нельзя нарушать. Игрок нарушитель начинает испытание заново.

Задача команды – совершить продвижение по ранее разработанному маршруту, выполняя по пути различные задания и в конце своего пути (маршрута) отыскать загаданного человека, ориентируясь лишь по цвету одежды, другими словами, команда следует туда, не зная куда, ведь полный маршрут ей не известен. Первая часть маршрута и первое задание дается каждой команде сразу, как только игра началась, остальные части маршрута команда должна найти, после выполнения задания. Задание команда получает у своей тени, отгадывая загадки. Все участники команды должны справиться с заданием (если у кого то не получается, ему может помочь командир команды). И только после выполнения задания команда получает сигнал от тени искать маршрут. Все участники команды поддерживают друг друга. После сигнала каждая команда начинает игру.

Приложение№2.

Загадки для игроков команд:

1.У меня 2 монеты на общую стоимость 15 копеек. Одна из них не пятак. Что это за монеты? Ответ:5 и 10.

2. Летела стая совсем большая. Как назывались птицы и сколько их было? Ответ: сов семь.

3.Два человек сидели на бревнышке, один повыше ростом, другой пониже. Тот, кто пониже ростом, доводится сыном тому, кто повыше ростом, хотя тот кто повыше ростом – не его отец. Ответ: Тот, кто повыше - мать того, кто пониже.

4. Сидит человек, а вы не можете сесть на его место, даже если он встанет и уйдет. Где он сидит? Ответ: У вас на коленях.
5. Некоторое число удвоили, прибавили 2 и получили ответ 12.Назовите загаданное число? Ответ: 5.

Использованы материалы педагога дополнительного образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей Центр внешкольной работы « Общение поколений» городского округа Самара Кулагиной В.К.

Календарно-тематическое планирование

группа №1 (2-е)

№ п/п	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание
			По плану	По факту		
1	Спортивное ориентирование как вид спорта	1,5				
2.	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Инструктаж т\б.	1,5				
3.	Краткий исторический обзор развития ориентирования, как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. ОФП.	1,5				
4.	Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения трени-ровок и соревнований. Равномерный бег.	1,5				
5.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. Бег с картой. ОРУ.	1,5			сдача нормативов	
6.	Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Равномерный бег.	1,5				
7.	Одежда и снаряжение ориентировщика. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Условные знаки. ОРУ. Игры с мячом.	1,5				
8.	Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Равномерный бег.	1,5				
9.	Питание. Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. ОРУ. Равномерный бег.	1,5				
10.	Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). ОРУ. Равномерный бег.	1,5				
11.	Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте	1,5				

	(КП). Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Равномерный бег. ОФП.					
12.	Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность ОРУ.	1,5				
13.	Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях. ОРУ. Бег с картой.	1,5				
14.	Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Бег с картой.	1,5				
15.	Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Бег с картой. Подвижные игры и эстафеты.	1,5				
16.	Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Бег с картой. ОРУ.	1,5				
17.	Движение по линейным ориентирам на местности. Умение выбирать опорные ориентиры между КП. Бег с картой.	1,5				
18.	Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Бег с картой. Подвижные игры, эстафеты.	1,5				
19.	Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщика. и. Бег с картой.	1,5				
20	Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Бег с картой.	1,5				
21.	Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Равномерный бег с картой.	1,5			компьютерное тестирование	
22.	Состав судейской коллегии, права и	1,5				

	обязанности судей. ОРУ. Бег с картой.					
23.	Технико-вспомогательные действия. Отметка на КП. ОРУ.	1,5				
24.	Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора). Бег с картой. ОРУ.	1,5			проверочная работа	
25.	Измерение расстояний на карте и на местности. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. ОРУ.	1,5				
26.	Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. ОРУ.	1,5				
27.	Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. ОРУ. Бег с картой.	1,5				
28.	Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Бег с картой.	1,5				
29.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	1,5				
30.	Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.	1,5				
31.	Ориентирование карты по компасу. Подвижные игры и эстафеты. ОРУ.	1,5			соревнование	
32.	Подготовка к соревнованиям. Спортивный компас. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Равномерный бег. ОРУ.	1,5				
33.	Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. ОРУ.	1,5				
34.	Спортивный компас. Снятие азимута. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Сила — комплексное упражнение на силу. Подтягивание у мальчиков и	1,5				

	отжимание у девочек. Прыжки через скакалку (раз в минуту).					

Календарно-тематическое планирование

группа №1 (3-4-е)

№ п/п	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание
			По плану	По факту		
1	Спортивное ориентирование как вид спорта	1,5				
2.	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Инструктаж т\б.	1,5				
3.	Краткий исторический обзор развития ориентирования, как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. ОФП.	1,5				
4.	Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения трени-ровок и соревнований. Равномерный бег.	1,5				
5.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. Бег с картой. ОРУ.	1,5			сдача нормативов	
6.	Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Равномерный бег.	1,5				
7.	Одежда и снаряжение ориентировщика. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Условные знаки. ОРУ. Игры с мячом.	1,5				
8.	Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Равномерный бег.	1,5				
9.	Питание. Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. ОРУ. Равномерный бег.	1,5				
10.	Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). ОРУ. Равномерный бег.	1,5				
11.	Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте	1,5				

	(КП). Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Равномерный бег. ОФП.					
12.	Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность ОРУ.	1,5				
13.	Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях. ОРУ. Бег с картой.	1,5				
14.	Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Бег с картой.	1,5				
15.	Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Бег с картой. Подвижные игры и эстафеты.	1,5				
16.	Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Бег с картой. ОРУ.	1,5				
17.	Движение по линейным ориентирам на местности. Умение выбирать опорные ориентиры между КП. Бег с картой.	1,5				
18.	Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Бег с картой. Подвижные игры, эстафеты.	1,5				
19.	Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщика. и. Бег с картой.	1,5				
20	Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Бег с картой.	1,5				
21.	Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Равномерный бег с картой.	1,5			компьютерное тестирование	
22.	Состав судейской коллегии, права и	1,5				

	обязанности судей. ОРУ. Бег с картой.					
23.	Технико-вспомогательные действия. Отметка на КП. ОРУ.	1,5				
24.	Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора). Бег с картой. ОРУ.	1,5			проверочная работа	
25.	Измерение расстояний на карте и на местности. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. ОРУ.	1,5				
26.	Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. ОРУ.	1,5				
27.	Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. ОРУ. Бег с картой.	1,5				
28.	Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Бег с картой.	1,5				
29.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	1,5				
30.	Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.	1,5				
31.	Ориентирование карты по компасу. Подвижные игры и эстафеты. ОРУ.	1,5			соревнование	
32.	Подготовка к соревнованиям. Спортивный компас. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Равномерный бег. ОРУ.	1,5				
33.	Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. ОРУ.	1,5				
34.	Спортивный компас. Снятие азимута. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Сила — комплексное упражнение на силу. Подтягивание у мальчиков и	1,5				

	отжимание у девочек. Прыжки через скакалку (раз в минуту).					

Приложение

Календарно-тематическое планирование

группа №1 (5-8-е)

№ п/п	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание
			По плану	По факту		
1	Спортивное ориентирование как вид спорта	1,5				
2.	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Инструктаж т\б.	1,5				
3.	Краткий исторический обзор развития ориентирования, как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. ОФП.	1,5				
4.	Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения трени-ровок и соревнований. Равномерный бег.	1,5				
5.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. Бег с картой. ОРУ.	1,5			сдача нормативов	
6.	Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Равномерный бег.	1,5				
7.	Одежда и снаряжение ориентировщика. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Условные знаки. ОРУ. Игры с мячом.	1,5				
8.	Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Равномерный бег.	1,5				
9.	Питание. Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. ОРУ. Равномерный бег.	1,5				
10.	Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). ОРУ. Равномерный бег.	1,5				

11.	Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Равномерный бег. ОФП.	1,5				
12.	Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность ОРУ.	1,5				
13.	Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях. ОРУ. Бег с картой.	1,5				
14.	Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Бег с картой.	1,5				
15.	Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Бег с картой. Подвижные игры и эстафеты.	1,5				
16.	Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Бег с картой. ОРУ.	1,5				
17.	Движение по линейным ориентирам на местности. Умение выбирать опорные ориентиры между КП. Бег с картой.	1,5				
18.	Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Бег с картой. Подвижные игры, эстафеты.	1,5				
19.	Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщика. и. Бег с картой.	1,5				
20	Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Бег с картой.	1,5				
21.	Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Равномерный бег с	1,5			компьютерное тестирование	

	картой.					
22.	Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. ОРУ. Бег с картой.	1,5				
23.	Технико-вспомогательные действия. Отметка на КП. ОРУ.	1,5				
24.	Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора). Бег с картой. ОРУ.	1,5			проверочная работа	
25.	Измерение расстояний на карте и на местности. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. ОРУ.	1,5				
26.	Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. ОРУ.	1,5				
27.	Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. ОРУ. Бег с картой.	1,5				
28.	Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Бег с картой.	1,5				
29.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	1,5				
30.	Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.	1,5				
31.	Ориентирование карты по компасу. Подвижные игры и эстафеты. ОРУ.	1,5			соревнование	
32.	Подготовка к соревнованиям. Спортивный компас. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Равномерный бег. ОРУ.	1,5				
33.	Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. ОРУ.	1,5				
34.	Спортивный компас. Снятие азимута. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:	1,5				

	Сила — комплексное упражнение на силу. Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек. Прыжки через скакалку (раз в минуту).					

Лист корректировки
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Клуб «Траектория»

№ п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с заместителем директора по УВР (подпись)