

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Радищевский центр детского творчества»

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 01.09.2023г.

Директор МУ ДО «Радищевский ЦДТ»
М.В. Иванова
Приказ № 50 от 01.09.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Спортивное ориентирование»**

Возраст обучающихся: 10 – 15 лет

Срок реализации: 2 года

Уровень: стартовый

Автор-составитель:

Филянина Ольга Ивановна, педагог
дополнительного образования

Соавтор: Волков Владимир

Александрович, педагог

дополнительного образования

р.п. Радищево, 2023г.

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

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

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Адаптированные программы:

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09);
- Устав Муниципального учреждения дополнительного образования «Радищевский центр детского творчества» (Постановление Администрации МО «Радищевский район» Ульяновской области от 06.02.2018г № 35);
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности, выданная Службой по контролю и надзору в сфере образования Ульяновской области – от 16.03.2018 № 3288.

Спортивное ориентирование является одним из молодых видов спорта в нашей стране, но с каждым годом оно получает еще большее признание. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы, с

которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, явились важными факторами, способствовавшими популярности спортивного ориентирования у обучающихся.

Зимой, весной, летом и осенью тысячи ребят — любителей спортивного ориентирования заполняют лесные стадионы страны.

Основное направление - спортивное ориентирование, дополнительное - пешеходный туризм. Занятия по этим направлениям проводятся одним педагогом, владеющим необходимыми знаниями и умениями по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Набор в учебную группу проводится на добровольной основе с письменного согласия родителей.

Направленность программы – туристско – краеведческая

Уровень освоения – стартовый

Срок реализации программы – 2 года.

Целевая установка – личностно-ориентированная.

Форма организации образовательного процесса – очная, в отдельных случаях для достижения учебных целей предусмотрено использование дистанционных форм обучения; групповая.

Направленность освоения учебного материала – вертикальная.

Способ подачи содержания – комплексный.

Проблема незанятости детей в наше время стоит достаточно остро. Дети ведут малоподвижный образ жизни и не увлекаются спортом. Поэтому данная программа является **актуальной** и востребованной, нацеленной на решение этих проблем.

Новизна программы заключается, во-первых, в представлении широкого спектра образовательной деятельности: туризм, спортивное ориентирование, туристское многоборье, лёгкая атлетика, лыжные спорт, спортивные игры. Всё это создаёт условия для определения сферы наибольших притязаний (туристско-краеведческая или физкультурно-спортивная направленность деятельности) и осознанного выбора

индивидуального образовательного маршрута обучающимся. Во-вторых, подготавливает к успешному освоению основной (учебно-тренировочной) программы. В-третьих, в данной программе учитывается региональный компонент, т.к. занятия туризмом и спортивным ориентированием невозможны без учёта краеведческого компонента: истории, географии родного края, культуры и традиций населения.

Адресат программы

Начать заниматься по данной образовательной программе может каждый обучающийся с 10 до 15 лет, с согласия законных представителей. Количество детей в группе – 15 человек 1 года обучения, 12 – 2 год обучения.

Психолого-физиологическая характеристика обучающихся

В подростковом возрасте складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

В то же время подростковый возраст характеризуется развитием познавательных процессов. Наряду с теоретическим мышлением у подростка развивается логическое мышление. В подростковом возрасте активно развивается логическая память и быстро достигает того уровня, при котором

учащийся переходит преимущественно к использованию именно этого вида памяти.

Развитие восприятия связано с интеллектуализацией всего чувственного познания. Подростку надо видеть не просто наглядный материал, но и выделить существующую в нем зависимость. Необходима установка на размышление в процессе восприятия, определение причинно-следственных связей. Развитие памяти также связано с интеллектуализацией этого процесса.

Отличительной особенностью детей этого возраста является наступающее половое созревание. Дети становятся нервными и неуступчивыми, зачастую ярко выраженными максималистами, что выражается в критичности, негативной оценке того, что делают другие. В этот момент важно помнить, что негативная реакция очень часто скрывает под собой неуверенность в собственных силах.

Настоящая программа рассчитана на различных категорий обучающихся, для детей с ограниченными возможностями здоровья, для детей с инвалидностью, а так же для высокомотивированных и одаренных детей, имеющих различный уровень практических навыков и умений.

Доступность программы для детей с ограниченными возможностями здоровья

Программа предусматривает работу с детьми **С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)**. Программа имеет *инклюзивный формат обучения* - процесс обучения организуется таким образом, при которой все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую группу со своими сверстниками. При этом система дополнительного образования детей является своего рода механизмом социального выравнивания возможностей получения персонифицированного дополнительного образования.

Особенно значим этот период жизни для детей с ограниченными возможностями здоровья, поскольку такие дети часто отстают от сверстников в обучении, им трудно дается усвоение материала, появляются значительные сложности в общении не только с ровесниками, но и взрослыми. Общими для всех обучающихся с ограниченными возможностями здоровья являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, нарушение умственного развития, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой функции и мелкой моторики рук, зрительного восприятия, пространственной ориентировки и эмоционально-личностной сферы. Содержание программы будет способствовать развитию и коррекции познавательной, эмоциональной и коммуникативной сфер личности обучающихся с ОВЗ в доступных формах игровой деятельности.

Педагог, реализующий программу, корректирует методы и приёмы работы с учётом индивидуальной потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, возможности освоения ребенком программы на разных этапах ее реализации.

Форма обучения – данная программа может быть использована при организации очного и дистанционного обучения учащихся.

Объём и срок освоения программы:

Объём программы: 1 год-216 часов, 2 год-216 часов.

Режим занятий определяется в соответствии с нормами САНПиН. Продолжительность занятий в учебную неделю 6 часов. Объединение собирается на занятия три раза в неделю по 2 часа (2 по 45 минут с перерывом не менее 10 минут) в соответствии с утвержденным расписанием.

Программа реализуется в условиях *сетевого взаимодействия с МБОУ «Октябрьская средняя школа» и МОУ «Верхнемазинская СШ им.Д.В.Давыдова»*, принимающая сторона (на базе которой проходят занятия) обеспечивает возможность реализации программы: специально оборудованным кабинетом, техникой, методическими пособиями, сопутствующими комплектами и расходными материалами.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы – ориентирование, как один из видов спорта, направлено на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствует эстетическому воздействию на детей, помогая им познавать и понимать природу. Как военно-прикладной вид спорта спортивное ориентирование играет важную роль в военно-патриотическом воспитании обучающихся, в подготовке к защите Родины.

Задачи:

воспитательные:

- воспитать чувство товарищества и взаимопомощи;
- формирование эмоционально-ценностных отношений к миру, к людям, к самому себе;
- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств.

обучающие:

- знакомство с историей, современным состоянием и перспективами развития спортивного ориентирования;
- овладение навыками спортивного ориентирования⁴
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология;

- знакомство с требованиями правил соревнований по спортивному ориентированию и условиями присвоения спортивных разрядов по виду спорта.

развивающие:

- совершенствование уровня общефизической подготовки;
- совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях;
- формирование потребности в постоянном физическом самосовершенствовании, занятиях физической культурой и спортом;
- развитие природных задатков детей, совершенствование имеющихся и приобретение новых способностей;
- расширение кругозора детей.

Содержание и методика занятий

Учебный план и программа первого года занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий особенно важно воспитать у ребят сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе. Надо, чтобы они поняли на собственном опыте: хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов - умелых и трудолюбивых. Поэтому главное внимание педагог должен уделять практической работе коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода.

Подготовка походов включает изучение и разработку маршрута, распределение обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку. Маршруты походов должны быть построены так, чтобы группа могла

познакомиться с краеведческими местами, наиболее типичными рельефами данной местности, рекой или озером. Маршруты должны знакомить воспитанников с наиболее характерными по природным условиям уголками.

В результате походов ребята приобретают знания по охране окружающей среды, памятников истории и культуры. Педагог дополнительного образования должен быть готов привести интересные факты, рассказать легенды, связанные с местами, где проходят маршруты. Сами обучающиеся делают сообщения или небольшие доклады о достопримечательных местах района похода, знакомятся с литературой, картографическим материалом.

Обязанности между участниками похода следует распределить так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом.

Учебный план и программа второго года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому туристу-ориентировщику.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены, медицинской помощи в походных условиях.

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению препятствий, трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание в программе второго года обучения уделяется технике и тактике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению надо раскрыть перед ребятами все многообразие природы, экономики и культуры края, обогатить их знаниями всех достопримечательных мест области.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду отдельных тем программы полезно проводить в форме докладов, составленных обучающимися самостоятельно. Педагог, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем дополнить их после прочтения на занятиях детского объединения. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т.п.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе программы - в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных или неправильных действий юных туристов.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого похода на очередном занятии детского объединения или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученный во время похода. Для педагога обсуждение похода - еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

В период школьных каникул рекомендуется проводить походы с отработкой какой-либо темы. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты.

Обучающиеся будут знать:

- основные элементы знаний, которые формируются через освоение учебного плана;
- содержание правил соревнований по спортивному ориентированию (в действующей редакции);
- комплексные краеведческие характеристики, климатические и метеорологические условия районов проведения соревнований;
- правила тактического построения и технические приемы прохождения дистанций и спортивных походов до III класса (категории) сложности включительно;
- технику безопасности при движении по дистанциям и маршрутам спортивных походов;

уметь:

- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса и по местным признакам;
- предсказывать погоду по местным признакам, корректировать тактику движения по маршруту в связи с неблагоприятными метеорологическими условиями;
- выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета о совершении спортивного путешествия;
- выполнять технические приемы по преодолению естественных препятствий маршрута, характерных для дистанций соревнований до III класса (категории) сложности включительно;

Метапредметные результаты:

- управлять своей деятельностью (постановка и формулирование цели предстоящей учебной деятельности);

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

- участвовать в коллективном обсуждении;

- формулировать собственную позицию и мнение, учет мнения других;

- определять проблему, цели;

- строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми в процессе совместной деятельности;

- анализировать причины успеха/неуспеха;

- работать в группе, управлять поведением партнера;

- извлекать информацию из различных источников;

Личностные результаты:

- развитое тактическое мышление – умение создавать мыслительные модели, которые позволяют принимать правильные тактические решения в конкретной соревновательной ситуации;

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, стремление прислушиваться к мнению других;

- формирование ценности здорового образа жизни;

- толерантность (разновозрастное сотрудничество на основе общего коллективного творчества);

- формирование ответственного отношения к обучению.

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных ими целей;

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Основным результатом воспитательной работы педагога с обучающимися будет не только усвоение культурных ценностей и приобретение личного социального опыта, но и способность обучающихся к самовоспитанию. Базовыми результатами воспитания обучающихся будут:

На первом году: соблюдение норм экологического поведения на маршруте; норм поведения в коллективе и в обществе; умение выполнять поручения педагога в группе обучающихся; соблюдение основных правил личной гигиены в походе и на тренировках.

На втором году: самостоятельность в действиях во время совершения туристского похода и элементы взаимопомощи у обучающихся; понимание общественной значимости совершаемых дел; осознание необходимости соблюдения принципа «не навреди» во взаимоотношениях с природой и с людьми; достаточный уровень коллективных действий; достаточный уровень коммуникативности во взаимоотношениях с обучающимися и педагогом; понимание необходимости физических упражнений для разностороннего развития личности и достижения хороших спортивных результатов.

Базовыми результатами развития обучающихся будут:

На первом году: достижение уровня физического и умственного развития, достаточного для преодоления сверхкоротких и коротких дистанций соревнований по ориентированию в возрастных группах МЖ 12, 14 и участия в лыжном и пешем учебно-тренировочных походах 1 категории сложности.

На втором году: достижение уровня физического и умственного развития, достаточного для участия в учебно-тренировочном пешем походе 2 к.с. и прохождения сверхкоротких, коротких и средних дистанций соревнований по ориентированию в возрастных группах МЖ 12, 14, 16.

Для привлечения обучающихся к данному виду спорта, первое знакомство воспитанников с ориентированием на местности желательно провести с использованием всех средств наглядности: фильмов о соревнованиях, диапозитивов, фотографий и т. д.,

Главная задача детского объединения - удовлетворить естественную потребность обучающихся в непосредственном познании мира, своего края; показать как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему.

Важнейшей целью объединения является физическое воспитание детей, привитие любви к труду и умения трудиться, приобретение ребятами необходимых навыков. Дать ребятам освоить все премудрости ориентирования - значит дать им путевку в большой спорт, на всю жизнь привить им страсть к соревнованиям, спорту, к познанию, к самосовершенствованию.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 года обучения

| № | Название раздела, темы | Всего часов | Теория | Практика | Формы аттестации, контроля |
|-----|---|-------------|--------|----------|----------------------------|
| 1. | Вводное занятие. Краткие сведения о спортивном ориентировании. | 2 | 2 | - | Опрос |
| 2. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. | 2 | 2 | - | Опрос |
| 3. | Гигиена спортивной тренировки. | 2 | 2 | | Опрос |
| 4. | Топографическая подготовка. Спортивная карта. | 30 | 5 | 25 | Тестирование |
| 5. | Компас. Азимут. | 10 | 2 | 8 | Контрольное занятие |
| 6. | Измерение расстояний. | 6 | 4 | 2 | Контрольное занятие |
| 7. | Ориентирование по местным ориентирам. | 4 | 2 | 2 | Тестирование |
| 8. | Рельеф местности и его изображение на картах. | 10 | 2 | 8 | Тестирование |
| 9. | Правила соревнований. | 2 | 1 | 1 | Соревнования |
| 10. | Морально-волевая подготовка. | 2 | 2 | | Тестирование |
| 11. | Общая и специальная физическая подготовка. | 60 | | 60 | Соревнования |

| | | | | | |
|-----|-------------------------|------------|-----------|------------|--------------|
| 12. | Техническая подготовка. | 30 | 2 | 28 | Соревнования |
| 13. | Тактическая подготовка | 10 | 2 | 8 | Тестирование |
| 14. | Игры и упражнения | 30 | 2 | 28 | Соревнования |
| 15. | Учебные соревнования | 16 | | 16 | Соревнования |
| | ИТОГО: | 216 | 30 | 186 | |

2.1. Календарный учебный график 1 года обучения

Место проведения: учебный кабинет МБОУ «Октябрьская средняя школа»

Время проведения занятий: понедельник, среда, пятница 16.00-17.40.

Изменения расписания занятий:

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|----------|-------|--------------------------|---------------------|--------------|---|------------------|-------------------|
| 1. | сентябрь | | 16.00 – 17.40 | Беседа | 2 | Вводное занятие. | Учебный кабинет | Опрос |
| 2. | сентябрь | | 16.00 – 17.40 | Практическая работа | 2 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. | Учебный кабинет | Опрос |
| 3. | сентябрь | | 16.00 – 17.40 | Практическая работа | 2 | Одежда и снаряжение ориентировщика. Гигиена спортивной тренировки. | Учебный кабинет | Тест, опрос |
| Топографическая подготовка. Спортивная карта - 30 ч. | | | | | | | | |
| 4. | сентябрь | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Топографическая и географическая карты. Значение карт. | Учебный кабинет | Тест |
| 5. | сентябрь | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Обращение с картой в походе. | Парк | Анализ выполнения |

| | | | | | | | | задания |
|-----|----------|--|---------------|------------------------|---|---|-----------------|---------------------|
| 6. | сентябрь | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Масштаб карты. Виды масштабов. | Учебный кабинет | Наблюдение |
| 7. | сентябрь | | 16.00 – 17.40 | Практическая работа | 2 | Роль топографических знаков на карте. Группы знаков. Виды знаков | Учебный кабинет | Опрос |
| 8. | сентябрь | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Определение азимутов линий на карте. | Парк | Наблюдение |
| 9. | сентябрь | | 16.00 – 17.40 | Практическая работа | 2 | Преобразование числового масштаба, вычисление длины по масштабу. | Парк | Наблюдение |
| 10. | сентябрь | | 16.00 – 17.40 | Практическая работа | 2 | Измерение азимутов различных направлений на карте. Зарисовка топографических знаков по группам. | Парк | Наблюдение |
| 11. | сентябрь | | 16.00 – 17.40 | Практическая работа | 2 | Опознавание знаков на топографических картах | Парк | Наблюдение |
| 12. | сентябрь | | 16.00 – 17.40 | Практическая работа | 2 | Чтение топографической карты. | Парк | Наблюдение |
| 13. | октябрь | | 16.00 – 17.40 | Самостоятельная работа | 2 | Топографический диктант. | Учебный кабинет | Анализ выполненного |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------|--|---------------|------------------|---|--|---------------------------|------------|
| | | | | | | | | задания |
| 14. | октябрь | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Виды условных знаков спортивной карты. | Учебный кабинет | Наблюдение |
| 15. | октябрь | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Местные предметы и методы изображения их на карте. | Парк | Наблюдение |
| 16. | октябрь | | 16.00 – 17.40 | Игры, упражнения | 2 | Игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы. | Парк | Наблюдение |
| 17. | октябрь | | 16.00 – 17.40 | Игры, упражнения | 2 | Игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы. | Парк, спортивная площадка | Наблюдение |
| 18. | октябрь | | 16.00 – 17.40 | Игры, упражнения | 2 | Игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы. | Парк, спортивная площадка | Наблюдение |
| Компас. Азимут - 10ч | | | | | | | | |
| 19. | октябрь | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Пять правил обращения с компасом. | Учебный кабинет | Опрос |

| | | | | | | | | |
|---|---------|--|---------------|---------------------|---|---|---------------------------|-----------------------------|
| 20. | октябрь | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Визирование. Визирный луч. | Учебный кабинет | Тест |
| 21. | октябрь | | 16.00 – 17.40 | Практическая работа | 2 | Ориентирование карты по компасу. | Парк, спортивная площадка | Анализ выполненного задания |
| 22. | октябрь | | 16.00 – 17.40 | Практическая работа | 2 | Азимут. Движение по азимуту. | Парк, спортивная площадка | Анализ выполненного задания |
| 23. | октябрь | | 16.00 – 17.40 | Практическая работа | 2 | Упражнения на смешанное ориентирование. | Парк, спортивная площадка | Анализ выполненного задания |
| Измерение расстояний - 6ч. | | | | | | | | |
| 24. | октябрь | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Способы измерения расстояний на местности и на карте. | Учебный кабинет | Тест |
| 25. | ноябрь | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Глазомер, его значение для туриста. Способы тренировки глазомера. | Учебный кабинет | Тест |
| 26. | ноябрь | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Тренировочные упражнения на микроглазомер. | Парк, спортивная площадка | Выполнение задания |
| Ориентирование по местным ориентирам - 4ч. | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|--------|--|---------------|-------------------|---|---|---------------------------|------------|
| 27. | ноябрь | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Ориентирование по местным ориентирам. | Парк, спортивная площадка | Наблюдение |
| 28. | ноябрь | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Ориентирование по местным ориентирам. | Парк, спортивная площадка | Наблюдение |
| Рельеф местности и его изображение на картах -10ч. | | | | | | | | |
| 29. | ноябрь | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. | Учебный кабинет | Наблюдение |
| 30. | ноябрь | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Горизонтали. Бергштрихи. | Учебный кабинет | Наблюдение |
| 31. | ноябрь | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Изображение различных форм рельефа. | Учебный кабинет | Наблюдение |
| 32. | ноябрь | | 16.00 – 17.40 | Игры и упражнения | 2 | Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы. | Парк, спортивная площадка | Наблюдение |
| 33. | ноябрь | | 16.00 – 17.40 | Игры и упражнения | 2 | Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы. | Парк, спортивная площадка | Наблюдение |
| 34. | ноябрь | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Правила соревнований. | Парк, спортивная | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|---|---------|--|---------------|--------------|---|---|---------------------------------|-------------------------|
| | | | | | | | площадка | |
| 35. | ноябрь | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Морально-волевая подготовка. | Парк, спортивная площадка | Тест |
| Общая и специальная физическая подготовка - 60ч. | | | | | | | | |
| 36. | ноябрь | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Значение всесторонней физической подготовки. | Учебный кабинет | Опрос |
| 37. | декабрь | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Особенности тренировки юных ориентировщиков. | Учебный кабинет | Опрос |
| 38. | декабрь | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Общие основы спортивной тренировки. | Учебный кабинет | Наблюдение |
| 39. | декабрь | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Техника бега. | Парк, спортивная площадка | Наблюдение |
| 40. | декабрь | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Техника бега. | Парк, спортивная площадка | Наблюдение |
| 41. | декабрь | | 16.00 – 17.40 | Соревнования | 2 | Техника бега. | Лесной массив | Соревнования, анализ |
| 42. | декабрь | | 16.00 – 17.40 | Упражнения | 2 | Гимнастические упражнения с набивными мячами. | Спортивный зал | Тест |
| 43. | декабрь | | 16.00 – 17.40 | Упражнения | 2 | Гимнастические упражнения с | Спортивный | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|--|---------------|--------------------|---|----------------------------|--------------------------|------------|
| | | | | | | набивными мячами. | зал | |
| 44. | декабрь | | 16.00 – 17.40 | Упражнения | 2 | Акробатические упражнения. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 45. | декабрь | | 16.00 – 17.40 | Упражнения | 2 | Акробатические упражнения. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 46. | декабрь | | 16.00 – 17.40 | Игры, соревнования | 2 | Подвижные игры и эстафеты. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 47. | декабрь | | 16.00 – 17.40 | Игры, соревнования | 2 | Подвижные игры и эстафеты. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 48. | декабрь | | 16.00 – 17.40 | Игры, соревнования | 2 | Подвижные игры и эстафеты. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 49. | январь | | 16.00 – 17.40 | Игры, соревнования | 2 | Подвижные игры и эстафеты. | Спортивный зал, площадка | Наблюдение |
| 50. | январь | | 16.00 – 17.40 | Игры, соревнования | 2 | Спортивные игры. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 51. | январь | | 16.00 – 17.40 | Игры, соревнования | 2 | Спортивные игры. | Спортивный зал, площадка | Наблюдение |
| 52. | январь | | 16.00 – 17.40 | Игры, соревнования | 2 | Спортивные игры. | Спортивный зал, площадка | Наблюдение |
| 53. | январь | | 16.00 – 17.40 | Игры, соревнования | 2 | Спортивные игры. | Спортивный зал, площадка | Наблюдение |
| 54. | январь | | 16.00 – 17.40 | Игры, | 2 | Спортивные игры. | Спортивный | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|--|---------------|--------------|---|---|--------------------------|--------------------|
| | | | | соревнования | | | зал, площадка | |
| 55. | январь | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Специальная физическая подготовка. | Спортивный зал, площадка | Наблюдение |
| 56. | январь | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Специальная физическая подготовка. | Спортивный зал, площадка | Соревнование |
| 57. | январь | | 16.00 – 17.40 | Упражнения | 2 | Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. | Спортивный зал, площадка | Соревнование |
| 58. | январь | | 16.00 – 17.40 | Упражнения | 2 | Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. | Спортивный зал, площадка | Наблюдение |
| 59. | январь | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. | Спортивный зал, площадка | Наблюдение |
| 60. | январь | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями. | Спортивный зал, площадка | Наблюдение, анализ |
| 61. | февраль | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями. | Спортивный зал, площадка | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|--|---------|--|---------------|---------------------|---|--|--------------------------|--------------------|
| 62. | февраль | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов. | Спортивный зал, площадка | Наблюдение |
| 63. | февраль | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов. | Спортивный зал, площадка | Наблюдение |
| 64. | февраль | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов. | Спортивный зал, площадка | Наблюдение, анализ |
| 65. | февраль | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов. | Спортивный зал, площадка | Наблюдение |
| Техническая подготовка ориентировщика - 30ч | | | | | | | | |
| 66. | февраль | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Спортивная карта. Масштаб карты. | Учебный кабинет | Опрос |
| 67. | февраль | | 16.00 – 17.40 | Практическая работа | 2 | Комплексное чтение карты. | Учебный кабинет | Опрос |
| 68. | февраль | | 16.00 – 17.40 | Практическая работа | 2 | Компас, правила пользования им. Определение точки стояния. | Учебный кабинет | Тест |
| 69. | февраль | | 16.00 – 17.40 | Практическая работа | 2 | Определение расстояний на карте и местности. | Спортивная площадка | Наблюдение |
| 70. | февраль | | 16.00 – 17.40 | Практическая работа | 2 | Определение расстояний шагами, по времени, визуально. | Спортивная площадка | Соревнования |
| 71. | февраль | | 16.00 – 17.40 | Практическая | 2 | Факторы, влияющие на | Спортивная | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|--|---------------|---------------------|---|---|---------------------------|--------------------|
| | | | | работа | | точность определения расстояний. | площадка | |
| 72. | февраль | | 16.00 – 17.40 | Практическая работа | 2 | Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. | Спортивная площадка | Наблюдение, анализ |
| 73. | март | | 16.00 – 17.40 | Практическая работа | 2 | Азимут. Определение азимута. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Отработка технических навыков с учетом вида соревнований. | Парк | Наблюдение |
| 74. | март | | 16.00 – 17.40 | Практическая работа | 2 | Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. | Парк | Наблюдение |
| 75. | март | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Работа с компасом. | Парк | Наблюдение, анализ |
| 76. | март | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Работа с компасом. | Парк | Наблюдение |
| 77. | март | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Движение по азимуту. | Парк | Тест |
| 78. | март | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Движение по азимуту. | Парк | Опрос |
| 79. | март | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Обучение различным техническим приемам чтения карты, выбора пути движения и его реализации. Игры и | Парк, спортивная площадка | Опрос |

| | | | | | | | | |
|--|------|--|---------------|---------------------|---|--|---------------------------|-------------|
| | | | | | | упражнения на местности с учетом вида соревнований. | | |
| 80. | март | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Изучение и совершенствование техники попеременных ходов, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения. | Парк, спортивная площадка | Наблюдение |
| Тактическая подготовка ориентировщика - 10ч | | | | | | | | |
| 81. | март | | 16.00 – 17.40 | Практическая работа | 2 | Сбор информации о предстоящих соревнованиях. | Парк, спортивная площадка | Наблюдение |
| 82. | март | | 16.00 – 17.40 | Практическая работа | 2 | Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. | Парк, спортивная площадка | Тест |
| 83. | март | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Тактические действия команды в эстафетах. | Парк, спортивная площадка | Наблюдение |
| 84. | март | | 16.00 – 17.40 | Игры, | 2 | Игры и упражнения, | Парк, | Наблюдение, |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|--------|--|---------------|------------------|---|--|---------------------------|--------------------|
| | | | | упражнения | | направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании. | спортивная площадка | анализ |
| 85. | апрель | | 16.00 – 17.40 | Игры, упражнения | 2 | Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании. | Парк, спортивная площадка | Наблюдение |
| Игры и упражнения - 30ч | | | | | | | | |
| 86. | апрель | | 16.00 – 17.40 | Соревнования | 2 | Подвижные игры. | Парк, спортивная площадка | Опрос |
| 87. | апрель | | 16.00 – 17.40 | Соревнования | 2 | Подвижные игры. | Парк, спортивная площадка | Опрос |
| 88. | апрель | | 16.00 – 17.40 | Соревнования | 2 | Подвижные игры. | Парк, спортивная площадка | Наблюдение |
| 89. | апрель | | 16.00 – 17.40 | Игры | 2 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. | Парк, спортивная площадка | Наблюдение, анализ |
| 90. | апрель | | 16.00 – 17.40 | Игры | 2 | Игры с элементами общеразвивающих | Парк, спортивная | Наблюдение, анализ |

| | | | | | | | | |
|-----|--------|--|---------------|--------------|---|---|---------------------------|--------------------|
| | | | | | | упражнений. | площадка | |
| 91. | апрель | | 16.00 – 17.40 | Игры | 2 | Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. | Парк, спортивная площадка | Наблюдение, анализ |
| 92. | апрель | | 16.00 – 17.40 | Игры | 2 | Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. | Парк, спортивная площадка | Наблюдение, анализ |
| 93. | апрель | | 16.00 – 17.40 | Соревнования | 2 | Игры на местности с элементами Техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. | Парк, спортивная площадка | Наблюдение, анализ |
| 94. | апрель | | 16.00 – 17.40 | Соревнования | 2 | Игры на местности с элементами Техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. | Лесной массив | Наблюдение, анализ |
| 95. | апрель | | 16.00 – 17.40 | Соревнования | 2 | Игры на местности с элементами Техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. | Парковая зона | Наблюдение, анализ |

| | | | | | | | | |
|------------------------------------|--------|--|---------------|--------------|---|---|---------------|--------------------|
| 96. | апрель | | 16.00 – 17.40 | Игры | 2 | Игры по выбору пути движения. | Парковая зона | Наблюдение, анализ |
| 97. | май | | 16.00 – 17.40 | Игры | 2 | Игры по выбору пути движения. | Парковая зона | Наблюдение, анализ |
| 98. | май | | 16.00 – 17.40 | Игры | 2 | Игры по выбору пути движения. | Парковая зона | Наблюдение, анализ |
| 99. | май | | 16.00 – 17.40 | Игры | 2 | Игры со спортивными картами различной сложности. | Парковая зона | Наблюдение, анализ |
| 100. | май | | 16.00 – 17.40 | Игры | 2 | Игры со спортивными картами различной сложности. | Парковая зона | Соревнования |
| Учебные соревнования - 16ч. | | | | | | | | |
| 101. | май | | 16.00 – 17.40 | Соревнования | 2 | Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. | Парковая зона | Наблюдение, анализ |
| 102. | май | | 16.00 – 17.40 | Соревнования | 2 | Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. | Парковая зона | Наблюдение, анализ |
| 103. | май | | 16.00 – 17.40 | Соревнования | 2 | Эстафеты. | Парковая зона | Наблюдение, анализ |
| 104. | май | | 16.00 – 17.40 | Соревнования | 2 | Совершенствование тактико- | Парковая зона | Наблюдение, |

| | | | | | | | | |
|------|-----|--|---------------|--------------|---|---|---------------------------------------|--------------------|
| | | | | | | технических навыков в форме учебных соревнований. | | анализ |
| 105. | май | | 16.00 – 17.40 | Соревнования | 2 | Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований. | Парковая зона | Наблюдение, анализ |
| 106. | май | | 16.00 – 17.40 | Соревнования | 2 | Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований. | Парковая зона, спортивная площадка | Наблюдение, анализ |
| 107. | май | | 16.00 – 17.40 | Соревнования | 2 | Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований. | Парковая зона | Наблюдение, анализ |
| 108. | май | | 16.00 – 17.40 | Соревнования | 2 | Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований. | Парковая зона, спортивная площадка | Тест |

2.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие.

Чем будет заниматься объединение. Кто такие ориентировщики. Что такое топография, ориентирование на местности. Значение ориентирования в труде, в бою на отдыхе (примеры из жизни). Звание ориентировщиков, зачетные требования. План работы объединения на год и на последующий год, режим занятий и тренировок. Материалы и инструменты, необходимые для занятий в объединении.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

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

Практические занятия: Самостоятельное изготовление простейших планшетов. Подгонка и отладка спортивного снаряжения ориентировщика.

Форма контроля: опрос

3. Гигиена спортивной тренировки.

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

Практические занятия: Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным (самочувствие,

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

Форма контроля: опрос

4. Топографическая подготовка.

Теория: Определение топографической карты. Топографическая и географическая карты. Значение карт для путешественников. Значение карт в народном хозяйстве и обороне государства. Старение карт. Копирование и увеличение карт (теория). Обращение с картой в походе. Крупно- и мелкомасштабные карты. Что такое масштаб. Виды масштабов. Преобразование числового масштаба в натуральный. Как пользоваться линейным масштабом. Роль топографических знаков на карте. Знаки местных предметов и буквенно-цифровые характеристики их. Группы знаков. Виды знаков. Цвет, форма и размер знаков. Объяснение знаков и незнакомых местных предметов. Определение азимутов линий на карте.

Практические занятия: Определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Преобразование числового масштаба в натуральный, вычисление длины линий на карте по ее масштабу арифметически и с помощью полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу. Измерение азимутов различных направлений на карте. Задача: вычислить азимуты и расстояния участков заданного маршрута на карте, выразить расстояния во времени движения по участкам. Зарисовка в тетрадях топографических знаков по группам (65 знаков). Оповознавание знаков на топографических картах. Чтение топокарты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант.

Спортивная карта.

Теория: Виды условных знаков спортивной карты: масштабные и внемасштабные, линейные и площадные. Значковый метод изображения. Пояснительные подписи. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть сооружения на ней, растительный покров. Местные предметы и методы изображения их на карте.

Практические занятия: Игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

Форма контроля: тестирование

5.Компас.

Теория: Что такое компас. Значение изобретения компаса. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Пять правил обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование. Визирный луч. Что такое движение по азимуту, когда оно применяется. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Что такое засечки, когда они применяются; техника выполнения засечек (порядок действий и правила).

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

Азимут.

Теория: Что такое азимут: определение, отличие азимута от простого угла (чертеж). Понятие о горизонтальных и вертикальных углах в пространстве. Обратный азимут, его определение. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта: СВ, ЮВ, ЮЗ, СЗ, ССВ, СВВ, ЮВВ, ЮЮВ и т. д. Градусное значение основных дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Направления в пространстве по сторонам тела: основные (справа, слева, впереди, сзади), дополнительные (справа — сзади, впереди — слева и т. д.). Память направлений. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия: Построить на бумаге из данной точки заданные азимуты (по направлениям СВ, Ю, ЮЗЗ и т. д.) и показать дугой величину азимута (выполнять на глаз без транспортира). Определить обратный азимут по данному; упражнение повторить несколько раз графически, а затем аналитически (прибавляя или вычитая из прямого азимута 180°). Упражнения на смешанное ориентирование (без применения компаса); графическое решение задач на смешанное ориентирование типа: «Справа мельница, слева дом лесника, на востоке озеро, лицом к мельнице, то озеро будет слева — сзади. Определи азимут на дом лесника».

Многократное повторение перед занятием («зарядка») азимутального кольца, не заглядывая в чертеж. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов по карте. Задание на дом: придумать и вычислить для себя три тренировочных треугольника.

Форма контроля: Контрольное задание.

6.Измерение расстояний.

Теория: Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр. Средний шаг. От чего зависит величина среднего шага. Как измерить свой средний шаг. График, таблица или линейка перевода пар шагов в метры (ЛПШМ). Глазомер, его значение для туриста-проводника. Способы тренировки глазомера.

Практические занятия: Измерение кривых линий (маршрутов) на картах разного масштаба курвиметром. Измерение каждым обучающимся под наблюдением педагога своего среднего шага, составление ЛПШМ или графика перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Во время

прогулок, походов оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на чистых листах бумаги и на топокартах.

Форма контроля: Контрольное задание.

7.Ориентирование по местным ориентирам.

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

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

Форма контроля: Тестирование

8.Рельеф местности и его изображение на картах.

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

Практические занятия: Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа.

Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

Форма контроля: Тестирование.

9. Правила соревнований.

Теория: Виды и характер соревнований. Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Обязанности участников соревнований. Разрядные требования.

Форма контроля: Соревнование.

10. Морально-волевая подготовка.

Теория: Спортивное ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости и находчивости. Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки. Средства общей и специальной подготовки. Принципы обучения. Меры и приемы обучения. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. Техника лыжных ходов.

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

Форма контроля: Тестирование.

11. Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

Форма контроля: Соревнование.

12. Техническая подготовка ориентировщика.

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

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

Форма контроля: Соревнование.

13. Tактическая подготовка ориентировщика.

Теория: Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Tактические действия на старте, пункте выдачи карт (K), дистанции, контрольных пунктах (KП). Составление тактического плана прохождения KП и распределение сил на дистанции. Tактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Tактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Tактические действия команды в эстафетах.

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

Форма контроля: Tестирование.

14. Игры и упражнения.

Теория: Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами Tехники ориентирования: чтение карты,

определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения. Игры со спортивными картами различной сложности.

Форма контроля: Соревнование.

15. Учебные соревнования.

Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.

Практические занятия: Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.

Форма контроля: Анализ.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 года обучения

| № | Название раздела, темы | Всего часов | Теория | Практика | Формы аттестации, контроля |
|-----|--|-------------|--------|----------|----------------------------|
| 1. | Ориентирование на местности как средство повышения тактической подготовки. | 2 | 2 | - | Тестирование |
| 2. | Врачебный контроль и самоконтроль. | 2 | 1 | 1 | Тестирование |
| 3. | Топографическая подготовка. | 20 | 5 | 15 | Контрольное занятие |
| 4. | Техническая подготовка. | 40 | | 40 | Соревнования |
| 5. | Тактическая подготовка. | 20 | 2 | 18 | Тестирование |
| 6. | Морально-волевая подготовка. | 4 | 4 | | Тестирование |
| 7. | Общая и специальная физическая подготовка. | 70 | 4 | 66 | Соревнования |
| 8. | Правила соревнований. Судейство. Инструкторская подготовка. | 10 | 2 | 8 | Соревнования |
| 9. | Игры на местности. | 18 | | 18 | Соревнования |
| 10. | Учебные соревнования. | 30 | | 30 | Соревнования |

| | | | | | |
|--|---------------|------------|-----------|------------|--|
| | ИТОГО: | 216 | 20 | 196 | |
|--|---------------|------------|-----------|------------|--|

Календарный учебный график 2 год обучения

Место проведения: учебный кабинет МБОУ «Октябрьская средняя школа»

Время проведения занятий: понедельник, среда, пятница 16.00-17.40.

Изменения расписания занятий:

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|--|----------|-------|--------------------------|---------------|--------------|--|------------------|---------------------------|
| 1. | сентябрь | | 16.00 – 17.40 | Беседа | 2 | Спортивное ориентирование как средство повышения тактической подготовки. | Учебный кабинет | Тестирование |
| 2. | сентябрь | | 16.00 – 17.40 | Беседа | 2 | Врачебный контроль и самоконтроль. | Учебный кабинет | Тестирование |
| Топографическая подготовка – 20ч. | | | | | | | | |
| 3. | сентябрь | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Особенности топографической подготовки ориентировщика. | Учебный кабинет | Опрос |
| 4. | сентябрь | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Местность и ее классификация. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 5. | сентябрь | | 16.00 – 17.40 | Практическая | 2 | Спортивные карты. | Учебный кабинет | Опрос |

| | | | | | | | | |
|-----|----------|--|---------------|---------------------|---|--|-----------------|---------------------------|
| | | | | работа | | | кабинет | |
| 6. | сентябрь | | 16.00 – 17.40 | Практическая работа | 2 | Условные знаки. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 7. | сентябрь | | 16.00 – 17.40 | Практическая работа | 2 | Рельеф местности и его изображение на картах. Классификация ориентиров. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 8. | сентябрь | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Совершенствование топографической подготовки ориентировщика в чтении условных знаков, рельефа и спортивных карт различной сложности. | Учебный кабинет | Опрос |
| 9. | сентябрь | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Глазомерная съемка местности. | Учебный кабинет | Опрос |
| 10. | сентябрь | | 16.00 – 17.40 | Игры и упражнения | 2 | Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 11. | сентябрь | | 16.00 – 17.40 | Игры и упражнения | 2 | Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 12. | сентябрь | | 16.00 – 17.40 | Игры и | 2 | Игры и упражнения, | Парк | Контрольное |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---------|--|---------------|----------------------|---|---|---------------------------|---------------------------|
| | | | | упражнения | | направленные на закрепление материала данной темы. | | занятие |
| Техническая подготовка – 40ч. | | | | | | | | |
| 13. | октябрь | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Методы работы с картой на тренировочном занятии и соревновании. | Учебный кабинет | Опрос |
| 14. | октябрь | | 16.00 – 17.40 | Практическое занятие | 2 | Методы работы с картой на тренировочном занятии и соревновании. | Парк | Наблюдение |
| 15. | октябрь | | 16.00 – 17.40 | Практическое занятие | 2 | Способы определения точки стояния. Азимут. | Парк | Наблюдение |
| 16. | октябрь | | 16.00 – 17.40 | Практическое занятие | 2 | Способы определения точки стояния. Азимут. | Парк | Наблюдение |
| 17. | октябрь | | 16.00 – 17.40 | Практическое занятие | 2 | Измерение расстояний на карте и местности. Измерение расстояния шагами, по времени, по минутам. | Парк, спортивная площадка | Тест |
| 18. | октябрь | | 16.00 – 17.40 | Практическое занятие | 2 | Измерение расстояний на карте и местности. Измерение расстояния шагами, по времени, по минутам. | Парк, спортивная площадка | Анализ выполнения задания |
| 19. | октябрь | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Развитие специализированных | Учебный | Опрос |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|--|---------------|-------------------------|---|--|--------------------|---------------------------------|
| | | | | | | восприятий ориентировщика — чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности. | кабинет | |
| 20. | октябрь | | 16.00 – 17.40 | Практическое занятие | 2 | Развитие специализированных восприятий ориентировщика — чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности. | Парк | Тест |
| 21. | октябрь | | 16.00 – 17.40 | Практическое занятие | 2 | Развитие специализированных восприятий ориентировщика — чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 22. | октябрь | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Факторы, влияющие на точность измерения расстоя- ния. | Учебный кабинет | Опрос |
| 23. | октябрь | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Факторы, влияющие на выбор пути движения. Способы «взятия» КП. | Учебный кабинет | Опрос |
| 24. | октябрь | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Факторы, влияющие на выбор пути движения. Способы | Парк | Тест |

| | | | | | | | | |
|-----|--------|--|---------------|-------------------|---|--|---------------------------------|--------------|
| | | | | | | «взятия» КП. | | |
| 25. | ноябрь | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Отработка технических приемов с учетом вида соревнований. | Парк | Наблюдение |
| 26. | ноябрь | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Отработка технических приемов с учетом вида соревнований. | Парк | Наблюдение |
| 27. | ноябрь | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Отработка технических приемов с учетом вида соревнований. | Парк, спортивная площадка | Наблюдение |
| 28. | ноябрь | | 16.00 – 17.40 | Игры и упражнения | 2 | Обучающие игры и упражнения направленные па закрепление технических приемов. | Парк, спортивная площадка | Соревнования |
| 29. | ноябрь | | 16.00 – 17.40 | Игры и упражнения | 2 | Обучающие игры и упражнения направленные па закрепление технических приемов. | Парк | Соревнования |
| 30. | ноябрь | | 16.00 – 17.40 | Игры и упражнения | 2 | Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, внимания, мышления. | Парк | Соревнования |
| 31. | ноябрь | | 16.00 – 17.40 | Игры и | 2 | Игры и упражнения, | Парк | Соревнования |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---------|--|---------------|----------------------|---|---|---------------------------|---------------------------|
| | | | | упражнения | | направленные на развитие памяти, внимания, мышления. | | |
| 32. | ноябрь | | 16.00 – 17.40 | Игры и упражнения | 2 | Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, внимания, мышления. | Парк | Соревнования |
| Тактическая подготовка – 20ч. | | | | | | | | |
| 33. | ноябрь | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Сбор информации о предстоящем Соревновании. | Парк | Опрос |
| 34. | ноябрь | | 16.00 – 17.40 | Соревнования | 2 | Тактические действия спортсмена до старта, на старте, пункте выдачи карт, на дистанции и контрольных пунктах. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 35. | ноябрь | | 16.00 – 17.40 | Практическое занятие | 2 | Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 36. | ноябрь | | 16.00 – 17.40 | Практическое занятие | 2 | Тактические действия спортсмена в зависимости от выбора пути движения, характера местности. | Парк, спортивная площадка | Опрос |
| 37. | декабрь | | 16.00 – 17.40 | Практическое | 2 | Совершенствование тактико- | Парк, | Опрос |

| | | | | | | | | |
|--|---------|--|---------------|----------------------|---|--|---------------------------|---------------------------|
| | | | | занятие | | технических приемов с учетом вида соревнований. | спортивная площадка | |
| 38. | декабрь | | 16.00 – 17.40 | Практическое занятие | 2 | Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 39. | декабрь | | 16.00 – 17.40 | Практическое занятие | 2 | Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 40. | декабрь | | 16.00 – 17.40 | Игры и упражнения | 2 | Игры и упражнения, направленные на закрепление тактики и технических приемов в ориентировании. | Парк | Соревнования |
| 41. | декабрь | | 16.00 – 17.40 | Игры и упражнения | 2 | Игры и упражнения, направленные на закрепление тактики и технических приемов в ориентировании. | Парк, спортивная площадка | Соревнования |
| 42. | декабрь | | 16.00 – 17.40 | Игры и упражнения | 2 | Игры и упражнения, направленные на закрепление тактики и технических приемов в ориентировании. | Парк, спортивная площадка | Тестирование |
| Морально-волевая подготовка – 4ч. | | | | | | | | |
| 43. | декабрь | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Волевые усилия и их значение | Учебный | Опрос |

| | | | | | | | | |
|---|---------|--|---------------|------------|---|---|-----------------|---------------------------|
| | | | | | | в соревнованиях и тренировках. | кабинет | |
| 44. | декабрь | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. | Учебный кабинет | Тестирование |
| Общая и специальная физическая подготовка – 70ч. | | | | | | | | |
| 45. | декабрь | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Средства общей и специальной подготовки. | Учебный кабинет | Опрос |
| 46. | декабрь | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Принципы обучения. Методы и приемы обучения. | Учебный кабинет | Опрос |
| 47. | декабрь | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Техника кроссового бега. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 48. | декабрь | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Техника кроссового бега. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 49. | январь | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Значение всесторонней физической подготовки. | Учебный кабинет | Опрос |

| | | | | | | | | |
|-----|--------|--|---------------|------------|---|---|---------------------------|---------------------------|
| 50. | январь | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Особенности тренировки юных ориентировщиков. | Учебный кабинет | Опрос |
| 51. | январь | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Общие основы спортивной тренировки. | Учебный кабинет | Опрос |
| 52. | январь | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Общие основы спортивной тренировки. | Парк | Тестирование |
| 53. | январь | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Техника бега. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 54. | январь | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Техника бега. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 55. | январь | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Техника бега. | Парк, спортивная площадка | Анализ выполнения задания |
| 56. | январь | | 16.00 – 17.40 | Упражнения | 2 | Гимнастические упражнения с набивными мячами. | Парк, спортивная площадка | Анализ выполнения задания |
| 57. | январь | | 16.00 – 17.40 | Упражнения | 2 | Гимнастические упражнения с набивными мячами. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 58. | январь | | 16.00 – 17.40 | Упражнения | 2 | Гимнастические упражнения с | Парк | Анализ |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|--|---------------|------------|---|------------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| | | | | | | набивными мячами. | | выполнения задания |
| 59. | январь | | 16.00 – 17.40 | Упражнения | 2 | Акробатические упражнения. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 60. | январь | | 16.00 – 17.40 | Игры | 2 | Подвижные игры и эстафеты. | Парк, спортивная площадка | Анализ выполнения задания |
| 61. | февраль | | 16.00 – 17.40 | Игры | 2 | Подвижные игры и эстафеты. | Парк, спортивная площадка | Анализ выполнения задания |
| 62. | февраль | | 16.00 – 17.40 | Игры | 2 | Подвижные игры и эстафеты. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 63. | февраль | | 16.00 – 17.40 | Игры | 2 | Спортивные игры. | Парк | Соревнования |
| 64. | февраль | | 16.00 – 17.40 | Игры | 2 | Спортивные игры. | Парк | Соревнования |
| 65. | февраль | | 16.00 – 17.40 | Игры | 2 | Спортивные игры. | Парк, спортивная площадка | Соревнования |
| 66. | февраль | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Специальная физическая подготовка. | Парк, спортивная площадка | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|--|---------------|--------------|---|---|---------------------------|---------------------------|
| 67. | февраль | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Специальная физическая подготовка. | Парк | |
| 68. | февраль | | 16.00 – 17.40 | Упражнения | 2 | Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 69. | февраль | | 16.00 – 17.40 | Упражнения | 2 | Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 70. | февраль | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. | Парк, лесной массив | Наблюдение |
| 71. | февраль | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. | Парк, лесной массив | Анализ выполнения задания |
| 72. | февраль | | 16.00 – 17.40 | Соревнования | 2 | Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями. | Парк, спортивная площадка | Анализ выполнения задания |
| 73. | март | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Лыжная подготовка. Техника | Парк, | Анализ |

| | | | | | | | | |
|---|------|--|---------------|--------------|---|--|---------------------------------|---------------------------------|
| | | | | | | лыжных ходов. | спортивная площадка | выполнения задания |
| 74. | март | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 75. | март | | 16.00 – 17.40 | Соревнования | 2 | Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 76. | март | | 16.00 – 17.40 | Соревнования | 2 | Техника лыжных походов. Способы преодоления поворотов, подъемов, спусков. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 77. | март | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Общая физическая подготовка. | Парк, спортивная площадка | Анализ выполнения задания |
| 78. | март | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Общая физическая подготовка. | Парк, спортивная площадка | Анализ выполнения задания |
| 79. | март | | 16.00 – 17.40 | Тренировка | 2 | Общая физическая подготовка. | Парк | Соревнования |
| Правила соревнований. Судейство. Инструкторская подготовка -10ч. | | | | | | | | |
| 80. | март | | 16.00 – 17.40 | Соревнования | 2 | Организация и проведение | Парк | Анализ |

| | | | | | | | | |
|-----|------|--|---------------|----------------------|---|---|---------------------------|--------------------|
| | | | | | | всех видов соревнований по ориентированию на местности. | | выполнения задания |
| 81. | март | | 16.00 – 17.40 | Лекция | 2 | Составы судейских бригад, их обязанности. Основная документация соревнований. Принципы планирования и постановки дистанции. | Парк | Опрос |
| 82. | март | | 16.00 – 17.40 | Практическое занятие | 2 | Практика судейства во всех видах соревнований. Работа, судейских бригад на пункте выдачи карт, старте, финише, контрольных пунктах. | Парк | Наблюдение |
| 83. | март | | 16.00 – 17.40 | Практическое занятие | 2 | Практика судейства во всех видах соревнований. Работа, судейских бригад на пункте выдачи карт, старте, финише, контрольных пунктах. | Парк, спортивная площадка | Наблюдение |
| 84. | март | | 16.00 – 17.40 | Практическое занятие | 2 | Практика судейства во всех видах соревнований. Работа, судейских бригад на пункте выдачи карт, старте, финише, | Парк | Соревнования |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|--------|--|---------------|------|---|---|---------------------------|---------------------------|
| | | | | | | контрольных пунктах. | | |
| Игры на местности -18ч. | | | | | | | | |
| 85. | апрель | | 16.00 – 17.40 | Игры | 2 | Подвижные игры. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 86. | апрель | | 16.00 – 17.40 | Игры | 2 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. | Парк, спортивная площадка | Анализ выполнения задания |
| 87. | апрель | | 16.00 – 17.40 | Игры | 2 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. | Парк, спортивная площадка | Анализ выполнения задания |
| 88. | апрель | | 16.00 – 17.40 | Игры | 2 | Игры с ходьбой, быстрым передвижением и прыжками. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 89. | апрель | | 16.00 – 17.40 | Игры | 2 | Игры с ходьбой, быстрым передвижением и прыжками. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 90. | апрель | | 16.00 – 17.40 | Игры | 2 | Игры с ходьбой, быстрым пе- | Парк | Анализ |

| | | | | | | | | |
|------------------------------------|--------|--|---------------|--------------|---|--|---------------------------|---------------------------|
| | | | | | | редвижением и прыжками. | | выполнения задания |
| 91. | апрель | | 16.00 – 17.40 | Игры | 2 | Игры на местности с элементами техники ориентирования. | Парк, спортивная площадка | Анализ выполнения задания |
| 92. | апрель | | 16.00 – 17.40 | Игры | 2 | Игры на местности с элементами техники ориентирования. | Парк, спортивная площадка | Анализ выполнения задания |
| 93. | апрель | | 16.00 – 17.40 | Игры | 2 | Игры на местности с элементами техники ориентирования. | Парк | Соревнования |
| Учебные соревнования – 30ч. | | | | | | | | |
| 94. | апрель | | 16.00 – 17.40 | Соревнования | 2 | Соревнования по топографии, рельефу. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 95. | апрель | | 16.00 – 17.40 | Соревнования | 2 | Соревнования по топографии, рельефу. | Парк, спортивная площадка | Анализ выполнения задания |
| 96. | апрель | | 16.00 – 17.40 | Соревнования | 2 | Соревнования по топографии, рельефу. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 97. | май | | 16.00 – 17.40 | Практическое | 2 | Комбинированное | Парк, | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|------|-----|--|---------------|----------------------|---|---------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| | | | | занятие | | ориентирование. | спортивная площадка | |
| 98. | май | | 16.00 – 17.40 | Практическое занятие | 2 | Комбинированное ориентирование. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 99. | май | | 16.00 – 17.40 | Практическое занятие | 2 | Комбинированное ориентирование. | Парк, спортивная площадка | Анализ выполнения задания |
| 100. | май | | 16.00 – 17.40 | Практическое занятие | 2 | Комбинированное ориентирование. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 101. | май | | 16.00 – 17.40 | Соревнования | 2 | Учебные соревнования. | Парк, спортивная площадка | Анализ выполнения задания |
| 102. | май | | 16.00 – 17.40 | Соревнования | 2 | Учебные соревнования. | Парк, спортивная площадка | Анализ выполнения задания |
| 103. | май | | 16.00 – 17.40 | Соревнования | 2 | Учебные соревнования. | Парк, лесной массив | Анализ выполнения задания |
| 104. | май | | 16.00 – 17.40 | Соревнования | 2 | Учебные соревнования. | Парк, лесной массив | Анализ выполнения |

| | | | | | | | | |
|------|-----|--|---------------|----------------------|---|--|---------------------------|---------------------------|
| | | | | | | | | задания |
| 105. | май | | 16.00 – 17.40 | Практическое занятие | 2 | Практические занятия по рельефу и в заданном направлении, на маркированной трассе. | Парк, спортивная площадка | Анализ выполнения задания |
| 106. | май | | 16.00 – 17.40 | Практическое занятие | 2 | Практические занятия по рельефу и в заданном направлении, на маркированной трассе. | Парк | Анализ выполнения задания |
| 107. | май | | 16.00 – 17.40 | Практическое занятие | 2 | Практические занятия по рельефу и в заданном направлении, на маркированной трассе. | Парк, лесной массив | Анализ выполнения задания |
| 108. | май | | 16.00 – 17.40 | Практическое занятие | 2 | Практические занятия по рельефу и в заданном направлении, на маркированной трассе. | Парк, спортивная площадка | Соревнования |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Спортивное ориентирование как средство повышения тактической подготовки.

Теория: Ориентирование в России и за рубежом. Выступления советских ориентировщиков на международной арене. Включение спортивного ориентирования в Единую всесоюзную спортивную классификацию. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена спортивной тренировки. Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного ориентировщика. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Основные причины травматизма при занятиях спортивным ориентированием и меры их предупреждения. Доврачебная помощь при спортивных травмах: ушибах, вывихах, растяжении, кровотечении.

Практические занятия: Самоконтроль за состоянием здоровья и тренированности по основным показателям: рост, пульс, вес, дыхание, потоотделение, а также по динамометрии и становой силе. Способы оказания первой доврачебной помощи при спортивных травмах. Ведение дневника самоконтроля спортсмена.

Форма контроля: опрос, тест

2. Топографическая подготовка.

Теория: Особенности топографической подготовки ориентировщика. Местность и ее классификация. Спортивные карты. Условные знаки. Рельеф местности и его изображение на картах. Классификация ориентиров. Техника работы карандашом и чертежным пером с инструментами (линейкой, треугольником). Техника работы карандашом и чертежным пером от руки. Копирование карандашом и чертежным пером карт, планов. Исправление работ, начерченных карандашом и тушью.

Практические занятия: Совершенствование топографической подготовки ориентировщика в чтении условных знаков, рельефа и

спортивных карт различной сложности Глазомерная съемка местности. Корректировка карт на местности. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы. Знакомство с материалами и принадлежностями для вычерчивания спортивных карт. Копирование и вычерчивание их оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

Форма контроля: опрос, тест

3.Техническая подготовка.

Теория: Методы работы с картой на тренировочном занятии и соревновании. Способы определения точки стояния. Азимут. Измерение расстояний на карте и местности. Измерение расстояния шагами, по времени, по минутам. Развитие специализированных восприятий ориентировщика — чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности. Факторы, влияющие на точность измерения расстояния. Набор пути движения по КМ по карте и реализация его местности. Факторы, влияющие на выбор пути движения. Способы «взятия» КП. Отработка технических приемов с учетом вида соревнований.

Практические занятия: Определение расстояний, движение по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов. Обучение играм и упражнениям, направленным на закрепление технических приемов в развитие специализированных восприятий ориентировщика. Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, Внимания, мышления.

Форма контроля: контрольное задание.

4.Тактическая подготовка.

Теория: Сбор информации о предстоящем соревновании. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, пункте выдачи карт (К), на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактические

действия спортсмена в зависимости от выбора пути движения, характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий, стартового номера. Тактические действия ориентировщика в индивидуальных и командных соревнованиях, с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

Практические занятия: Совершенствование тактико-технических приемов с учетом вида соревнований. Разбор и анализ' учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактики и технических приемов в ориентировании.

Форма контроля: контрольное задание.

5. Морально-волевая подготовка.

Теория: Волевые усилия и их значение в соревнованиях и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Форма контроля: тест.

6.Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Краткий анализ направленности и содержания общей и специальной физической подготовки юного ориентировщика. Средства общей и специальной подготовки. Принципы обучения. Методы и приемы обучения. Техника кроссового бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. Техника лыжных походов. Способы преодоления поворотов, подъемов, спусков.

Практические занятия: Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов, акробатические упражнения. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка. Совершенствование специальных физических качеств ориентировщика: быстроты, силы, гибкости, выносливости. Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика. Изучение и совершенствование техники лыжных ходов.

Форма контроля: тест.

7. Правила соревнований. Судейство. Инструкторская подготовка.

Теория: Организация и проведение всех видов соревнований по ориентированию на местности. Составы судейских бригад, их обязанности. Основная документация соревнований. Принципы планирования и постановки дистанции.

Форма контроля: Соревнование.

Практические занятия: Практика судейства во всех видах соревнований. Работа, судейских бригад на пункте выдачи карт (К), старте, финише, контрольных пунктах (КП).

Форма контроля: Соревнование.

8. Игры на местности.

Теория: Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрым передвижением и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования.

Практические занятия: Игры и упражнения, направленные на совершенствование физической и тактико-технической подготовленности ориентировщика.

Форма контроля: Соревнование.

9. Учебные соревнования.

Соревнования по топографии, рельефу, белой карте. Комбинированное ориентирование. Учебные соревнования. Практические занятия по рельефу, белой карте, и ограниченном коридоре, по памяти, по

выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты. Совершенствование тактико-технических приемов ориентирования в форме учебных соревнований.

Форма контроля: Соревнование.

3. Условия реализации программы

3.1. Материально-техническое обеспечение:

Кабинет в котором проводятся занятия, просторный, светлый, оснащен необходимым оборудованием, удобной мебелью, соответствующей возрасту детей, наглядными пособиями.

- наличие учебно-методической и материально-технической базы (учебные пособия, карты топографические и спортивные, групповое снаряжение, спортивный инвентарь);
- возможность проведения занятий на местности, на спортивной площадке;
- налаженная обратная связь с обучающимися и родителями.

Для реализации программы используется

Информационное обеспечение: диски DVD, презентации, видеофильмы, фотоматериалы.

Кроме того, для организации продуктивной деятельности на занятиях детского объединения широко используются:

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения |
|--------------|---|
| 1 | Ноутбук |
| 2 | Мультимедиа-проектор |
| 3 | Видеокамера, видео диски |
| 4 | Книги |
| 5 | Бумага А4, бумага цветная, картон, папки |
| 6 | Фломастеры, цветные карандаши, простой карандаш, ручка |
| 7 | Ножницы, клей |

Кадровое обеспечение

Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования высшей квалификационной категории Филяниной О.И.

Дистанционные образовательные технологии

Реализация программы возможно с применением дистанционных технологий в ходе педагогического процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

Основными задачами являются:

- интенсификация самостоятельной работы учащихся;
- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам

Платформы для проведения видеоконференций:

Discord, Canvas

Средства для организации учебных коммуникаций:

Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»

Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)

Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

Характеристика связей с общим образованием

Программа «Спортивное ориентирование» тесно связана со школьным курсом физического воспитания, а также с историческим и географическим краеведением.

Учёт знаний обучающихся

Учёт знаний обучающихся проводится путём проведения диагностики (входящей, промежуточной и итоговой). Формы текущего контроля: тестирование, зачёт, сдача контрольных нормативов. Наряду с перечисленными формами применяется наблюдение.

Для обучающихся по программе проводятся внутриклубные соревнования. Участие в районных соревнованиях.

Структурные компоненты учебного процесса

Большая часть учебных занятий – комбинированные занятия, которые включают обязательную общую физическую подготовку. Запланирована организация практической и самостоятельной работы обучающихся.

3.2. Формы аттестации

Для определения первоначального уровня подготовки обучающихся, а также возможности корректировки скорости прохождения образовательной программы проводятся входящая, промежуточная и итоговая диагностики проводятся с использованием одного и того же аналитико-диагностического инструментария: выполнение контрольных нормативов, динамики индивидуального уровня развития и уровня освоения теоретического материала.

Этапы педагогического контроля к программе

1 и 2 года обучения

| Диагностика | Цели и задачи | Содержание | Форма | Критерии |
|-------------------------|----------------------|-------------------|---------------------|--|
| Промежуточная, итоговая | Проверка знаний по | Освоение учебного | Тестирование, зачёт | «высокий уровень» - 80-100% правильных ответов |

Динамика индивидуального уровня развития определяется следующим образом: при улучшении собственного результата – высокий уровень; при повторении собственного результата – средний уровень; при ухудшении собственного результата – низкий.

Теоретические знания определяются тестированием и выполнением зачётных заданий.

Результативность программы

Результативность дополнительной образовательной программы определяется:

- мотивацией обучающихся к регулярному посещению занятий;
- активным участием в жизни объединения «Спортивное ориентирование»;
- успешным освоением учебного материала данной программы;
- желанием продолжить получать дополнительное образование по данной направленности.

Методические материалы

В ходе реализации данной программы могут быть использованы разнообразные методы обучения: словесный (беседы, устное изложение педагога), наглядный (использование информационных плакатов и таблиц), объяснительно-иллюстративный (презентации, учебные фильмы), практический методы (практические работы, проектная деятельность). Различные методы воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация) и педагогические технологии: технология проектной деятельности, технология исследовательской деятельности, информационные технологии (технология индивидуализации обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения).

Общий алгоритм проведения занятий:

1. подготовка (подготовка рабочего пространства, инвентаря, технических средств);

2. теория (теоретическая часть занятия);
3. практика (практическая часть занятия, выполнение химических опытов);
4. подведение итогов (подведение итогов занятия, уборка рабочего места).

Мероприятия воспитательной деятельности

Организация взаимодействия с родителями

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьей обучающегося во многом зависит эффективность формирования личности обучающегося.

Задачи, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, организуемого педагогами;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;
- корректировка воспитания в семьях отдельных обучающихся.

Формы работы:

- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы.

Мероприятия по профилактике правонарушений

Включение мероприятий по профилактике правонарушений в рамках воспитательно-досуговой деятельности предусматривает создание условий для проявления обучающимися нравственных и правовых знаний, умений, развитие потребности в совершении нравственно оправданных поступков,

формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни путем воспитания умения противостоять вредным привычкам.

Основные формы работы:

- Беседа,
- Акции;
- Тренинги;
- Игра.

Примерная тематика мероприятий:

- Что вы знаете друг о друге.
- Я и моя будущая профессия
- Путь к успеху
- Мой выбор-ЗОЖ

Мероприятия, направленные на профориентацию и профессиональное самоопределение обучающихся

Основательно вопросы выбора профессии интересуют старшего подростка, когда он задумывается о личностном смысле в профессиональном труде, выборе специальности, учебного заведения, в котором он будет её осваивать. Современное понимание профориентационной работы заключается в ее нацеленности не на выбор конкретной профессии каждым обучающимся, а на формирование неких универсальных качеств у обучающихся, позволяющих осуществлять сознательный, самостоятельный профессиональный выбор, быть ответственными за свой выбор, быть профессионально мобильными.

Данная программа способствует оказанию профориентационной поддержки обучающимся в процессе самоопределения и выбора сферы будущей профессиональной деятельности через:

- организацию фрагментов занятий по теме «Мир профессий»,
- изучение профессиональных намерений и планов обучающихся,
- исследование готовности обучающихся к выбору профессии,

- изучение личностных особенностей и способностей обучающихся.

Примерная тематика мероприятий:

- Проект «Мир профессий»
- Беседа «Знакомство с Атласом профессий»
- Экскурсии на местные предприятия.
- Мини-конференция «Профессии моей семьи»
- Встречи с людьми разных профессий и др.

Профориентационная работа проводится с целью подготовки обучающихся к осознанному выбору профессии при согласовании их личных интересов и потребностей с изменениями, происходящими на рынке труда. Вышеперечисленные формы работы реализуются как один из этапов учебного занятия, так и во внеучебной деятельности в рамках каникулярной занятости.

4. Список литературы

Список литературы для педагога

- Блохинцев Л.Н., И жизни след оставили своей, Ульяновск, “Симбирская книга”,1997.
- Гайдашенко К.П., Родной город Ильича, Ульяновск, ПКИ, 1972.
- Дарман Питер, Учебник выживания в экстремальных ситуациях, М., “Яуза”,2000.
- Каркяйнен О., Спортивное ориентирование, М., 1989 .
- Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности, М., ”ДОСААФ”, 1969
- 6.Линчевский Э.Э., Психологический климат туристской группы. М.,ФиС
- 1981.
- Лосев А.С., Тренировка ориентировщиков-разрядников, М., ФиС, 1980.
- Моисеенков А Л , Ориентирование на местности, М., ФиС, 1979.

- 9.Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, М., ЦДЮТиЭ, 2002.
- Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии М., ЦДЮТиКМО РФ, 2002 г.
- 11.Огородников Б.Н., Подготовка спортсменов-ориентировщиков, М., ФиС, 1978.
- 12.Правила соревнований по спортивному ориентированию, М., ФиС, 1995
- 13.Тамм Е.И., Энциклопедия туриста, М., БРЭ, 1993
- 14.Тыкул В.И. Спортивное ориентирование..
- 15. Ю.С.Константинов, О.Л. Глаголева Уроки ориентирования Москва 2005

Список литературы для детей и родителей

- Берсон Г.З. "Дикорастущие съедобные растения". Ленинград, "Гидрометеоиздат", 1991.
- Богословский Б., Георгиевский Ю. "Онега". Л., Гидрометеорологическое издательство, 1969.
- Бринк И.Ю., Бондарец М.П. "Ателье туриста". М., "Физкультура и спорт", 1990.
- Виноградов Ю., Митрухова Т. "Воскресные путешествия пешком". Л., Лениздат, 1988.
- Ганопольский Б.И. (сост.). "Туризм и спортивное ориентирование". М., "Физкультура и спорт", 1987.
- Гизатулин М.К. "Спортивная топография". Уфа, 1997.
- Груцинова А. М., Коломенский Ю. И. "Одуванчик на завтрак. Деликатесы из трав и плодов". Ростов-на-Дону, Ростовское книжное издательство, 1991.
- Елаховский С.Б. "Спортивное ориентирование на лыжах". М., "Физкультура и спорт", 1981.

- Коробков А.И. "Туристское лагерное снаряжение (методические рекомендации)". М., Центральное рекламно-информационное бюро "Турист", 1981.
- Коструб А.А. "Медицинский справочник туриста". М., "Профиздат", 1990.
- Лондон Джек. "Костер".
- Лукоянов П.И. (сост.) "Самодельное туристическое снаряжение". Н. Новгород: издательство "Нижегородская ярмарка", 1997.
- Лысогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. "Питание в туристском походе". М., "Пищевая промышленность", 1980.
- Михеев Ю.З. "Медведица". М., "Физкультура и спорт", 1984.
- Михеев Ю.З. "Московская "кругосветка". 14 лыжных и пешеходных маршрутов вокруг Москвы". Издательство МСХА, Москва, 1999 г.
- Озерянский В.Б. "Озеро Селигер". М., "Физкультура и спорт", 1987.
- Рыжавский Г.Я. "Биваки". М., ЦДЮТ, 1995.
- Рыжавский Г.Я. "Верховья Волги". М., Физкультура и Спорт, 1985.
- Сафонов В.И. "10 писем Робинзону".
- Семеновский В. "Снаряжение туриста". Москва - Ленинград, Государственное издательство, 1929.
- Скрягин Л.Н. "Морские узлы". Издательство "Транспорт", 1992.
- Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. "Питание в туристском путешествии". Москва, "Профиздат", 1986 г.
- Штюмер Ю.А. "Карманный справочник туриста". М., "Профиздат", 1982.
- "Узлы: история, легенды, виды". Из библиотеки ТССР Республики Башкортостан.

Методические рекомендации

- Походы выходного дня. Москва, Центральный совет по туризму и экскурсиям, 1975.
- Разбор несчастных случаев в туризме. Москва, Центральный совет по туризму и экскурсиям, 1983.
- Совершенствование физкультурно-оздоровительной работы на турбазах, принимающих родителей с детьми. Подвижные игры народов СССР. Москва, Центральный совет по туризму и экскурсиям, 1985.
- Спортивное ориентирование на местности. Москва, Центральный совет по туризму и экскурсиям, 1976. В.В. Благовещенский, Особоохраняемые природные территории Ульяновской области, Ульяновск :Дом печати, 1997.
- Вяткин Л.А., Туризм и спортивное ориентирование, М., 2001 .Гайдашенко К.П.,
- И жизни след оставили своей, Ульяновск: “Симбирская книга”, 1997
- .Географическое краеведение /Под общей редакцией А.А. Баранова, Н.В.Лобиной, Ульяновск, ИПК ПРО, “Корпорация технологий продвижения”, 2002.Ингстрем А. В лесу на опушке, М. ФиС, 1979 .
- Историческое краеведение, /Под общей редакцией Т.Б.Табардановой, Ульяновск, ИПК ПРО ,”Корпорация технологий продвижения”, 2002.
- Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование.,М., ЦДЮТ РФ, 2002 .
- Садикова Н.Б. 1000+1 совет туристу, Школа выживания, Минск:”Литература”, 1998 г.

Техника безопасности при занятии спортивным ориентированием

1. Общие требования безопасности

1.1 К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям в ДО.

2.

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале , во время тренировок.

3.

При проведении занятий в зале и у тренера-преподавателя (при занятии на улице) должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

4.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

5.

В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены

6.

Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1 Проверить подготовленность снаряжения.

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

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

3. Требования безопасности во время занятий

1. Начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.
2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.
3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.
6. Строго соблюдать установки тренера-преподавателя.