**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Педагогическим советомМБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»(протокол от 27.05.2024 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 13.08.2024 года № 185 у/д  |

 | УТВЕРЖДЕНО приказом И. о. директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 10.07.2020 № 42/1 у/д  |

**Рабочая программа**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Спортивное ориентирование»**

туристско-краеведческой направленности

 на 2024-2025 учебный год

Год обучения: первый

Возрастная категория обучающихся: 5-17 лет

Автор составитель:

Сулемина София Дмитриевна,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2024

**Рабочая программа**

**«Основы топографии и ориентирования»**

**Цель:** Обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным ориентированием.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- развитие познавательного интереса к спортивному ориентированию, туризму и краеведению;

- приобретение определенных знаний по ориентированию, краеведению, технике пешеходного туризма.

**Развивающие:**

- развитие мотивации к ЗОЖ, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности.

**Воспитательные:**

-формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения модуля обучающиеся должны

-знать основы топографии и ориентирования;

-применять указанные знания на практике;

- знать правила поведения на занятиях, в парках, лесу, в помещении;

- знать и неукоснительно соблюдать технику безопасности на занятиях, во время соревнований;

- уметь пользоваться компасом, ориентироваться на местности, читать карту.

- правила поведения юных туристов;

- требования техники безопасности в походе;

- правила поведения в природной среде, в школе, дома;

- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;

- правила обустройства бивака;

- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;

- историю семьи, школы;

- значение и правила применение узлов.

-ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;

-выполнять общие обязанности участника похода;

-обустраивать бивак;

-завязывать узлы (прямой, восьмерка, проводника, штык, стремя);

-выполнять отдельные элементы техники пешеходного туризма.

**Содержание модуля**

1. **Основы ориентирования -8 часов**

Теория – 8 часов. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Виды ориентирования. История спортивного ориентирования. Снаряжение для занятий. Основные правила личной гигиены. Условные знаки. Ориентиры. Факторы, влияющие на выбор пути и скорость движения ориентировщика.

**2. Спортивные карты - 12 часов**

Теория – **4** часа. Масштаб. Измерение расстояний по карте. Стороны горизонта. Линии магнитного меридиана. Цветная шкала карты. Условные знаки спортивных карт: масштабные, линейные, внемасштабные. Обозначение на карте старта, контрольных пунктов, финиша.

Практика – 8 часов. Оборудование контрольного пункта па местности. Чтение и запоминание карты. Сравнением карты с местностью. Визуальное определение точки стояния по ближайшим ориентирам. Определение точки стояния измерением длины пройденного расстояния. Способы определения расстояний на местности: путем подсчета шагов, по времени и визуально**.**

**3. Работа с компасом - 26 час.**

Теория – **4** часа. Устройство спортивного компаса. Определение сторон горизонта с помощью компаса. Ориентирование карты по компасу. Магнитный азимут. Прямой и обратный азимут.

Практика – 22 часа. Определение азимута на ориентир на местности. Определение направления движения на контрольный пункт по карте. Движение по азимуту с обходом препятствий. Движение по азимуту с контролем пройденного расстояния. Выход по азимуту, азимут на ориентир незначительных размеров. Приемы «квадрат» и «змейка».

**4. Общая физическая подготовка 36 часов**

Как быть здоровым – правильное питание и режим дня.

Практика – 36 часов

Бег на длинные дистанции. Подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения на снарядах. Освоение основ техники бега (в колонне, по лестнице, с препятствиями и др. Комплекс упражнений для различных групп мышц. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. Упражнения на развитие гибкости и координационных способностей. Лыжная подготовка. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Эстафеты: линейные, встречные, круговые, туристские, с раскладыванием и собиранием предметов

**5.Специальная физическая подготовка - 52часа**

Теория – **2** часа

Развитие специальных качеств спортсмена – ориентировщика: обшей и скоростной выносливости, ловкости, прыгучести, силы.

Практика – 50 часов

Специальные беговые упражнения. Прыжки, многоскоки. Развитие общей выносливости. Метод непрерывного длительного бега. Равномерный бег. Длительный кроссовый бег. Темповый бег. Развитие силы на тренажерах и эспандерах. Круговая тренировка. Растяжка для верхних групп мышц. Растяжка для нижних групп мышц

**6.** **Участие в соревнованиях 34час.**

Участие в соревнованиях, согласно плана спортивно-массовых мероприятий учреждения.

**7.Тактическая подготовка. Правила соревнований -12 часов**

Теория – **4** часов. Виды соревнований. Порядок старта. Обязанности участников соревновании. Положение о соревнованиях. Изучение технической информации. Разметка и маркировка дистанции.

Практика – 8 часов. Приемы выбора пути движения между контрольными пунктами: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, комбинированный. Действия участника на старте. Проверка снаряжения. Символьные легенды контрольных пунктов. Разминка. Вход в карту при движении на первый контрольный пункт. Действия на контрольном пункте. Отработка навыков и умений ориентирования по всем разделам программы. Аварийный выход на финиш.

**8. Основы туристкой подготовки -36 часов**

Теория – **10** часов.Туризм, история. Спортивный туризм. Техника безопасности. Туристское снаряжение. Укладка рюкзака. Организация туристского бивака. Травмы. Виды травм. Классификация травм. Первая доврачебная помощь.

Практика – 26 часов. Организация туристского бивака. Установка палаток. Выбор и оборудование места для костра. Разжигание костра. Работа с веревкой. Основные узлы, применяемые в туризме: прямой, проводника, схватывающий, удавка, булинь. Преодоление сложных естественных препятствий. Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения). Преодоление крутых склонов (спуски, подъемы). Отработка умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Питание в походе. Приготовление пищи в полевых условиях. Принципы оказания первой доврачебной медицинской помощи.

1. **Промежуточная, итоговая аттестация – 4 часа**

Теория. Тестирование – 2 час

Практика. Контрольные испытания – 2 час.

**Календарно*-*тематическое планирование модуля 1**

**«Основы топографии и ориентирования. Основы туристской подготовки»**

**Пн-пт-сб**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Дата  | Тема занятия | Кол-во часов |
| общее | теория | практика |
|  |  | **220** | **34** | **186** |
|  | 2.09.2024 | Основы ориентирования. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Виды ориентирования. История спортивного ориентирования | 2 | 2 |  |
|  | 6.09.2024 | Основы ориентирования. История спортивного ориентирования | 2 | 2 |  |
|  | 7.09.2024 | Основы ориентирования. Снаряжение для занятий. Основные правила личной гигиены | 2 | 2 |  |
|  | 9.09.2024 | Общая физическая подготовка. Как быть здоровым – правильное питание и режим дня | 2 |  | 2 |
|  | 13.09.2024 | Основы ориентирования. Условные знаки. Ориентиры. Факторы, влияющие на выбор пути и скорость движения ориентировщика | 2 | 2 |  |
|  | 14.09.2024 | Общая физическая подготовка. Бег на длинные дистанции | 2 |  | 2 |
|  | 16.09.2024 | Спортивные карты. Масштаб. Измерение расстояний по карте. Стороны горизонта. Линии магнитного меридиана. Цветная шкала карты | 2 | 2 |  |
|  | 20.09.2024 | Спортивные карты. Условные знаки спортивных карт: масштабные, линейные, внемасштабные. Обозначение на карте старта, контрольных пунктов, финиша | 2 | 2 |  |
|  | 21.09.2024 | Общая физическая подготовка. Бег на длинные дистанции | 2 |  | 2 |
|  | 23.09.2024 | Спортивные карты. Оборудование контрольного пункта па местности. Чтение и запоминание карты | 2 |  | 2 |
|  | 27.09.2024 | Спортивные карты. Сравнением карты с местностью. Визуальное определение точки стояния по ближайшим ориентирам | 2 |  | 2 |
|  | 28.09.2024 | Общая физическая подготовка. Подвижные и спортивные игры | 2 |  | 2 |
|  | 30.09.2024 | Спортивные карты. Определение точки стояния измерением длины пройденного расстояния. | 2 |  | 2 |
|  | 4.10.2024 | Участие в соревнованиях, согласно плана спортивно-массовых мероприятий учреждения.  | 2 |  | 2 |
|  | 5.10.2024 | Общая физическая подготовка. Подвижные и спортивные игры | 2 |  | 2 |
|  | 7.10.2024 | Участие в соревнованиях, согласно плана спортивно-массовых мероприятий учреждения. | 2 |  | 2 |
|  | 11.10.2024 | Спортивные карты. Способы определения расстояний на местности: путем подсчета шагов, по времени и визуально | 2 |  | 2 |
|  | 12.10.2024 | Специальная физическая подготовка. Развитие специальных качеств спортсмена – ориентировщика | 2 | 2 |  |
|  | 14.10.2024 | Работа с компасом. Устройство спортивного компаса. Определение сторон горизонта с помощью компаса | 2 | 2 |  |
|  | 18.10.2024 | Работа с компасом. Ориентирование карты по компасу. Магнитный азимут. Прямой и обратный азимут | 2 | 2 |  |
|  | 19.10.2024 | Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения на снарядах | 2 |  | 2 |
|  | 21.10.2024 | Работа с компасом. Определение азимута на ориентир на местности | 2 |  | 2 |
|  | 25.10.2024 | Работа с компасом. Определение азимута на ориентир на местности | 2 |  | 2 |
|  | 26.10.2024 | Специальная физическая подготовка. Специальные беговые упражнения | 2 |  | 2 |
|  | 28.10.2024 | Работа с компасом. Определение направления движения на контрольный пункт по карте | 2 |  | 2 |
|  | 1.11.2024 | Работа с компасом. Определение направления движения на контрольный пункт по карте | 2 |  | 2 |
|  | 2.11.2024 | Специальная физическая подготовка. Прыжки, многоскоки. Развитие общей выносливости | 2 |  | 2 |
|  | 8.11.2024 | Работа с компасом. Движение по азимуту с обходом препятствий | 2 |  | 2 |
|  | 09.11.2024 | Работа с компасом. Движение по азимуту с обходом препятствий  | 2 |  | 2 |
|  | 11.11.2024 | Специальная физическая подготовка. Прыжки, многоскоки. Развитие общей выносливости | 2 |  | 2 |
|  | 15.11.2024 | Работа с компасом. Выход по азимуту, азимут на ориентир незначительных размеров | 2 |  | 2 |
|  | 16.11.2024 | Работа с компасом. Выход по азимуту, азимут на ориентир незначительных размеров | 2 |  | 2 |
|  | 18.11.2024 | Специальная физическая подготовка. Метод непрерывного длительного бега. Равномерный бег | 2 |  | 2 |
|  | 22.11.2024 | Работа с компасом. Приемы «квадрат» и «змейка». | 2 |  | 2 |
|  | 23.11.2024 | Участие в соревнованиях, согласно плана спортивно-массовых мероприятий учреждения. | 2 |  | 2 |
|  | 25.11.2024 | Участие в соревнованиях, согласно плана спортивно-массовых мероприятий учреждения. | 2 |  | 2 |
|  | 29.11.2024 | Специальная физическая подготовка. Метод непрерывного длительного бега. Равномерный бег | 2 |  | 2 |
|  | 30.11.2024 | Участие в соревнованиях, согласно плана спортивно-массовых мероприятий учреждения. | 2 |  | 2 |
|  | 2.12.2024 | Специальная физическая подготовка. Длительный кроссовый бег. Темповый бег | 2 |  | 2 |
|  | 6.12.2024 | Участие в соревнованиях, согласно плана спортивно-массовых мероприятий учреждения. | 2 |  | 2 |
|  | 7.12.2024 | Специальная физическая подготовка. Длительный кроссовый бег. Темповый бег | 2 |  | 2 |
|  | 9.12.2024 | Работа с компасом. Приемы «квадрат» и «змейка». | 2 |  | 2 |
|  | 13.12.2024 | Специальная физическая подготовка. Развитие силы на тренажерах и эспандерах | 2 |  | 2 |
|  | 14.12.2024 | Специальная физическая подготовка. Развитие силы на тренажерах и эспандерах | 2 |  | 2 |
|  | 16.12.2024 | Специальная физическая подготовка. Растяжка для верхних групп мышц | 2 |  | 2 |
|  | 20.12.2024 | Специальная физическая подготовка. Растяжка для верхних групп мышц. | 2 |  | 2 |
|  | 21.12.2024 | Специальная физическая подготовка. Растяжка для нижних групп мышц. | 2 |  | 2 |
|  | 23.12.2024 | Специальная физическая подготовка. Растяжка для нижних групп мышц. | 2 |  | 2 |
|  | 27.12.2024 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 28.12.2024 | Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка. | 2 |  | 2 |
|  | 30.12.2024 | Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка | 2 |  | 2 |
|  | 10.01.2025 | Тактическая подготовка. Правила соревнований. Виды соревнований. Порядок старта. Обязанности участников соревновании | 2 | 2 |  |
|  | 11.01.2025 | Тактическая подготовка. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Изучение технической информации. Разметка и маркировка дистанции. | 2 | 2 |  |
|  | 13.01.2025 | Общая физическая подготовкаЛыжная подготовка. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. | 2 |  | 2 |
|  | 17.01.2025 | Тактическая подготовка. Правила соревнований Приемы выбора пути движения между контрольными пунктами. Действия участника на старте. | 2 |  | 2 |
|  | 18.01.2025 | Тактическая подготовка. Правила соревнований. Проверка снаряжения. Символьные легенды контрольных пунктов. Разминка. | 2 |  | 2 |
|  | 20.01.2025 | Тактическая подготовка. Правила соревнований. Вход в карту при движении на первый контрольный пункт. Действия на контрольном пункте | 2 |  | 2 |
|  | 24.01.2025 | Тактическая подготовка. Правила соревнований. Отработка навыков и умений ориентирования по всем разделам программы. Аварийный выход на финиш | 2 |  | 2 |
|  | 25.01.2025 | Основы туристкой подготовки. Туризм, история. Спортивный туризм. | 2 | 2 |  |
|  | 27.01.2025 | Основы туристкой подготовки. Техника безопасности. | 2 | 2 |  |
|  | 31.01.2025 | Основы туристкой подготовки. Туристское снаряжение. Укладка рюкзака. | 2 | 2 |  |
|  | 1.02.2025 | Основы туристкой подготовки. Организация туристского бивака. | 2 | 2 |  |
|  | 3.02.2025 | Основы туристкой подготовки. Травмы. Виды травм. Классификация травм. Первая доврачебная помощь. | 2 | 2 |  |
|  | 7.02.2025 | Основы туристкой подготовки. Организация туристского бивака. Установка палаток. | 2 |  | 2 |
|  | 08.02.2025 | Основы туристкой подготовки. Выбор и оборудование места для костра. Разжигание костра | 2 |  | 2 |
|  | 10.02.2025 | Основы туристкой подготовки. Работа с веревкой. Основные узлы, применяемые в туризме | 2 |  | 2 |
|  | 14.02.2025 | Основы туристкой подготовки. Преодоление сложных естественных препятствий | 2 |  | 2 |
|  | 15.02.2025 | Основы туристкой подготовки. Работа с веревкой. Основные узлы, применяемые в туризме | 2 |  | 2 |
|  | 17.02.2025 | Основы туристкой подготовки. Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения) | 2 |  | 2 |
|  | 21.02.2025 | Основы туристкой подготовки. Преодоление крутых склонов (спуски, подъемы) | 2 |  | 2 |
|  | 22.02.2025 | Основы туристкой подготовки. Отработка умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий | 2 |  | 2 |
|  | 24.02.2025 | Основы туристкой подготовки. Отработка умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий | 2 |  | 2 |
|  | 28.02.2025 | Основы туристкой подготовки. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. | 2 |  | 2 |
|  | 1.03.2025 | Основы туристкой подготовки. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. | 2 |  | 2 |
|  | 3.03.2025 | Основы туристкой подготовки. Принципы оказания первой доврачебной медицинской помощи | 2 |  | 2 |
|  | 07.03.2025 | Основы туристкой подготовки. Питание в походе. Приготовление пищи в полевых условиях. | 2 |  | 2 |
|  | 10.03.2025 | Общая физическая подготовка. Освоение основ техники бега (в колонне, по лестнице, с препятствиями и др.) | 2 |  | 2 |
|  | 14.03.2025 | Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений для различных групп мышц | 2 |  | 2 |
|  | 15.03.2025 | Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости | 2 |  | 2 |
|  | 17.03.2025 | Соревнования согласно плана спортивно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 21.03.2025 | Соревнования согласно плана спортивно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 22.03.2025 | Общая физическая подготовка. Подвижные игры | 2 |  | 2 |
|  | 24.03.2025 | Специальная физическая подготовка. Специальные беговые упражнения | 2 |  | 2 |
|  | 28.03.2025 | Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости и координационных способностей. | 2 |  | 2 |
|  | 29.03.2025 | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития общей выносливости | 2 |  | 2 |
|  | 31.03.2025 | Общая физическая подготовка. Спортивные игры | 2 |  | 2 |
|  | 04.04.2025 | Специальная физическая подготовка. Метод непрерывного длительного бега. Равномерный бег. | 2 |  | 2 |
|  | 05.04.2025 | Специальная физическая подготовка. Развитие силы на тренажерах и эспандерах | 2 |  | 2 |
| 88. | 07.04.2025 | Общая физическая подготовка. Эстафеты линейные, встречные | 2 |  | 2 |
| 89. | 11.04.2025 | Соревнования согласно плана спортивно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
| 90. | 12.04.2025 | Соревнования согласно плана спортивно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
| 91. | 14.04.2025 | Общая физическая подготовка Эстафеты круговые, туристские | 2 |  | 2 |
| 92. | 18.04.2025 | Общая физическая подготовка. Эстафеты с раскладыванием и собиранием предметов. | 2 |  | 2 |
| 93. | 19.04.2025 | Специальная физическая подготовка. Упражнения на растяжку верхних, нижних групп мышц.  | 2 |  | 2 |
| 94. | 21.04.2025 | Соревнования согласно плана спортивно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
| 95. | 25.04.2025 | Соревнования согласно плана спортивно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
| 96. | 26.04.2025 | Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка. | 2 |  | 2 |
| 97. | 28.04.2025 | Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка. | 2 |  | 2 |
| 99. | 03.05.2025 | Соревнования согласно плана спортивно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
| 100. | 05.05.2025 | Соревнования согласно плана спортивно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
| 101. | 10.05.2025 | Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка. | 2 |  | 2 |
| 102. | 12.05.2025 | Соревнования согласно плана спортивно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
| 103. | 16.05.2025 | Соревнования согласно плана спортивно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
| 104. | 17.05.2025 | Итоговая аттестация | 2 | 1 | 1 |
| 105. | 19.05.2025 | Соревнования согласно плана спортивно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
| 106. | 23.05.2025 | Соревнования согласно плана спортивно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
| 107. | 24.05.2025 | Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка. | 2 |  | 2 |
| 108. | 26.05.2025 | Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка. | 2 |  | 2 |
| 109. | 30.05.2025 | Общая физическая подготовка Эстафеты круговые, туристские | 2 |  | 2 |
| 110. | 31.05.2025 | Общая физическая подготовка Эстафеты круговые, туристские | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы**

**I-я часть. Тестирование.**

1. Подбери к каждому знаку правильную надпись.

а)  г) 

б)  д) 

в)  е) 

1.Самый крутой склон на юго-западе *(в)*

2.Две вершины, из которых южная – выше (Е)

3.Гора, практически отвесно обрывается к востоку (Г)

4.**Южный и северный склоны очень крутые** (Д)

5.**На этом холме есть три места, где трудно подняться без вспомогательных средств**. (б)

6.**Ровноевыполаживание по кругу. В высшей точке седловина и узкий проход.** (а)

1. **Найдите профиль холма, соответствующий рисунку**



1 2 3 4 5 6



*(а-2, б-5, в – 1, г-6, д-4, е-3)*

1. **Что обозначают голубые линии на карте, нарисованные сверху вниз?** (направление юг-север)
2. **Перечислить виды соревнований по спортивному ориентированию бегом:**(в заданном направлении и по выбору).
3. **Перечислит стороны света (**север, юг, восток, запад).
4. **Какими цветами на карте изображаются*:***

- водоемы, реки (синим, голубым),

- рельефные линии (коричневым),

- постройки человека (черным),

- просеки (желтым).

**7.** Какими значками на карте обозначается старт, финиш, КП

(треугольник, двойной окружностью (двойной круг), окружность или круг, красного цвета)

1. **Перечислите виды туризма \_\_\_\_\_\_** (пешеходный, (по средствам

передвижения: автомобильный, вело, конный, авиа) водный, горный, спортивный, экскурсионный, событийный)

**9.Распределите перечисленное снаряжение по двум группам** «личное снаряжение», «групповое снаряжение» **-** палатка, кеды, ложка, мыло, топор, веревка, рюкзак, костровое оборудование, каска, коврик. (кеды, ложка, каска, ложка, мыло, коврик) (палатка, топор, веревка, костровое)

**10. Какие обязанности есть в туристской группе?** (капитан, замкапитана, староста, завхоз, повар, костровой, ориентировщик, физорг, медик, художник, хранитель времени)

**11. Перечили типы костров:** (шалаш, звезда, колодец, таежный, нодья)

**12. Перечислите виды переправ (минимум три)**

(навесная горизонтальная, наклонная, крутонаклонная, вертикальная (вверх, вниз), параллельная, бабочка, по бревну, маятник, спуск по склону, подъем, кочки, слеги)

**13. Расшифруйте:**

КП \_\_\_\_\_\_\_, (контрольный пункт)

КВ \_\_\_\_\_\_\_, (контрольное время)

ЦС \_\_\_\_\_\_, (целевая сторона)

ОЗ \_\_\_\_\_\_, (опасная зона)

ТО \_\_\_\_\_\_, (точка опоры)

ПСР \_\_\_\_\_ (поисково-спасательные работы)

**14. Перечислить судей на соревнованиях:**

(главный судья, судья стартер, главный секретарь, секретарь, судья финиша, судья на этапах, страховщик, судья инспектор, судья по безопасности)

**15. Перечислите стороны света**

(север, юг, восток, запад)

**16. Назовите несколько способов нахождение сторон света (ориентирования на местности)**

(по компасу, по звездам, по мху на деревьях, по муравейникам, по церкви, по веткам, по квартальным столбам)

**17. Нарисуйте как обозначаются:**

родник,

мост,

шоссе,

еловый лес,

церковь,

мельница

**II-я часть. Контрольные испытания.** Участие в соревнованиях, согласно плана спортивно-массовых мероприятий учреждения.

**Методические материалы.**

**Педагогические технологии и методы организации занятий.** Занятия носят в основном групповой характер. При овладении отдельными темами или приемами ориентирования возможны занятия «по звеньям» или индивидуально-групповые. Занятия по программе строятся на сочетании теоретических и практических занятиях. Предпочтение отдается практическим занятиям. В реализации программы используется арсенал учебно-методического комплекса, накопленный на протяжении ряда лет по физической культуре, спортивному ориентированию, туризму и картографии.

**Здоровьесберегающие технологии.** Выбор данной структуры занятий и методов организации учебного процесса способствует предотвращению состояния переутомления, а также предупреждение травматизма. Занятия строятся на чередовании выполнения физически сложных заданий и техники релаксации (упражнения на расслабление, смена видов деятельности).

**Игровые технологии.** Особенностью проведения эстафет и игр для туристов-ориентировщиков является минимальное оборудование и использование особенностей той местности на природе, где проводятся спортивные занятия; -общая задача воспитания силы –всестороннее развитие её, обеспечение высоких проявлений в разнообразных видах двигательной деятельности. Этой задаче способствуют игры: «Тачка», «Турнир атлетов», «Сильная схватка», «Бой петухов», «Вытолкни из круга», «Борьба ногами», «Борьба всадников», «Перетягивание каната», «Шнурбол», «Силачи», «Бой на переправе», «Воздушный мост». Для обучения умениям и навыкам в ориентировании на местности, пользования картой и компасом, для воспитания наблюдательности, выносливости, находчивости, инициативности, смелости целесообразны игры: «Компас», «Кто наблюдательнее», «По азимутам», «Определи расстояние», «По карте, следам и приметам», «Изучи след», «Поиск пропавшей группы», «По неизвестному маршруту», «Встречный бой», «Прорыв обороны и бой в глубине», «Обнаружить мины», «Задержать нарушителя», «По грибы», «Запомнить позы». Аудиторные игры на воспитание наблюдательности и памяти: «Мозаика», «Морской бой», «Картографический диктант», «Рисунок азимутами и сторонами света» и др.

**Технология обучение в сотрудничестве (групповая работа).** Групповая работа является основной формой проведения занятий. Данная технология основана на принципах: взаимозависимость членов группы; личная ответственность каждого члена группы за собственные успехи и успехи группы; общая оценка работы группы. Таким образом, вся группа заинтересована в усвоении учебной информации каждым ее членом, поскольку успех группы зависит от вклада каждого, а также в совместном решении поставленной перед группой проблемы.

**Технология проблемного обучения.** В процессе обучения создаются проблемных ситуаций (такие как: самостоятельное планирование комплекса упражнений, планирование нитки маршрута похода или прохождения дистанции ориентирования), задача которых организовать активную самостоятельную деятельность среди учащихся по их разрешению. В результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками, развиваются мыслительные способности.

**В работе по программе используются следующие методы обучения**:

•словесные методы обучения: лекции и беседы с учащимися по необходимым темам, конференции по итогам похода;

•наглядные методы обучения (показ видеоматериала, посещение соревнований более высокого уровня, наблюдение за выполнением заданий педагогом или старшими участниками группы);

•практические методы обучения: тренинги, соревнования, походы;

•проектные при планировании похода;

•контрольные методы: тестирование на усвоение материала, зачет по ОФП, отчет о походе. Система контроля результативности;

•система проверочных заданий по отдельным темам;

•выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, ориентированию, участие в контрольных выездах МКК;

•участие в соревнованиях разного уровня, выполнение спортивных нормативов;

•участие в походах различных видов и сложности•составление отчетов о пройденных походах, экскурсиях.

**Словарь терминов:**

**Спортивное ориентирование** - вид спорта, в котором участники при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов (сокращенно КП),расположенных на местности, а результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учетом штрафного времени).

**Азимут** - это путь или направление. Угол между северным направлением и наблюдаемым предметом, применяется для ориентирования на местности. Азимут отсчитывается с помощью компаса: от северного меридиана по часовой стрелке и исчисляется в градусах от 0 до 360. Понятие азимут применяется в топографии, картографии, туризме, авиации, космонавтики, навигации, астрономии и других областях.

**Компас** — устройство, облегчающее ориентирование на местности

**Масштаб** - соотношение длины отрезка на карте (рисунке и т.п.) с действительной длиной

**Рельеф -** совокупность выступов и впадин на какой-либо поверхности

**Привязка –** четкий ориентир**,** по которому можно определить свое местонахождения

**Старт –** начало ориентирования

**КП** – контрольный пункп

**Линейные ориентиры** – ориентиры вытянутые в линию, их длина значительно превышает ширину (дороги, просеки, речки и т.п)

**Площадные ориентиры** – ориентиры занимающие большую площадь, имеют отчетливо выраженную длину и ширину (поляна, озеро, болото, застроенная территория и т.п)

**Точечные ориентиры** – локальные ориентиры занимающие очень маленькую площадь и обозначенные внемасштабными условными знаками (камень, дом, отдельно стоящее дерево, колодец, церковь и др.)

**Точное ориентирование** – подробное чтение карты

**Грубое ориентирование** – чтение карты по крупным объектам на высокой скорости бега

**Точный азимут** – азимут на короткое расстояние с точным попаданием на объект ориентирования и с использованием счета шагов и точного ориентирования

**Грубый азимут** – примерный

**Организационно-педагогические условия**

**Материально-техническое обеспечение программы**

Для обеспечения учебного процесса необходим спортивный инвентарь и оборудование:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц****на группу** | **Степень использования в %** |
| палатка | 0 шт | 80% |
| карабины | 15шт. | 90% |
| Спальные мешки | 8 шт. | 50% |
| компас | 0 шт. | 0% |
| карты | 0 шт. | 0% |
| рюкзак | 2 шт.  | 80% |
| мячи | 0 | 0% |
| скакалки | 0 | 0% |
| лыжи | 0 | 0% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель объединения – педагог дополнительного образования Сулемина С.Д., имею высшее образование, Липецкого Государственного Педагогического Университета, института Физической культуры и спорта.

**Список литературы.**

1. Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Алешин В.М., Калиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию. (Карты и дистанции). М., «физкультура и спорт», 1974. 152 с.
3. Правила соревнований по спортивному ориентированию.–М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.–44 с.
4. Алёшин, В.М. Судейство соревнований по ориентированию на местности / В.М. Алёшин, Е.И. Иванов, А.А. Колесников. М.: Физкультура и спорт, 1970.-С. 14-24.
5. Малахов Н.В. Элементы картографии в средней школе. Пособие для учителей. М., «Просвещение», 1972.–11 с.
6. Ориентирование в России и СССР ( к 40-летию). М. ЦДЮиК, 2004. 360 с.
7. Курилова В.И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов .–М.: Просвещение, 1988.–224 с.