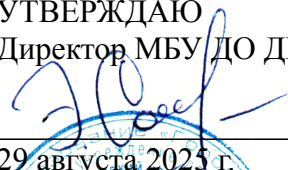


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»


Э.Ю. Салтыков

29 августа 2025 г.

(Приказ по МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» от 29 августа 2025 г. № 170-О)



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
стартового уровня**

«Спортивное ориентирование и туризм»

Возраст обучающихся: 13 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Объем учебной нагрузки 144 часа в учебном году

(Программа принята к реализации в 2025-2026 учебном году решением Педагогического совета
МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» от 29 августа 2025 г. протокол № 1)

Автор:

Дягилева Л.А., педагог-организатор

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3-19
1.1. Пояснительная записка	3-9
1.1.1. Направленность программы	3
1.1.2. Авторская основа программы	3
1.1.3. Нормативно-правовая основа программы	4
1.1.4. Актуальность программы	4
1.1.5. Отличительная особенность программы.	4
1.1.6. Педагогическая целесообразность	4
1.1.7. Адресат программы	4
1.1.8. Режим занятий	6
1.1.9. Общий объём программы	6
1.1.10. Срок освоения программы	6
1.1.11. Формы обучения	6
1.1.12. Особенности организации образовательного процесса	6
1.1.13. Виды занятий	7
1.2. Цель, задачи и планируемые результаты освоения программы	7
1.2.1. Цель и задачи программы	7
1.2.2. Планируемые результаты освоения программы	7
1.2.3. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	8
1.2.4. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	8
1.2.5. Критерии оценки достижения планируемых результатов	8
1.3. Содержание программы	9
1.3.1. Учебный план	9
1.3.2. Содержание учебного плана	11
1.4. Воспитательный потенциал программы	18
1.4.1. Пояснительная записка	18
1.4.2. Цель и задачи воспитательной работы	18
1.4.3. Содержание воспитательной работы	18
1.4.4. Планируемые результаты воспитательной работы	18
РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ	19-27
2.1. Календарный учебный график	19
2.2. Формы контроля, аттестации	19
2.3. Оценочные материалы	19
2.4. Методическое обеспечение программы	20
2.4.1. Методы обучения	20
2.4.2. Педагогические и образовательные технологии	20
2.4.3. Формы организации образовательного процесса	21
2.4.4. Формы учебного занятия	21
2.4.5. Алгоритм учебного занятия	21
2.4.6. Дидактические материалы	21
2.4.7. Информационное обеспечение программы	22
2.5. Кадровое обеспечение программы	23
2.6. Материально-техническое обеспечение программы	23
2.7. Список литературы и интернет-ресурсов	24
2.7.1 Список литературы и интернет-ресурсов для педагогов	24

2.7.2. Список литературы и интернет-ресурсов для учащихся и их родителей	25
ПРИЛОЖЕНИЯ	27-58
Приложение 1. Календарно – тематическое планирование	27
Приложение 2. Вопросы для начальной диагностики стартовых возможностей обучающихся	31
Приложение 3. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации	33
Приложение 4. Оценочные материалы для итоговой аттестации	53
Приложение 5. Протокол итоговой аттестации	56
Приложение 6. Карта педагогического мониторинга	58

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1.1. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня «Спортивное ориентирование и туризм» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей, с приоритетом жизни и здоровья.

1.1.2. Авторская основа программы.

Программа «Спортивное ориентирование и туризм» является модифицированной и разработана на основе программ:

- Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования Спортивное ориентирование» / С.Б. Болотов. - Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2002 - Выпуск 3– 5с.
- Лукашов Е.В., Ченцов В.А., Программа для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. Для объединений дополнительного образования детей/ Лукашов Е.В., Ченцов В.А.- Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2001
- Ю. С. Воронов, Ю.С. Константинов - Спортивное ориентирование. Программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей/ Ю. С. Воронов, Ю.С. Константинов –Москва: Советский спорт, 2005- 214 с

1.1.3. Нормативно-правовая основа программы.

Нормативно-правовой основой программы является:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

3. Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 "«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Распоряжение Министерства образования Московской области от 31.08.2024 г. № Р-900 «Об организации работы в рамках реализации персонифицированного учета и системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области»;
8. Устав и локальные акты МБУ ДО ДЮЦ «Галактика».

1.1.4. Актуальностью данной программы является её востребованность среди учащихся образовательных учреждений городского округа Мытищи и их родителей (доступность лесных массивов для тренировок, а также достаточно небольшие финансовые вложения), возможность личностного роста обучающихся за счет участия в соревнованиях различного уровня, возможность физической активности для ребенка.

1.1.5. Отличительная особенность программы.

В отличие от спортивных школ и школ олимпийского резерва программа не ставит себе главной целью достижение высоких результатов и участие воспитанников во соревнованиях высокого уровня. В объединение может прийти любой желающий и выступать на соревнованиях по своим силам.

1.1.6. Педагогическая целесообразность.

Объединение спортивного туризма и спортивного ориентирования в одной программе позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придаёт ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня подготовленности обучающихся, отражает основные дидактические принципы:

- наглядность – объяснение материала сопровождается демонстрацией наглядных

- пособий, схем, плакатов, проводится работа на местности.
- системность – проведение занятий в определённой последовательности и системе.
 - доступность -соответствие учебного материала психолого-возрастным особенностями обучающихся, их возможностям.
 - научность- соблюдение логики изложения материала в соответствии развития современных научных знаний;
 - проблемность- использование проблемного материала, постановка проблемы, поиск решения проблемы с педагогом и самостоятельно;
 - завершенность обучения- завершение каждого раздела итоговыми мероприятиями, призванными закрепить полученные знания и навыки.

Формы, методы и приемы, используемые в ходе реализации данной программы, подобраны в соответствии с её целью, задачами и способствуют эффективной организации образовательного процесса.

Формы проведения занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик и технологий.

Практические занятия могут проводиться в форме практических самостоятельных работ и практическая групповых работ:

- тренировок и выполнения практических заданий на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туризму;
- тренировочных занятий по общей физической подготовке;
- соревнований, слётов, походов выходного дня, экспедиций, конкурсов и других массовых мероприятий.

Методы.

- словесно-иллюстративный,
- наглядный,
- практический,
- репродуктивный,
- частично поисковый;
- исследовательский.

Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, и индивидуальных действий в условиях соревнований по спортивному ориентированию воспитывает как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умения принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

1.1.7. Адресат программы.

Объединения формируются из детей 13-17 лет. Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов.

Средний школьный возраст (подростковый возраст) охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет. Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. В подростковом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. Подростковый возраст -это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Для подростков 12-15 лет характерны значительные сдвиги в мышлении, в познавательной деятельности. В отличие от младших школьников они уже не удовлетворяются внешним восприятием изучаемых предметов и явлений, а стремятся понять их сущность, существующие в них причинно-следственные связи. На этой основе у них развивается абстрактное (понятийное) мышление и логическая память. Дети среднего школьного возраста отличаются достаточно высокой физической работоспособностью, относительно меньшей утомляемостью, что иногда обуславливает переоценку своих сил, неумение более обдуманно подходить к своим физическим возможностям. Это нужно учитывать педагогу при планировании практических и тренировочных занятий.

В возрастной период 15-17 лет для наступает зрелость, сопровождаемая физическими и эмоциональными изменениями. Установлено, что интенсивный прирост показателей памяти, внимания и мышления у ориентировщиков наблюдается и в возрасте 14-15 лет, которые в совокупности определяют способность ориентировщика выбирать оптимальный путь движения между КП и эффективно его реализовывать. Скорость кроссового бега, которая

отражает уровень специальной выносливости ориентировщиков, возрастает в течение всего изучаемого возрастного периода. Учёт положительных особенностей этого возраста при рациональной системе обучения, эффективном использовании новых средств тренировки позволяет в этом возрасте достигнуть весьма высоких спортивных результатов.

1.1.8. Режим занятий.

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки учащихся.

Учебные занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа – 45 минут, с перерывом 15 минут.

В соответствии с п. 2.10.2. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" при использовании ЭСО во время занятий и перемен проводится гимнастика для глаз. Для профилактики нарушений осанки во время занятий проводится физкультминутка. Общая продолжительность использования компьютера на занятии для: 5-9 классов (12-15 лет) - 30 минут, 10-11 классов (16-17 лет) - 35 минут.

1.1.9. Общий объём программы: 144 ч.

1.1.10. Срок освоения программы: один год.

1.1.11. Форма обучения: очная.

1.1.12. Особенности организации образовательного процесса:

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с календарно-тематическим планом-графиком в группе обучающихся разных возрастных категорий, являющиеся основным составом объединения.

Образовательный процесс имеет развивающий характер и направлен на развитие таких познавательных процессов, как память, логическое мышление, внимание, пространственное восприятие, глазомер, чувство направления и расстояния, интуиция.

Также занятия ориентированием способствуют воспитанию личностных качеств, таких как терпение, сила воли, находчивость, психологическая устойчивость, самостоятельность, целеустремлённость, ответственность. детей природных задатков и интересов.

1.1.13. Виды занятия: теоретическое, практическое.

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

1.2.1. Цель и задачи программы.

Цель программы: Создание условий для развития физических, духовных и нравственных качеств обучающихся через общефизическую, специальную и тактическую подготовку на основе занятий спортивным ориентированием и туризмом.

Задачи:

Обучающие:

- обучение основным умениям и навыкам пешеходного туризма, организации туристского быта;
- формирование знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию;
- обучение основам безопасного нахождения в природной среде во время походов, соревнований.

Развивающие:

- развитие образного и пространственного мышления, памяти, воображения, наблюдательности;
- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся, в том числе умения принимать решения;
- развитие коммуникативных умений, навыков работы в команде, умения слушать и слышать других.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, аккуратности, усидчивости, терпения, умения довести начатое дело до конца;
- формирование мотивации к самореализации средствами общефизической и спортивной подготовки, участия в спортивных походах и соревнованиях различной сложности.

1.2.2. Планируемые результаты освоения программы.

Личностные:

- будет сформирована мотивация к самореализации средствами общефизической и спортивной подготовки, участия в спортивных походах и соревнованиях различной сложности.
- будет сформировано сознательное отношение к собственной безопасности, трудолюбие, аккуратность, терпение, умение довести начатое дело до конца;

Метапредметные:

- будет развито образное и пространственное мышление, память, воображение, наблюдательность;
- будет развита эмоционально-волевой сфера обучающихся;
- будут развиты коммуникативные умения и навыки работы в команде

Предметные:

- будут сформированы основные умения и навыки пешеходного туризма, организации туристского быта;
- будут сформированы знания, умения и навыки по спортивному ориентированию;
- будут усвоены основы безопасного нахождения в природной среде во время походов, соревнований.

1.2.3. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Формы отслеживания: опрос (устный и письменный), тестирование, анкетирование, викторина, конкурс, соревнование, выполнение самостоятельных практических работ (контрольные работы и задания).

Формы фиксации результатов: бланк опроса, материалы анкетирования и тестирования, протокол (конкурса, викторины, соревнований), диагностическая карта, зачётная книжка, портфолио.

1.2.4. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Грамота, диплом, сдача контрольных нормативов, портфолио, присвоение спортивных разрядов.

1.2.5. Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням:

высокий (от 80 до 100% освоения программного материала),

средний (от 51 до 79% освоения программного материала),

низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Обучающихся демонстрируют <i>высокую заинтересованность</i> в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговой аттестации показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Обучающихся демонстрируют <i>достаточную заинтересованность</i> в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговой аттестации показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы	Обучающихся демонстрируют <i>низкий уровень заинтересованности</i> в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование тем, разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
I.	Вводный инструктаж по ТБ. Введение в программу. Начальная диагностика стартовых возможностей	1	0,5	0,5	устный опрос, анкетирование

	учащихся				
II.	Основы безопасности дорожного движения (ОБДД)	7	4	3	
2.1.	Дорога - зона повышенной опасности.	1	0,5	0,5	устный опрос
2.2.	Улицы и дороги. Регулирование дорожного движения.	1	0,5	0,5	устный опрос, письменный опрос
2.3.	Дорожные знаки и разметка.	1	0,5	0,5	устный опрос, тестирование
2.4.	Общественный транспорт. Перевозка пассажиров.	1	0,5	0,5	устный опрос, викторина
2.5.	Велосипед на дороге.	1	0,5	0,5	решение ситуационных задач, тестирование
2.6.	Средства индивидуальной мобильности.	1	0,5	0,5	решение ситуационных задач, тестирование
2.7.	Ответственность за нарушение ПДД	1	1	0	устный опрос
III	Спортивное ориентирование и туризм.	137	96	41	
3.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании. Техника безопасности	3	2	1	устный опрос, решение ситуационных задач
3.2	Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.	14	10	4	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, сдача нормативов, соревнования
3.3	Основы техники пешеходного туризма	14	10	4	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, сдача нормативов,

					соревнования
3.4	Топографическая подготовка	16	10	6	устный опрос, письменный опрос, контрольное задание, практическое задание
3.5	Снаряжение ориентировщика.	4	2	2	устный опрос, письменный опрос
3.6	Безопасность в походе Первая помощь пострадавшему.	12	8	4	устный опрос, письменный опрос, тестирование, практическое задание
3.7	Техническая подготовка ориентировщика	18	12	6	устный опрос, письменный опрос, контрольное задание, практическое задание, соревнования
3.8	Тактическая подготовка ориентировщика	18	12	6	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, соревнования
3.9	Морально-волевая и физическая подготовка	12	8	4	устный опрос, письменный опрос, соревнования
3.1 0	Гигиена спортивной тренировки.	4	2	2	устный опрос, письменный опрос
3.1 1	Правила соревнований. Виды и характер соревнований	6	4	2	устный опрос, письменный опрос, соревнования
3.1 2	Текущая аттестация по темам	12	12	0	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, сдача нормативов, контрольное задание, соревнования

IV	Итоговая аттестация	4	4	0	контрольное задание, соревнования
ИТОГО		144	100	44	

1.3.2. Содержание тем учебного плана.

РАЗДЕЛ I. ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ.

Теоретические занятия

Начальная диагностика стартовых возможностей.

Техника безопасности на занятиях в объединении. Правила противопожарной безопасности. Действия при ЧС. Введение в программу.

Практические занятия

Начальная диагностика стартовых возможностей учащихся: анкетирование.

РАЗДЕЛ II. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ (ОБДД)

Тема 1. Дорога - зона повышенной опасности.

Теоретические занятия

Культура поведения пешехода. Взаимоуважение участников движения - основа безопасности на дороге. Понятие чрезвычайной ситуации (ЧС). Отличие ЧС от аварии, дорожно-транспортного происшествия (ДТП). Виды ДТП. Факторы, влияющие на численность ДТП. Средства пожаротушения в автомобиле и правила применения. Государственные службы безопасности и спасения. Государственная противопожарная служба Министерства по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям (МЧС). ГИБДД. Скорая медицинская помощь. Управления по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям.

Практические занятия

Участие в акции «Засветись!». Экскурсии в ГИБДД, в Автошколу ДОСААФ Мытищи.

Тема 2. Улицы и дороги. Регулирование дорожного движения.

Теоретические занятия

Что такое дорога. Элементы дороги. Дорожная разметка. Наиболее опасные места на дороге. Пешеходные переходы. Перекрестки. Виды перекрестков. Что такое перекресток. Движение транспортных средств на перекрестке. Поворот транспортных средств. Предупредительные сигналы, подаваемые водителями. Обозначение нерегулируемого перекрестка. Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрестке. Средства регулирования. Светофорное регулирование. Виды транспортных светофоров. Пешеходные светофоры. Светофоры для велосипедистов. Сигналы регулировщика.

Практические занятия

Решение дорожных ситуаций на макете. Практическая отработка навыка перехода дороги по регулируемому и не регулируемому пешеходному переходу. Решение ситуационных задач, контрольные задания.

Тема 3. Дорожные знаки и разметка.

Теоретические занятия

Назначение дорожных знаков. Для чего нужны дорожные знаки, о чём они говорят, места их установки. Группы дорожных знаков. Предупредительные. Знаки приоритета. Предписывающие знаки. Знаки особых предписаний. Информационные знаки. Знаки сервиса. Знаки дополнительной информации. Расположение дорожных знаков и средств регулирования в населенном пункте. Оповестительные знаки.

Практические занятия

Дидактические игры. Моделирование дорожных ситуаций. Проведение конкурсов, тестирование, контрольные задания.

Тема 4. Общественный транспорт. Перевозка пассажиров.

Теоретические занятия

Виды общественного транспорта. Знак остановка общественного транспорта. Полоса для движения общественного транспорта. Правила посадки пассажиров в общественный и личный автотранспорт. Правила поведения пассажиров в общественном транспорте. Взаимо-вежливые отношения пассажиров и водителя. перевоз багажа в общественном транспорте. Опасные ситуации, связанные с посадкой и высадкой из общественного транспорта (переход дороги при движении на остановку, ожидание транспортного средства на остановке, выход из автобуса, троллейбуса, трамвая (для двух типов трамвайных остановок), переход проезжей части после выхода из транспортного средства). Правила безопасного поведения детей при перевозках их на грузовых и легковых автомобилях. Опасные ситуации при перевозке пассажиров. Ремни безопасности. Понятие о подушках безопасности. Использование детских удерживающих устройств в салоне автомобиля. Перевозка детей на переднем сиденье автомобиля. Правила перевозки на мотоцикле, мотороллере, скутере, велосипеде.

Практические занятия

Решение ситуационных задач, поездка на общественном транспорте с целью закрепления полученных знаний. Выполнение контрольных заданий, тестирование. Участие в акции «Пристегнись».

Тема 5. Велосипед на дороге.

Теоретические занятия

История создания велосипеда. Устройство и конструкции современных велосипедов. Требования к оборудованию велосипеда. Световозвращательные элементы. Обеспечение видимости велосипедиста водителями других транспортных средств. Требования к движению велосипедистов. Возрастные ограничения по управлению велосипедом. Правила движения велосипедистов по проезжей части. Действия, запрещенные велосипедистам ПДД. Правила маневрирования на велосипеде. Сигналы, подаваемые во время движения. Движение группы велосипедистов. Велосипедная дорожка, особенности движения на ней. Перевозка грузов и пассажиров на велосипеде.

Практические занятия

Выполнение контрольных заданий, решение ситуационных задач, тестирование.

Тема 6. Средства индивидуальной мобильности.

Теоретические занятия

Средства индивидуальной мобильности (СИМ). Что считается средствами СИМ: роликовые коньки; самокаты; скейтборды; электросамокаты; электроскейтборды; гироскутеры; сигвеи; моноколеса. Какие пункты ПДД регулируют движение на СИМ. Что запрещено водителям средств индивидуальной мобильности. Где может ездить на СИМ ребенок от 7 до 14 лет? Где

может ездить на СИМ взрослый (старше 14 лет)? Сигналы светофоров для СИМ. Скорость движения СИМ. Движение СИМ по проезжей части. Движение пешехода с СИМ по проезжей части. Приоритет СИМ при выезде из жилой зоны. Приоритет пешеходов перед СИМ.

Практические занятия

Выполнение контрольных заданий, решение ситуационных задач, тестирование.

Тема 7. Ответственность за нарушение ПДД.

Теоретические занятия

Права, обязанности и ответственность пешеходов по соблюдению ПДД. Функциональные обязанности сотрудников ГИБДД и их взаимоотношения с участниками дорожного движения. Административная и уголовная ответственность за нарушение Правил дорожного движения. Виды административных взысканий: штраф, лишение прав управлением транспортным средством. Административный арест. Дорожный этикет.

Практические занятия

Разбор статей в средствах массовой информации о ДТП и их анализ. Выполнение контрольных заданий, решение ситуационных задач, тестирование.

РАЗДЕЛ III. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ И ТУРИЗМ.

Тема 1. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Техника безопасности.

Теоретические занятия

История возникновения и развития спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования. Техника безопасности при проведении занятий на местности и во время соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Практические занятия

Решение ситуационных задач по действиям при потере ориентировки в лесу.

Тема 2. Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.

Теоретические занятия

Понятие о личном и групповом снаряжении для пеших походов. Перечень личного снаряжения для одно - трёхдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, ковриков преимущества и недостатки. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Требования к одежде и обуви. Упаковка снаряжения. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Перечень группового снаряжения, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Состав и назначение ремонтной аптечки. Походная групповая аптечка, состав. Специальное снаряжение для пеших походов. Требования к специальному снаряжению.

Питание в походе. Набор продуктов. Весовые нормы продуктов. Перечень продуктов. Раскладка (меню) Хранение и упаковка продуктов. Приготовление пищи. Техника безопасности при приготовлении пищи на костре.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Установка бивака. Бивачные работы. Соблюдение природоохранных правил. Разведение костра, техника безопасности при работе с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и

переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при разведении костра; обращении с огнём, приготовлении пищи на костре. Снятие бивака. Уборка места бивака перед уходом группы.

Практические занятия

Составление списков группового и личного снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Получение и распределение снаряжения. Укладка рюкзака. Составление набора продуктов и раскладки на одно - двухдневный, трёхдневный и многодневный поход. Распределение и упаковка продуктов. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка и снятие бивака. Разведение костра. Приготовление пищи на костре. Соблюдение техники безопасности при проведении бивачных работ и приготовлении пищи. Походы выходного дня и участие в соревнованиях по туристским навыкам.

Тема 3. Основы техники пешеходного туризма.

Теоретические занятия

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Виды переправ. Организация переправ и страховки при преодолении естественных препятствий. Использование специального (страховочного) снаряжения. Верёвки: виды верёвок, назначение. Узлы. Виды узлов. Правила надевания страховочной системы.

Практические занятия

Вязание узлов. Надевание страховочной системы. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности, травянистым склонам. Отработка техники преодоления естественных препятствий на соревнованиях и на практических занятиях. Работа со специальным страховочным снаряжением. Походы выходного дня, участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма.

Тема 4. Топографическая подготовка

Теоретические занятия

Карта географическая. Масштаб карт. Виды условных знаков: масштабные и немасштабные, линейные и площадные. Пояснительные подписи. Рельеф местности и его изображение на картах. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах горизонталями. Немасштабные условные знаки для изображения рельефа. Виды горизонталей. Высота сечения. Указатели направления скатов (бергштрихи). Условные знаки: населённые пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров. Местные предметы и методы изображения их на карте. Карта для спортивного ориентирования (изображение рельефа). Символьные легенды карт для спортивного ориентирования.

Практические занятия

Знакомство с различными видами карт. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Обучение способам определения расстояний. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учётом основных форм и элементов рельефа. Контрольные упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

Тема 5. Снаряжение ориентировщика.

Теоретические занятия

Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением. Планшеты и их устройство. Защита специального снаряжения при на местности. Размещение специального снаряжения на планшете. Компас. Виды компасов.

Практические занятия

Подгонка и отладка спортивного снаряжения ориентировщика. Отработка приёмов работы со специальным снаряжением ориентировщика.

Тема 6. Безопасность в походе Первая помощь пострадавшему.

Теоретические занятия

Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением. Действия участника похода, отставшего от группы: на вокзале, в незнакомом населённом пункте, в лесу.

Первая помощь пострадавшему. Походный травматизм. Заболевания в походе. Первое правило участника похода: «О любом ухудшении здоровья немедленно сообщи руководителю!». Профилактика заболеваний и травматизма. Различные виды травм причины, симптомы и оказание первой помощи:

Правила снятия одежды с пострадавшего.

Потертости, мозоли, ушибы, ссадины. Колото-резаные раны. Виды кровотечений. Обработка ран. Правила наложения повязок и жгута.

Тепловой и солнечный удар, переохлаждение и обморожение, кровотечение из носа.

Профилактика укуса клещей. Укусы насекомых, змей, животных.

Ожоги термические и химические. Определение степени ожога.

Растяжение и разрывы связок. Переломы. Виды переломов. Правила наложения шин.

Отравление, попадание инородных тел в глаз, в ухо.

Способы транспортировки пострадавшего. Виды носилок.

Практические занятия

Наложение различных видов повязок, наложение жгута, шин. Изготовление носилок из подручных средств, транспортировка «пострадавшего».

Соблюдение техники безопасности и правил поведения при проведении занятий в помещении, на улице, при переездах группы на транспорте, при движении группы на маршруте, организации бивака, преодолении естественных препятствий.

Тема 7. Техническая подготовка ориентировщика.

Теоретические занятия

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приёмы и способы ориентирования. Компас его устройство, работа с компасом.

Технико- вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Местность, её классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков быстрого чтения карты. Развитие «памяти карты».

Приёмы и способы ориентирования. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью.

Азимут. Определение азимута. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съёмка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП.

Практические занятия

Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. 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 приёмам чтения карты, выбора пути движения и его реализации. Выполнение контрольных заданий. Участие в соревнованиях.

Тема 8. Тактическая подготовка ориентировщика.

Теоретические занятия

Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП).

Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учётом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

Практические занятия

Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности. Отработка тактических действий с учётом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приёмов в ориентировании. Выполнение контрольных заданий, участие в соревнованиях

Тема 9. Морально-волевая и физическая подготовка.

Теоретические занятия

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов - ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Утомление. Общая физическая подготовка. Общие основы спортивной тренировки. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересечённой местности.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнёром), 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 приёмами техники бега в лесу, по пересечённой местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями. Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения и его реализации. Игры со спортивными картами различной сложности, соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Участие в соревнованиях

Тема 10. Гигиена спортивной тренировки.

Теоретические занятия

Понятие о гигиене спорта. Общие требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Отказ от вредных привычек. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

Практические занятия

Выполнение правил личной гигиены. Поддержание чистоты тела, одежды. Закаливание, ежедневная зарядка.

Тема 11. Правила соревнований. Виды и характер соревнований.

Теоретические занятия

Виды соревнований по спортивному ориентированию, технике туризма и туристским навыкам. Основные положения правил соревнований. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Контрольное время. Техническая информация о дистанциях. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Старт. Обязанности участников соревнований. Последовательность действий участников при прохождении соревновательной дистанции. Отметка на контрольном пункте (КП). Умение выдерживать тактический план при прохождении дистанций. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

Практические занятия.

Отработка навыков на учебных дистанциях. Участие в соревнованиях различного уровня.

Тема 12. Текущая аттестация по темам.

Выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях по ориентированию, туристским навыкам и технике пешеходного туризма.

РАЗДЕЛ IV. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ.

Оценка собственных достижений, выводы, впечатления, определение проблем в туристской деятельности и пути их преодоления. Выполнение контрольного задания по теоретической подготовке и практического задания на учебной трассе. Участие в соревнованиях регионального уровня.

1.4. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ.

1.4.1. Пояснительная записка.

Изменение социокультурных условий жизни, связанное с всесторонним реформированием общественных устоев, неблагоприятно сказывается на состоянии обучения и воспитания подрастающего поколения. Разрешение назревших противоречий сопровождается отчуждением детей и подростков от заботы взрослых, социальной незащищенностью, снижением уровня здоровья и нравственного состояния.

Дезорганизация жизни семей, не сумевших адаптироваться к новым условиям в связи с резкой дифференциацией доходов, разрушением сложившихся нравственных норм и традиций семейного уклада, приводит к резкому спаду воспитательного воздействия семьи, ее

несостоятельности в вопросах социализации детей. Ослабляется связь семьи и школы. Модернизация сферы образования связана с поиском новых методик, технологий, с ценностной переориентацией, вместе с тем ее кризисное, противоречивое состояние приводит к суждению воспитательного пространства.

Традиционные формы обучения и воспитания не соотносятся с характером нынешнего времени, с потребностями и интересами детей и подростков. В связи с этим усиливается роль системы дополнительного образования в моделировании и реализации различных воспитательных программ.

Преимущество этой системы состоит в том, что она свободна от жестких регламентаций и предполагает, прежде всего увлеченность и заинтересованность, удовлетворение насущных потребностей детей и подростков в организации свободного времени и развитии индивидуальных способностей.

В настоящее время остро ощущается потребность детей в хороших педагогах-организаторах, проявляющих подлинное внимание к своим воспитанникам и помогающих им утвердить себя в общественной жизни, в кругу сверстников, усвоить необходимые навыки в работе над собой.

1.4.2. Цель и задачи воспитательной работы.

Цель: развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи:

- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;
- достижение личностных результатов освоения образовательных программ: осознание российской гражданской идентичности, сформированность ценностей самостоятельности и инициативы, готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности, сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

1.4.3. Содержание воспитательной работы.

[Календарный-план-воспитат.pdf](#)

1.4.4. Планируемые результаты воспитательной работы.

У обучающихся сформируются и будут развиты:

- уверенность в своих силах;
- коммуникативные навыки;
- организационная деятельность, самоорганизация;
- активная гражданская позиция;
- представления о базовых ценностях российского общества;
- ответственность за себя и других;
- общая культура;
- умение объективно оценивать себя и окружающих;
- мотивация к саморазвитию, познанию и творчеству;
- навыки трудолюбия и коллективизма.

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Календарный учебный график. (Приложение 1)

[Галактика-КАЛЕНДАРНЫЙ-УЧЕБНЫЙ-ГРАФИК-24-25.pdf](#)

Начальная диагностика стартовых возможностей обучающихся проводится на первом занятии с целью определения уровня подготовленности обучающихся. Форма проведения определяет педагог, результаты фиксируются в диагностическую карту.

Содержание теоретической части начальной диагностики (Приложение 2)

Текущий контроль проводится в течение всего учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем, разделов, глав дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы за оцениваемый период, динамики достижения предметных и метапредметных результатов. Контрольно-измерительные материалы по темам (Приложение 3)

Итоговая аттестация учащихся проводится по окончании реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы на заключительном этапе её реализации.

При проведении итоговой аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки учащихся.

Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации

Итоговая аттестация практической подготовки учащихся проводится в форме выполнения контрольного практического задания на учебной трассе.

Итоговая аттестация теоретической подготовки учащихся проводится в форме выполнения контрольных заданий по основным темам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Содержание теоретической части итоговой аттестации (Приложение 4)

Результаты участия учащихся в мероприятиях районного, областного и других уровней могут быть засчитаны как итоговая аттестация.

2.3. Оценочные материалы.

Оценочные материалы включают в себя контрольно- измерительные материалы (контрольные задания, тесты, анкеты, нормативы), позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций (Приложение 3)

2.4. Методическое обеспечение программы.

2.4.1. Методы обучения.

Методы обучения по источнику получения знаний:

- словесный (источник получения-слово)
- наглядный (источник получения-наглядный объект)
- практический (источник получения-практическая работа)

Методы обучения по характеру познавательной деятельности обучающихся:

- объяснительно-иллюстративный (организация усвоения знаний)
- репродуктивный (обучение применять знания и умения в знакомой ситуации по образцу)
- проблемного изложения (демонстрация обучающимся образца доказательного решения проблемы)
- частично- поисковый (приобщение обучающихся к творческой деятельности-частичное выполнение обучающимися творческого задания)
- исследовательский (приобщение обучающихся к творческой деятельности-самостоятельное решение обучающимися проблемы в целом)

2.4.2. Педагогические и образовательные технологии.

1. Гуманно-личностная технология (Ш.А. Амонашвили.) Способствует становлению, развитию и воспитанию в ребенке благородного человека путем раскрытия его личностных качеств.
2. Технология развивающего обучения (Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов.) Формирует у детей теоретическое сознание и мышление. Даёт возможность воспроизвести в учебной деятельности детей логику научного познания.
3. Система развивающего обучения с направленностью на развитие творческих качеств личности (И.П. Волков, ГС. Альтшуллер, И.П. Иванов). Направлена на последовательное формирование творческих способностей личности на основе свободного выбора ребенком внеурочной деятельности.
4. Личностно ориентированное развивающее обучение (И. С. Якиманская). Развивает индивидуальные познавательные способности каждого ребенка.
5. Технология проблемного обучения. (А.М. Матюшкин, М.И. Махмутов). Формирует умения творчески мыслить, способность обучаться через создание проблемных ситуаций и активизировать самостоятельную деятельность.
6. Игровые технологии. (Д.Б. Эльконин, А.М. Леонтьев). В процессе игры дети учатся решать проблемы, развивать стратегическое мышление, улучшать коммуникативные и коллективные навыки, а также осваивать новые концепции через практическое применение знаний.

7. Здоровьесберегающие технологии (Н.К. Смирнов). Направлены на обеспечение сохранности здоровья обучающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.

2.4.3. Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная
- парная
- групповая
- коллективная

Формы организации учебного процесса педагог выбирает с учетом дидактической целесообразности привлечения обучающихся к определенному типу занятий.

2.4.4. Формы учебного занятия:

- беседа
- лекция
- практическая работа
- учебно-тренировочное занятие
- поход
- соревнование
- игра
- слёт

Формы проведения занятий педагог выбирает с учётом особенностей темы и доступных ресурсов. Оптимальный выбор — тот, который согласуется с целями обучения и учитывает особенности обучающихся.

2.4.5. Алгоритм учебного занятия.

Основные этапы занятия:

1. Вводная часть (организационная часть: приветствие; проверка присутствия обучающихся; инструктаж по ТБ; объявление темы, задач и плана занятия).
2. Основная часть (основное содержание занятия зависит от типа занятия (комбинированное, усвоение новых знаний, закрепление изучаемого материала, повторение, систематизация и обобщение нового материала, проверка и оценка знаний и т.д.) и от вида занятий (теоретическое, практическое, комбинированное)
3. Заключительная часть (подведение итогов учебного занятия, позитивная оценка деятельности обучающихся; рекомендации для самостоятельной подготовки дома).

2.4.6. Дидактические материалы.

Дидактические материалы по разделу «Вводный инструктаж по ТБ. Введение в программу. Начальная диагностика стартовых возможностей учащихся»

1. Вопросы для стартового контроля обучающихся по программе «Спортивное ориентирование и туризм»

Дидактические материалы по разделу «Основы безопасности дорожного движения (ОБДД)»

1. Тестовые задания по вопросам ПДД ОБДД
2. Викторина для старшеклассников по ПДД
3. Практические задачи по безопасности дорожного движения.

Дидактические материалы по разделу «Спортивное ориентирование и туризм»»

1. Вопросы для контрольного задания по основам пешеходного туризма.
2. Методическая разработка МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» с презентацией, автор: педагог-организатор Дягилева Л.А.: «Походные должности»;
3. Методическая разработка МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» с презентациями, автор: педагог-организатор Дягилева Л.А.: «Биваки. Костры.»
4. Практические задания (контрольные нормативы) по темам: «Бивак», «Питание в туристском походе», «Топография и ориентирование».
5. Вопросы для контрольных заданий по теме «Топография».
6. Вопросы для контрольного задания по теме «Туристское снаряжение».
7. Методическая разработка МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» с презентациями, автор: педагог-организатор Дягилева Л.А.: «Снаряжение».
8. Методическая разработка МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» с презентациями, автор: педагог-организатор Дягилева Л.А.: «Компас».
9. Методическая разработка МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» с презентациями, автор: педагог-организатор Дягилева Л.А.: «Топография».
10. Практические задания (контрольные нормативы) по теме: «Снаряжение».
11. Методическая разработка МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» с презентациями, автор: педагог-организатор Дягилева Л.А.: «Узлы».
12. Дидактическая игра «Знатоки идут по фотоследу» (набор карт с условным изображением местности; варианты описания маршрутов).
13. Вопросы для контрольного задания по теме «Обеспечение безопасности в туристском походе.»
14. Тестовые задания по теме «Оказание первой помощи».
15. Презентации по теме «Оказание первой помощи».
16. Компьютерная интерактивная игра «Путешествуй безопасно».
17. Контрольные задания по темам «Топографическая подготовка».
18. Практические задания по темам «Топография и ориентирование».
19. Контрольные задания для итоговой аттестации.

2.4.7. Информационное обеспечение.

1. Копилка уроков: сайт для учителей: офиц. сайт Москва. URL: <http://kopilkaurokov.ru/> (дата обращения 19.06.2025)
2. Московское ориентирование: офиц. сайт. Москва. Обновляется в течение суток. URL: <http://moscompass.ru/> (дата обращения 13.06.2025)
3. Областной центр развития дополнительного образования и патриотического воспитания детей и молодёжи: офиц. сайт. Реутов. URL: <https://mosobl-centerdo.ru/> (дата обращения 10.06.2025)
4. Туристское многоборье в России. Соревнования.: офиц. сайт. Москва. Обновляется в течение суток. URL: <http://www.tmmoscow.ru/> (дата обращения 19.06.2025)
5. Федерация спортивного ориентирования России: офиц. сайт Москва. URL: <https://rufso.ru/> (дата обращения 03.07.2025)
6. Массовые старты по ориентированию и рогейну в Москве: офиц. сайт Москва. URL: <https://orienteering.moscow/#footer-customer-2> (дата обращения 03.07.2025)

2.5. Кадровое обеспечение.

По программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации согласно профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Педагог, профиль которого соответствует направленности программы, педагогическое образование и курсы переподготовки, соответствующие направленности программы, обладающий ИКТ-компетенцией.

2.6. Материально – техническое обеспечение.

Учебные помещения, сооружения:

- Учебный класс
- Помещение для ремонта, обслуживания туристского снаряжения
- Помещение для сушки и хранения снаряжения
- Столы
- Стулья
- Стеллажи для снаряжения
- Шкафы для хранения дидактических материалов

Оборудование и снаряжение:

№	Наименование	Количество на группу 10-15 чел.
1	Личное и групповое туристское снаряжение	Необходимое кол-во для проведения походов выходного дня и участия в соревнованиях: Палатки-5 шт. (3-х местн.) Каны- 2 компл. Тент костровой- 1 шт. Костровой набор- 1 шт. Рем. Набор- 1 шт. Аптечка групповая- 1 шт. Лопата сапёрная- 1 шт. Рюкзак- 10-15 шт. Спальник10-15 шт. Коврик тур.- 10-15 шт. Топор- 2 шт. Пила- 1 шт.
2	Специальное страховочное снаряжение	Необходимое кол-во для участия в соревнованиях: Индивидуальная страховочная система- 10-15 компл. Каска- 10-15 шт. Карабин-110 шт. Жумар-10-15 шт. Восьмерка-10-15 шт. Веревка основная- 200 м Полиспаст- 1 шт.
3	Призмы Контрольные	20 шт.

	пунктов, компостеры, компасы для ориентирования Номера для участников	10-15 шт.
4	Раздаточный материал для конкурсов и практических заданий: карточки: «Узлы»; «Топографические знаки»; «Знаки дорожного движения»; «Виды костров»; «Первая помощь».	10-15 разных комплектов
5	Манекен для проведения СЛР с имитацией различных травм СПП Шины, жгуты	1 шт. 2 шт. 2-3 шт.
6	Компьютер	10 шт.
7	Принтер цветной	1 шт.
8	Проектор с экраном	1 шт.

2.7. Список литературы и интернет – ресурсов.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПДО.

1. Алексеев Алексей Алексеевич. Питание в туристском походе / А. А. Алексеев. – 11-е изд., без изм. – Москва: Изд-во Игоря Балабанова, 2002. – с.: ил., табл.; 20 см. – (Юный турист России).; ISBN 978-5-91563-087-0- Текст: непосредственный.
2. Балабанов Игорь Владимирович. Узлы / И. В. Балабанов. – 2. Изд., без изм. – Москва: Балабанов, 2001. – 79 с.: ил.; 14 см.; ISBN 5-901049-20-9- Текст: непосредственный.
3. Бгатов А. П. Безопасность в туризме. 2-е издание, переработанное и дополненное /Бгатов А. П. -Москва: Форум, 2019- 175 с; ISBN 978-5-00091-655-1 - Текст: непосредственный.
4. Глаголева О.Л. Методика обучения: уроки ориентирования 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО/ Глаголева О.Л. - Москва: Юрайт, 2017 -332 с; ISBN 9785534040692 - Текст: непосредственный.

5. Константинов Ю.С. Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.) : монография / Константинов Ю. С. ; - Москва : ЦНПРО, 2013. - 680 с.: ил., цв. ил., портр.; ISBN 978-5-905430-22-0- Текст: непосредственный.
6. Коструб Александр Алексеевич. Медицинский справочник туриста / А. А. Коструб. – 2-е изд., перераб. И доп. – Москва: Профиздат, 1990. – 254, с.: ил.; 16 см.; ISBN 5-255-00475-8- Текст: непосредственный.
7. Курченков, А. А. Суханов В. М. Спортивное ориентирование: учебное пособие / А. А. Курченков, В. М. Суханов; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Воронежский гос. ун-т инженерных технологий". - Воронеж: ВГУИТ, 2015. - 139 с.: ил., карты; ISBN 978-5-00032-110-2- Текст: непосредственный.
8. Махов С. Ю. Организация туристского похода. Модуль 3: учебно-методическое пособие / Махов С. Ю. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2023. – 21 с.; ISBN 978-5-04-634083-9- Текст: непосредственный.
9. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. / Моргунова Т.В.-Москва: Советский спорт, 2008- 92 с; ISBN 978-5-9718-0269-3- Текст: непосредственный.
10. Родионов А.Н. Туризм и спортивное ориентирование (6-е изд., стер.): учебник/ Родионов А.Н. - Москва: Academia, 2016- 224 с; ISBN: 978-5-4468-2762-6- Текст: непосредственный.
11. Чешихина В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. - Москва: Советский спорт, 2006 (Люберцы (Моск. обл.): ПИК ВИНТИ). - 231 с.: ил., схемы, табл.; 22 см.; ISBN 5-9718-0053-1- Текст: непосредственный.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ.

1. Буторина Ольга. Компас. Чудо магнитной стрелки; серия: История изобретений и открытий / Буторина О.- Москва: Настя и Никита-2024- 24 с.; ISBN 978-5-907501-91-1, 978-5-907842-61-8- Текст: непосредственный.
2. Зубович С. Ф. Первые шаги в ориентировании: В помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Полымя, 1990. - 139, с.: ил.; ISBN 5-345-00082-4 - Текст: непосредственный.
3. Клименко А.И. Карта и компас - мои друзья / А. И. Клименко. - Москва: Книга по требованию- 2012- 144 с; ISBN: 9785458271295- Текст: непосредственный.

4. Константинов Ю.С. Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.) : монография / Константинов Ю. С. ; - Москва : ЦНПРО, 2013. - 680 с.: ил., цв. ил., портр.; ISBN 978-5-905430-22-0- Текст: непосредственный.
5. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании: Пособие для учащихся / А. М. Куприн. - Москва: Просвещение, 1980. - 96 с.: ил.; ISBN 978-5-071485595. - Текст: непосредственный.
6. Лаппо Н.В. Ориентирование – спорт для всех / Н. В. Лаппо [и др.]. – Минск: Белорус. ассоц. «Конкурс», 2014. – 64 с.: ил. ISBN 978-985-557-052-4. - Текст: непосредственный.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ.

1. Министерство просвещения Российской Федерации официальный сайт. – Москва. – Обновляется в течение суток. – URL: <https://edu.gov.ru/> (дата обращения: 19.06.2025). – Текст: электронный.
2. Федерация спортивного туризма России. Официальный сайт. – Москва. – Обновляется в течение суток. – URL: <https://tssr.ru/> (дата обращения: 25.06.2025). – Текст: электронный.
3. Областной центр развития дополнительного образования и патриотического воспитания детей и молодёжи: офиц. сайт. Реутов. URL: <https://mosobl-centerdo.ru/> (дата обращения 10.06.2025) – Текст: электронный.
4. Школа приключений: официальный сайт- Москва.// Спортивное ориентирование. Основные понятия. URL: <https://adventure13.ru/posts/glebochkindm/2020-09-01-sportivnoe-orientirovanie.html?ysclid=mcn47n84pj377559093> (дата обращения 10.06.2025) – Текст: электронный.
5. Новости Федерации спортивного ориентирования Москвы официальный сайт. – Москва. Обновляется в течение суток. – URL: <https://mosorient.ru/?ysclid=mcn4c7ss9c535793094> (дата обращения 10.07.2025) – Текст: электронный.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»

_____ /Э.Ю. Салтыков/

« _____ » _____ 20 _____ г.

Календарно-тематическое планирование на 2025-2026 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Спортивное ориентирование и туризм» (стартовый уровень)

Педагог дополнительного образования:

год обучения: 1

группа:

№	Дата занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Номер раздела	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля/аттестации
1.	СЕНТЯБРЬ	беседа/ практическая работа	1	I	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Введение в программу.		устный опрос, анкетирование
			1		Начальная диагностика стартовых возможностей учащихся		
2.		лекция	1	II	Дорога-зона повышенной опасности		устный опрос
		лекция/практическая работа	1		Улицы и дороги. Регулирование дорожного движения		устный опрос, письменный опрос
3.		лекция	1	III	Краткие сведения о спортивном ориентировании. Техника безопасности.		устный опрос
4.		лекция/практическая работа	1	II	Дорожные знаки и разметка		письменный опрос

5.		практическая работа	2	III	Краткие сведения о спортивном ориентировании. Техника безопасности.		устный опрос, решение ситуационных задач
6.		беседа	2		Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		устный опрос
7.		лекция/практическая работа	2		Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		письменный опрос
8.		практическая работа	2		Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		практическое задание
9.	ОКТАБРЬ	практическая работа	2		Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		практическое задание
10.		ПВД	2		Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		практическое задание
11.		лекция/практическая работа	2		Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		устный опрос, письменный опрос
12.		ПВД	2		Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		сдача нормативов
13.		лекция	2		Основы техники пешеходного туризма		устный опрос
14.		практическая работа	2		Основы техники пешеходного туризма		практическое задание
15.		ПВД	2		Основы техники пешеходного туризма		сдача нормативов
16.		практическая работа	2		Основы техники пешеходного туризма		практическое задание
17.		лекция/практическая работа	1	II	Общественный транспорт. Перевозка пассажиров		викторина
		беседа/ практическая работа	1		Велосипед на дороге		решение ситуационных задач
18.	НОЯБРЬ	лекция	2	III	Основы техники пешеходного туризма		устный опрос
19.		/практическая работа	2		Основы техники пешеходного туризма		письменный опрос, практическое задание
20.		туристский слёт	2		Основы техники пешеходного туризма		участие в туристском

							слёте
21.		лекция	1	II	Средства индивидуальной мобильности		устный опрос
22.		тестирование	1		Ответственность за нарушение ПДД		тестирование
23.		лекция	2		Топографическая подготовка		устный опрос
24.		практическая работа	2		Топографическая подготовка		практическое задание
25.		практическая работа	2		Топографическая подготовка		практическое задание
26.	ДЕКАБРЬ	практическая работа	2		Топографическая подготовка		практическое задание
27.		лекция	2		Топографическая подготовка		устный опрос
28.		лекция/практическая работа	2		Топографическая подготовка		практическое задание
29.		лекция/практическая работа	2		Топографическая подготовка		практическое задание
30.		ПВД	2		Топографическая подготовка		практическое задание
31.		лекция	2		Снаряжение ориентировщика		устный опрос
32.		практическая работа	2		Снаряжение ориентировщика		письменный опрос
33.		Туристский конкурс	2		Текущая аттестация по темам		участие в туристском конкурсе
34.		беседа	2		Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему.		устный опрос
35.		практическая работа	2		Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему.		практическое задание
36.	ЯНВАРЬ	лекция	2		Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему.		устный опрос
37.		лекция/практическая работа	2		Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему.		письменный опрос
38.		практическая работа	2		Безопасность в походе. Первая помощь		практическая работа

					пострадавшему.		
39.		практическая работа	2		Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему.		тестирование
40.		ПВД	2		Текущая аттестация по темам		учебно-тренировочные соревнования
41.		беседа	2		Техническая подготовка ориентировщика		устный опрос
42.		практическая работа	2		Техническая подготовка ориентировщика		практическое задание
43.		практическая работа	2		Техническая подготовка ориентировщика		практическое задание
44.	ФЕВРАЛЬ	лекция	2		Техническая подготовка ориентировщика		устный опрос
45.		практическая работа	2		Техническая подготовка ориентировщика		практическое задание
46.		лекция/практическая работа	2		Техническая подготовка ориентировщика		практическое задание
47.		лекция/практическая работа	2		Техническая подготовка ориентировщика		устный опрос, письменный опрос
48.		практическая работа	2		Техническая подготовка ориентировщика		контрольное задание
49.		соревнования	2		Техническая подготовка ориентировщика		участие в соревнованиях
50.		лекция	2		Тактическая подготовка ориентировщика		письменный опрос
51.		лекция/практическая работа	2		Тактическая подготовка ориентировщика		практическое задание
52.		практическая работа	2		Тактическая подготовка ориентировщика		практическое задание
53.	МАРТ	соревнования	2		Текущая аттестация по темам		учебно-тренировочные соревнования
54.		лекция/практическая работа	2		Тактическая подготовка ориентировщика		устный опрос, практическое задание
55.		лекция/практическая работа	2		Тактическая подготовка ориентировщика		практическое задание

56.		лекция/практическая работа	2		Тактическая подготовка ориентировщика		контрольная работа
57.		беседа	2	III	Тактическая подготовка ориентировщика		устный опрос
58.		лекция	2		Тактическая подготовка ориентировщика		устный опрос
59.	АПРЕЛЬ	лекция/практическая работа	2		Тактическая подготовка ориентировщика		контрольная работа
60.		конкурс	2		Текущая аттестация по темам		участие в туристском конкурсе
61.		беседа	2		Морально-волевая и физическая подготовка		устный опрос
62.		лекция/практическая работа	2		Морально-волевая и физическая подготовка		устный опрос, письменный опрос,
63.		лекция/практическая работа	2		Морально-волевая и физическая подготовка		устный опрос, письменный опрос
64.		практическая работа	2		Морально-волевая и физическая подготовка		письменный опрос
65.		практическая работа	2		Морально-волевая и физическая подготовка		сдача нормативов
66.		практическая работа	2		Морально-волевая и физическая подготовка		сдача нормативов
67.	МАЙ	соревнования	2		Текущая аттестация по темам		участие в соревнованиях
68.		беседа	2		Гигиена спортивной тренировки		устный опрос
69.		лекция/практическая работа	2		Гигиена спортивной тренировки		письменный опрос
70.		лекция	2		Правила соревнований. Виды и характер соревнований.		устный опрос
71.		практическая работа	2		Правила соревнований. Виды и характер соревнований.		письменный опрос
72.		соревнования	2		Правила соревнований. Виды и характер соревнований.		участие в соревнованиях
73.		туристский слёт	2		Текущая аттестация по темам		участие в туристском

							слёте
74.		практическая работа	2	VII	Итоговая аттестация		контрольное задание
75.		соревнования	2		Итоговая аттестация		подготовка и судейство на этапах туристского слёта
ИТОГО:			144				

Вопросы для начальной диагностики стартовых возможностей обучающихся 1 год обучения.

Проводится в форме опроса и анкетирования

Критерии оценки:

Нет ответа— неудовлетворительно (0)

Ответ неполный, содержит ошибки и неточности- удовлетворительно (1)

Полный и правильный ответ на поставленный вопрос с незначительными ошибками – хорошо (2)

Полный содержательный ответ на поставленный вопрос, отсутствие ошибок, неточностей- отлично (3)

Опыт туристической деятельности.

Фамилия, имя _____

Я ходил в поход _____

Я путешествовал по России _____

Нет, опыта не было _____

Я знаю, что такое ориентирование _____

Я знаю, что такое топографические знаки и карта _____

Вопросы по основам ориентирования и туризма.

Как называются север, юг, восток, запад? _____

Как называют отношение размера изображения к размеру изображаемого объекта?

Как называется лист бумаги, на котором точно и подробно с помощью условных знаков изображена местность в уменьшенном виде _____

Что такое угол между направлением на север и направлением на какой-либо заданный предмет? _____

На сколько градусов нужно повернуться, чтобы смотреть на север, если стоишь лицом на юг? _____

В чем основное отличие пикника от похода?

Вашей группе надо пройти участок пути вдоль шоссе. Где безопаснее идти?

Что означает слово «бивак»?

Вы ищите место для ночлега в летнем походе по Подмоскovie. В первую очередь оно должно
быть: _____

На каком расстоянии от деревьев должен быть
костер: _____

Что делать с отходами после приготовления еды в походе?

Приложение 3.

Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля и итоговых мероприятий по темам разделов программы.

Основы безопасности дорожного движения (ОБДД).

Проводится в форме тестирования. Критерии оценки: за каждый правильный ответ- 1 балл. Результат- наибольшее количество, набранных баллов.

1. С какого возраста детям разрешено ехать на переднем сиденье автомобиля?
А. 14 лет
Б. 7 лет
В. 12 лет
2. Как называется боковая часть дороги?
А. Обочина
Б. Перекресток
В. Ограждение
3. Какой поворот опаснее: левый или правый?
А. Правый.
Б. Левый
В. Оба
4. Водители-лихачи очень любят его совершать.
А. Происшествие
Б. Столкновение
В. Обгон
5. Кому должны подчиняться пешеходы и водители, если на перекрестке работают одновременно и светофор и регулировщик?
А. Светофору
Б. Регулировщику
В. Никому
6. Сколько сигналов имеет пешеходный светофор?
А. Один
Б. Три
В. Два
7. Какое положение регулировщика запрещает движение всем участникам движения?
А. Рука поднята вверх;
Б. Руки опущены
В. Руки разведены в стороны
8. Как выглядят запрещающие знаки?
А. Знак в виде синего круга;

- Б знак в виде красного круга;
В знак в виде красного треугольника;
9. Что показывает стрелка спидометра?
А. Скорость
Б. Время
В. Температуру
10. Как называется пересечение дорог и улиц?
А. Шоссе
Б. Обочина
В. Перекресток
11. С какого возраста разрешается детям ездить на велосипеде по улицам и дорогам?
А. 14 лет
Б. 16 лет
В. 10 лет
12. Как называется изменение направления движения?
А. Остановка
Б. Поворот
В. Дорожка
13. Приспособление в общественном транспорте для безопасности проезда пассажиров.
А. Ступенька
Б. Ремень
В. Поручни
14. С какого возраста можно обучаться вождению автомобиля?
А. 12 лет.
Б. 16 лет.
В. 14 лет.
15. Остановка – это ...
А. Вынужденное прекращение движения на время до 5 мин.
Б. Вынужденное прекращение движения на время свыше 5 мин.
В. Преднамеренное прекращение движения на время свыше 5 мин. для посадки или высадки пассажиров либо загрузки или разгрузки транспортного средства.

КЛЮЧ к тесту "Правила дорожного движения"

1)В; 2)А; 3)Б; 4)В; 5)Б; 6)В; 7)А; 8)Б; 9)А; 10)В; 11)А; 12)Б; 13)В; 14)Б; 15)В.

Викторина по ПДД

1. Место ожидания автобуса.
2. По какой причине нельзя играть возле дороги?
3. Бывают ли запрещающие знаки треугольными?
4. Какой линией разделяется встречное движение?
5. Что из перечисленного относится к маршрутному транспортному средству: трактор, автобус или грузовик?
6. В чем ошибка: «Любой ребёнок может сесть на велосипед и проехать по дороге»?
7. Разрешается ли в 11 лет сидеть рядом с водителем на переднем месте?
8. Что раньше называли «мостовой»: проезжую часть или пешеходную дорожку?
9. Есть ли тормозной путь у велосипеда?
10. Можно ли разговаривать по телефону, переходя улицу?
11. Техническими средствами, регулирующими движение являются: ...
12. Каких дорожных знаков не существует: запрещающих, регулирующих, предупреждающих, предписывающих?
13. Можно ли перебегать дорогу, если очень торопишься?

14. Если работает светофор и стоит регулировщик, то чьи сигналы следует выполнять, а чьи – нет?
15. Где переходят железнодорожные пути?
16. Как пешеходу понять, что водитель хочет повернуть в сторону?
17. Если рядом нет пешеходного перехода, что делать?
18. Как называется человек, находящийся в машине, но не являющийся водителем?
19. В «час пик» поток автотранспорта маленький или большой?
20. Каким машинам пешеходы уступают дорогу, не смотря на зелёный свет?

Ответы 1. Остановка. 2. Могут попасть под колёса. Мешают движению. 3. Нет 4. Сплошной. 5. Автобус. 6. Только с 14 лет. 7. Нет. 8. Проезжую. 9. Да и всех транспортных средств. 10. Нет. 11. Знаки и светофор. 12. Регулирующих. 13. Нет. 14. Регулировщика – да, а светофора – нет. 15. По мостам, тоннелям, переходам. 16. Мигает указатель поворота. 17. Дойти до ближайшего. 18. Пассажир. 19. Большой. 20. Скорой помощи, милиции, пожарной и газовой службе с звуковыми и световыми сигналами.

Ситуационные задачи по безопасности дорожного движения.

«Дорожные ситуации - «ловушки»

Ответы оцениваются по следующим критериям:

Нет ответа— неудовлетворительно (0)

Ответ неполный, содержит ошибки и неточности- удовлетворительно (1)

Ответ полный- (2)

Задача № 1

«Вам с ребенком надо перейти дорогу, справа от вас на обочине стоит автобус. Ваши действия? Как называется такая ситуация и чем она опасна?»

Ответ: это ситуация закрытого обзора. Автобус может скрывать за собой автомобиль меньших размеров. Нужно отойти на безопасное расстояние (например, до пешеходного перехода или перекрестка), где дорога хорошо просматривается со всех сторон. Если есть пешеходный переход, то дорогу можно переходить только по нему.

Задача № 2

«Грузовик стоит у тротуара без водителя, значит, поехать он не может. Можно ли переходить перед ним дорогу?»

Ответ: надо быть предельно осторожным, стоящий грузовик закрывает обзор дороги. Поэтому лучше отойти на безопасное расстояние, где дорога будет просматриваться в обе стороны.

Задача № 3

«У пешеходного перехода остановился автомобиль. Водитель показывает жестом, что пропускает пешехода. Можно пересекать проезжую часть, при условии, что дорога имеет 4 полосы движения?»

Ответ: можно, но убедитесь в том, что и другие транспортные средства вас пропускают. На перекрестках и переходах, которые не регулируются, пешеходы имеют право выходить на проезжую часть только после оценки общего расстояния до рядом проезжающих автомобилей, их скоростного режима и будут полностью убеждены в своей безопасности.

Задача № 4

«Подбегая к дороге, мальчик видел, что загорелся зеленый сигнал пешеходного светофора, поэтому резво побежал через дорогу, уверенный в своей безопасности. Правильно ли он поступил?»

Ответ: это довольно рискованно! Надо всегда наблюдать: нет ли подъезжающего транспорта. Могут быть «опаздывающие» водители, проскакивающие пешеходный

переход на мигающий желтый сигнал светофора, не успев сделать это при “своем” сигнале; на красный сигнал светофора могут продолжить движение спецмашины (скорая помощь, полиция, МЧС при включенном звуковом сигнале). Нельзя также забывать и о так называемых “злостных” водителях-нарушителях.

Необходимо соблюдать следующие правила:

1. Надо остановиться перед пешеходным переходом;
2. Посмотреть налево – направо, а затем еще раз налево;
3. Убедиться в безопасности;
4. Переходить, контролируя ситуацию на дороге/

Задача № 5

«Первоклассница прямо на середине дороги уронила игрушку. Как ей поступить?»

Ответ: В данной ситуации важна не игрушка, а безопасность девочки. Поэтому лучше не отвлекаться на оброненный предмет, особенно если приближается автомобиль. Необходимо закончить переход проезжей части дороги, попросить взрослого вернуться за игрушкой, когда будет безопасно.

Задача № 6

«Мама с сыном переходили дорогу. Мальчик увидел отца на противоположной стороне и бросился к нему. В чем ошибка мамы?»

Ответ: некрепко держала ребенка за руку, допустила опасную ситуацию “отвлечения внимания”.

Задача № 7

«Родители отпустили сына выгулять во дворе собаку. Пес не послушался команды ребенка и побежал через дорогу в другой двор, мальчик побежал за ним и попал под колеса автомобиля. В какую опасную ситуацию попал ребенок и мог ли он ее избежать?»

Ответ: Эта дорожная ловушка “отвлечения внимания”, ведь мальчик смотрел только на собаку и не заметил приближающегося автомобиля. Дорожно-транспортного происшествия можно было избежать, если смотреть не на собаку. Как только ребенок вышел из дверей дома (подъезда), он – участник дорожного движения. Ребенок должен внимательно наблюдать за дорожной ситуацией и соблюдать меры личной безопасности.

Задача № 8

«Мальчики обнаружили дорогу между домов, на которой редко появляются автомобили и решили использовать ее для катания на скейтбордах. Разогнавшись, они не сразу заметили выехавший со двора автомобиль. Водитель автомобиля, чтобы не наехать на ребят, резко нажал на педаль тормоза, но автомобиль занесло на тротуар, где шли женщина с девочкой. В результате, ни в чем не виноватые пешеходы получили серьезные травмы. В чем причина трагедии?»

Ответ: “Пустынная” дорога притупила внимание ребят. Любая проезжая часть предназначена для движения транспорта, а не для катания на скейтбордах. Также, пешеходам надо контролировать ситуацию вокруг себя, быть готовыми среагировать на опасность.

Спортивное ориентирование и туризм.

Критерии оценки уровня знаний обучающихся.

Контрольно-измерительные материалы представлены в виде вопросов.

Опрос можно проводить в устной или письменной форме.

Ответы оцениваются по следующим критериям:

Нет ответа - *неудовлетворительно* (0)

Ответ неполный, содержит ошибки и неточности- *удовлетворительно* (1)

Полный и правильный ответ на поставленный вопрос с незначительными ошибками - *хорошо* (2)

Полный содержательный ответ на поставленный вопрос, отсутствие ошибок, неточностей
- *отлично* (3)

Туризм.

1. Назовите основные походные должности.
2. Что такое картографический материал?
3. Назовите виды туристского снаряжения.
4. Что относится к личному снаряжению?
5. Что относится к групповому снаряжению?
6. Что такое специальное снаряжение?
7. Что такое «Раскладка»?
8. Как правильно упаковать продукты?
9. Назовите весовую норму круп на 1 человека на 1 закладку.
10. Расскажите правила техники безопасности при приготовлении пищи на костре.
11. Как правильно выбрать место для бивака?
12. Назовите виды костров.
13. Назовите виды препятствий в пешем походе.
14. Перечислите правила поведения в общественном транспорте.
15. Что нужно делать, если ты отстал от группы в лесу?
16. Перечислите правила поведения на железнодорожном вокзале.
17. Что необходимо взять с собой в поход для поддержания чистоты тела.
18. Какие санитарные требования предъявляются в походе к посуде?

Нормативы для выполнения практических заданий по туристским навыкам:

Задания для выполнения в группе.

1. Контрольные нормативы для установки каркасной палатки:
зачёт- 15 мин.
удовлетворительно- 10 мин.
хорошо- 6 мин
отлично- 4 мин.
2. Контрольные нормативы для установки кострового тента:
зачёт- 15 мин.
удовлетворительно- 10 мин.
хорошо- 5 мин.
отлично- 3 мин.
3. Контрольные нормативы для распилки бревна (d 10 см)
зачёт- 20 мин.
удовлетворительно- 15 мин.
хорошо- 10 мин.
отлично- 5 мин.
4. Контрольные нормативы для разведения костра и кипячения воды (1 л в стандартном кане):
зачёт- 45 мин.
удовлетворительно- 35 мин.
хорошо- 20 мин.
отлично- 15 мин.
5. Контрольные нормативы для установки бивака (на группу 10 чел.):

зачёт- 1ч 20 мин.
удовлетворительно- 1 час
хорошо- 45 мин.
отлично- 30 мин.

Задание выдаётся индивидуально каждому обучающемуся.

Задание: составить раскладку питания на 2; 3 и более дней на группу в 10 человек. На составление раскладки отводится 20 мин.

Оценивается: правильный расчёт веса продуктов; разнообразие меню; быстрота выполнения.

Задание индивидуально каждому обучающемуся.

Задание1: надеть страховочную обвязку. Время выполнения:

зачёт- 1 мин.
удовлетворительно- 30 сек.
хорошо- 25 сек.
отлично- 15 сек.

Задание 2: завязать наибольшее кол-во узлов. Время выполнения- на каждый узел:

зачёт- 2 мин.
удовлетворительно- 1 мин.
хорошо- 30 сек.
отлично- 20 сек.

Задание для выполнения в группе или индивидуально.

Задание: преодоление полосы препятствий (примерно 3-4 этапа). Время выполнения зависит от сложности препятствий и условий рельефа местности. Оценивается правильность и быстрота выполнения.

Оказание первой помощи пострадавшему.

Проводится в форме тестирования. Критерии оценки: за каждый правильный ответ- 1 балл. Результат- наибольшее количество, набранных баллов.

Повязки, шины, жгут.

1.Какую повязку следует наложить при повреждении пальца?

А) Крестообразную Б) Спиральную В) Пращевидную

2.Транспортная шина, какой она должна быть?

А) С возможностью фиксации только места перелома Б) С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания двух смежных суставов В) С возможностью фиксации перелома и обездвиживания ближайшего сустава

3.Основные правила наложения транспортной шины при переломе костей голени:

А) Наложить 2 шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до коленного сустава и прибинтовать их Б) Наложить 2 шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до середины бедра, чтобы обездвижить место перелома, коленный и голеностопный суставы

4.На какой максимальный срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут в летнее время? А) На 30 мин Б) На 60 мин В) На 120 мин

5.На какой максимальный срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут в зимнее время? А) На 30 мин Б) На 60 мин В) На 120 мин

6. Основные правила наложения транспортной шины при переломе бедренной кости в нижней трети.

А) Наложить одну шину от стопы до середины бедра **Б) Наложить две шины, одну от стопы до подмышечной впадины, другую - от стопы до паха** В) Наложить две шины, от стопы до конца бедра

7. Как производится наложение кровоостанавливающего жгута на конечность?

А) Жгут накладывают на 10-15см ниже места повреждения, конечность фиксируется повязкой. **Б) Жгут накладывается на 10-15см выше места повреждения на подкладочный материал.** В) жгут накладывается на 10-15см выше места повреждения непосредственно на кожу.

8. С какой целью к кровоостанавливающему жгуту прикрепляется записка?

А) В записке необходимо указать место аварии и фамилию лица, наложившего жгут. Б) Указываются повреждения, обнаруженные у пострадавшего **В) Указывается время наложения жгута.**

9. Какая повязка накладывается при повреждении лба? А) спиральная Б) шапочка или пращевидная В) бинт накладывается на лоб и фиксируется пластырем

Переломы, раны, ушибы.

1. Первая медицинская помощь при открытом переломе:

А) Осуществить правильную иммобилизацию конечности, наложить на рану стерильную повязку, дать обезболивающее средство и организовать транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение Б) Погрузить обнаженные костные отломки в рану, наложить на рану стерильную повязку и пузырь со льдом, дать обезболивающее средство и обеспечить покой конечности

В) Концы сломанных костей совместить, наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности

2. Признаки закрытого перелома костей конечностей:

А) Сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности Б) Конечность деформирована, поврежден кожный покров, видны осколки костей В) Синяки и ссадины на коже

3. Как правильно обработать рану?

А) Промыть водой, удалить инородные предметы, обработать поверхность раны настойкой йода. **Б) Обработать кожу вокруг раны настойкой йода, накрыть рану стерильной марлей и наложить бинтовую повязку.** В) Промыть рану, залить спиртом или настойкой йода, наложить бинтовую повязку.

4. Как оказать первую помощь при ушибе?

А) Наложить холодный компресс, обеспечить ушибленному органу покой. Б) Наложить согревающий компресс. В) Осторожно растереть травмированный участок, наложить повязку.

5. Как поступить при обнаружении в ране мелких инородных предметов?

А) Промыть рану водой, удалить пальцами инородные предметы, обработать рану настойкой йода. Б) Обернуть пальцы стерильной марлей и собрать мелкие инородные предметы. **В) Нельзя собирать мелкие инородные предметы с поверхности раны.**

6. Как правильно надеть рубашку на пострадавшего при ранении руки?

А) Одежду одевают на обе руки одновременно **Б) Одежду одевают сначала на больную руку, затем на здоровую** В) Одежду одевают сначала на здоровую руку, затем на

большую

7.Как правильно снять рубашку с пострадавшего при ранении руки? А) Снять одежду с больной руки, затем со здоровой. **Б) Снять одежду со здоровой руки, затем с больной.** В) Снять одежду с обеих рук одновременно.

8.Как транспортировать пострадавшего с переломами рёбер или грудины? А) Лежа на животе Б) Лежа на спине **В) Сидя или в полусидячем положении.**

9. Что следует сделать для оказания первой помощи пострадавшему при повреждении позвоночника? А) Уложить пострадавшего на спину на мягкую поверхность **Б) Уложить пострадавшего на спину на твердую ровную поверхность** В) Уложить пострадавшего на живот, голову повернуть набок

10.В каких случаях транспортировка пострадавшего осуществляется сидя? А) Повреждения верхних конечностей и органов брюшной полости **Б) Перелом ключицы, перелом ребер** В) Травмы груди.

11. Что следует сделать для оказания первой помощи пострадавшему при переломе ключицы? А) Наложить 2 шины на плечо. Б) подвесить руку на косынке. **В) подвесить руку, согнутую под прямым углом, на косынке и прибинтовать её к туловищу.**

Аптечка.

1.Для каких целей предназначен йод в аптечке? А) Для обработки кожи вокруг ран Б) Для обработки всей поверхности раны, если она сильно загрязнена В) Для обработки ожогов, вызванных щелочью

2.Для чего в аптечке предназначен 10% водный раствор аммиака? А) Для обработки ран Б) Для наложения согревающего компресса **В) Для вдыхания при обмороке и угаре**

3. Назовите обезболивающие лекарственные препараты: А) Димедрол, валериана. **Б) Панадол, анальгин.** В) Пеницилин, фталазол.

4. В каких случаях применяется активированный уголь, находящийся в аптечке? А) При головной боли Б) При высокой температуре **В) При отравлении**

Кровотечения.

1.Чем характеризуется капиллярное кровотечение? А) Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко – алую окраску Б) Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно – красного цвета **В) Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном**

2.Чем характеризуется венозное кровотечение? А) Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко – алую окраску **Б) Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно – красного цвета** В) Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном

3.Чем характеризуется артериальное кровотечение?

А) Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко – алую окраску

Б) Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно – красного цвета

В) Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном

4.Какое кровотечение считается наиболее опасным?

А) Капиллярное Б) Венозное **В) Артериальное**

5.Правильный способ остановки капиллярного кровотечения: А) Наложение на конечность жгута **Б) Наложение на рану давящей повязки** В) Резкое сгибание конечности в суставе

6.Правильный способ остановки артериального кровотечения: А) **Наложение жгута выше раны или сгибание конечности в суставе** Б) Наложение на рану давящей повязки В) Наложение жгута ниже раны

7.Правильный способ остановки венозного кровотечения: А) **Наложить давящую повязку на место ранения** Б) Наложить жгут выше места ранения В) Наложить жгут ниже места ранения

8. При носовом кровотечении у пострадавшего необходимо: А) Уложить пострадавшего на спину, вызвать врача Б) придать пострадавшему положение полусидя, запрокинуть ему голову назад, обеспечить охлаждение переносицы **В) придать пострадавшему положение полусидя, голову наклонить вперёд, обеспечить охлаждение переносицы**

Потеря сознания, остановка сердца.

1.Начинать сердечно-легочную реанимацию следует только при: А) Потере человеком сознания независимо от наличия пульса **Б) Потере человеком сознания при отсутствии пульса на сонной артерии**

2.Пострадавший находится без сознания, дыхание и пульс отсутствуют. Ваши действия? А) Вызвать «03» и ждать прибытия скорой помощи. **Б) Вызвать «112», «03» делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.**

3.При потере сознания и понижении артериального давления без кровотечения необходимо:

А) Положить пострадавшего так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать обезболивающее Б) Положить пострадавшего так, чтобы его голова была выше уровня ног, дать успокоительное **В) Положить пострадавшего так, чтобы его ноги были выше уровня головы**

4.Что необходимо предпринять при остановке сердца? А) Провести массаж сердца. **Б) Провести массаж сердца одновременно с искусственным дыханием.** В) Провести искусственное дыхание.

5.Массаж сердца проводится: А) На верхней части грудины. **Б) На границе средней и нижней трети грудины.** В) На грудной клетке с левой стороны.

6.Что следует сделать в первую очередь при оказании помощи при обмороке? А) Усадить пострадавшего Б) Уложить пострадавшего и приподнять голову **В) Уложить пострадавшего и приподнять ноги**

Нормативы для выполнения практических заданий по первой помощи.

Задание индивидуально каждому обучающемуся.

Задание 1: наложить повязку на конечность при колото-резаной травме, кровотечение- венозное.

Задание 2: наложить повязку и жгут на конечность при колото-резаной травме, кровотечение- артериальное.

Задание 3: наложить повязку в виде «чепца» при травме головы.

Задание 4: наложить повязку на кисть руки.

Задание 5 наложить шину при закрытом переломе конечности.

Оценивается качество:

зачёт- имеются незначительные ошибки при наложении повязки, жгута, шины, повязки наложены не совсем аккуратно, имеются неточности в действиях при оказании помощи

удовлетворительно- повязки, жгут, шины наложены не совсем аккуратно, имеются неточности в действиях при оказании помощи

хорошо- повязки, жгут, шины наложены правильно, имеются неточности в действиях при оказании помощи

отлично- повязки, жгут, шины наложены правильно, правильные действия при оказании помощи

Задание для выполнения в группе или индивидуально.

Задание 6: провести СЛР на манекене.

Оценивается правильность выполнения.

зачёт- имеются ошибки в схеме общей оценки состояния «пострадавшего»; имеются неточности в схеме проведения СЛР

удовлетворительно- имеются ошибки в схеме общей оценки состояния «пострадавшего»

хорошо- имеются неточности в схеме проведения СЛР

отлично- все действия правильны

Спортивное ориентирование.

1. Что такое масштаб карты?
2. Что такое рельеф?
3. Что такое топографические знаки?
4. Что такое компас и для чего он нужен?
6. Что такое азимут?
7. Назовите основные и промежуточные стороны горизонта
8. Какая сторона горизонта обозначается на карте вверху?
9. Каким прибором определяют длину криволинейных отрезков участков дорог, рек и т.д.?
10. Условные знаки плана местности называются ...
11. Местные предметы и формы рельефа, относительно которых определяют своё местоположение, положение объектов и целей и указывают направление движения, называются...
12. Что такое линейные ориентиры на местности?
13. Что относится к площадным ориентирам на местности?
14. Какими картами пользуются ориентировщики?
15. Что такое «Контрольный пункт» на дистанции ориентирования?
16. Что такое «Контрольное время»?
17. Назовите вид дистанции, в котором порядок прохождения КП задан, а участник только выбирает путь до КП
18. На какой дистанции участник проходит КП в любом порядке?

Нормативы для выполнения практических заданий по топографии и ориентированию.

Задание индивидуально каждому обучающемуся.

Задание 1: топографический диктант (8-10 топонимов). Время выполнения- 5 мин.

Оценивается правильность выполнения.

Зачёт- 4 знака не правильны

удовлетворительно- 2- 3 знака не правильны

хорошо- один знак неправильный

отлично- правильно нарисованы все топонимы

Задание 2: определить азимут на предмет. Время выполнения –20 сек.

Оценивается погрешность

зачёт- 5°

удовлетворительно-4°

хорошо- 3°

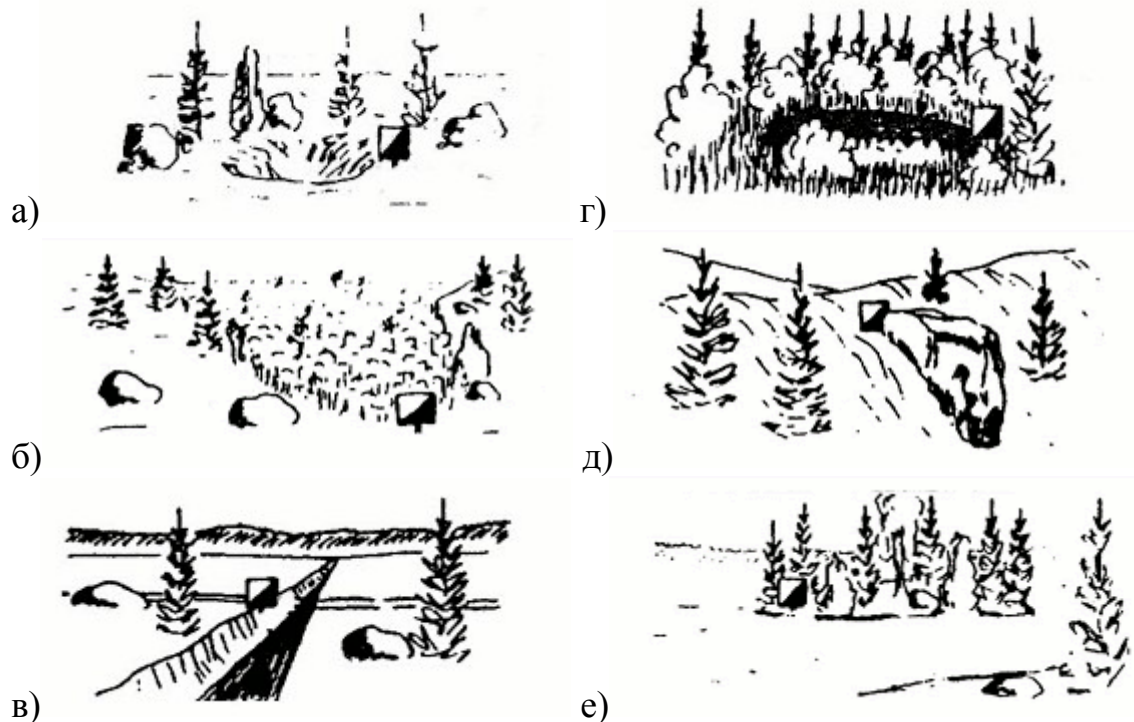
отлично- без погрешностей

Задание 3: преодоление дистанции (в заданном направлении; по выбору). Время выполнения зависит от протяжённости дистанции, кол-ва КП и условий рельефа местности. Оценивается точность выполнения и быстрота прохождения.

Задания по топографии и ориентированию.

Техника работы с картой (Техническая подготовка)

1.Сопоставить картинки и описания легенд



описания легенд:

86							
39							
59							
75							
26							

47			3			G	
----	--	--	---	--	--	---	--

2. Сравнить относительные высоты точек КП

- Точка нижнего КП является самой низкой по отношению к другим точкам КП, поэтому получает цифру «1»
- Точка среднего КП самая высокая из трёх, поэтому, получает цифру «3».
- Самый дальний КП (верхний на рисунке), он выше первого КП, но ниже среднего и получает цифру «2».

Записать ответ можно и в строчку 1) 1, 3, 2.



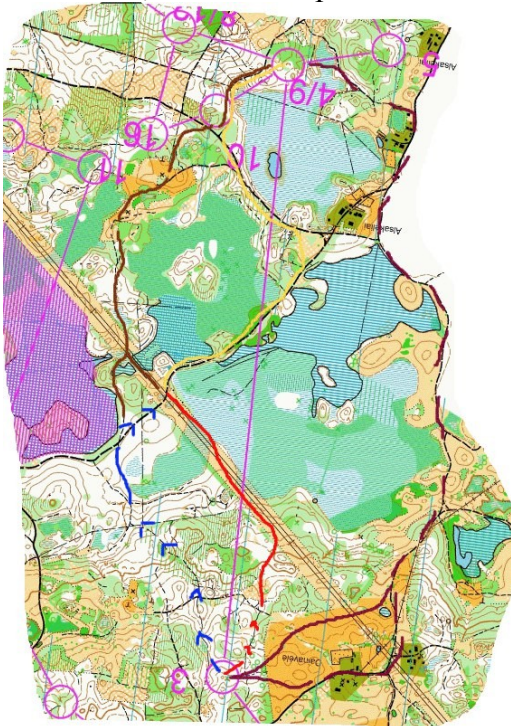


Контроль направлений. Контроль расстояний.

1. Измерить длины перегонов. Определить, какой из перегонов самый выигрышный:



2. Указать, какой из перегонов более выигрышный. Почему?



Снаряжение ориентировщика

- 1) Рассказать про устройство и правила пользования компасом
- 2) Из чего состоит форма ориентировщика
- 3) Рассказать про устройство и правила пользования планшетом

Критерии оценок:

«Отлично» – выполнено, верно, более 80% заданий

«Хорошо» – выполнено, верно, от 60 - 80% заданий
«Удовлетворительно» – выполнено, верно, 60% заданий
«Не удовлетворительно» – выполнено, верно, менее 60% заданий

Практические задания по топографии и ориентированию.

Задание №1

«Топографическое лото». Карточки лежат открытыми перед каждым участником. Ведущий, доставая очередной условный знак не показывая называет его.

*Участники перед началом игры изучают и запоминают карточки в течении 3-5 мин., затем переворачивают их и играют по памяти.

Задание № 2

В течение 1-2 мин. изучите одну карточку с условными знаками (УЗ). Затем переверните её и откройте следующую. Сколько УЗ имеется на обеих карточках? В каких местах они располагались на первой карточке? Сравните две карты и найдите между ними различия.

Задание № 3

Взять любую карту с дистанцией заданного направления, попробуйте рассмотреть и нарисовать все возможные варианты движения и попробуйте доказать выигрышность того или иного варианта. Такие разборы необходимо делать после каждого старта, в том числе и тренировочного.

Задание № 4

Складывание разрезанных карт: *на время, *разрезать на более крупные или маленькие фрагменты.

Задание № 5

Запомните фрагмент карты (квадратный) и нарисуйте его по памяти на чистом листе бумаги.

* Усложнить можно, уменьшив время запоминания.

Задание № 6

Отыщите за минимальное время на карте с большим количеством КП места расположения КП (на пример: развилках и перекрёстках дорог, полянах, оврагах, выступах, ямах и т.д.). И записать их ном.

Задание № 7

Поиск на карте всех вершин и ям. *Поиск самой высокой и самой низкой точки. Напишите название условных знаков, а затем подсчитайте их количество на карте.

Найти на карте и нарисовать наибольшее количество условных знаков за 3-5 минут. Кто больше?

Задание № 8

Сочините спортивную карту размером 5 * 5 см, используя следующие условные знаки: тропа, м/яма, канава, здание и др.

Практические задания по ориентированию на местности.

На старте висит карта с нанесенным местом расположения старта и КП 1, на КП 1 висит карта с нанесенным местом расположения КП 1 и КП 2, на КП 2 на карту нанесен КП 2 и КП 3 и т.д. Участник на старте, запомнив местоположение КП 1, находит его на местности, запомнив по карте КП 2, находит его и т.д.

* Увеличивается расстояние между КП.

На старте висит карта с нарисованным путем движения от старта до точки А. В точке А находится карта с нанесенным маршрутом до точки Б и т.д. Если участник запомнил и правильно прошел маршрут с места старта до точки А, то на своем пути он встретил поставленные на местности КП. Найденные при выполнении задания КП участник после финиша наносит на чистую карту.

*Использовать более сложные карты, пути движения.

*Введение ложных КП, стоящих не на пути движения, но видимых при прохождении маршрута.

Спортсмену необходимо перенести КП с контрольной карты на свою. Но после запоминания он должен выполнить определенную физическую нагрузку, а уж затем по памяти нанести КП на свою карту.

Запомнив вариант движения с КП на КП, нарисуйте на чистой бумаге «опорные» точки вашего движения.

Задается направление движения с определенной точки до тормозящей просеки или поля, вдоль которых вбиты контрольные колышки для определения величины отклонения. После выполнения задания сменить азимут на 180° и вернуться в исходную точку, отклонение от которой определяет неточность. Проходимость леса можно менять.

Спортсмен должен пройти по квадрату (по или против часовой стрелке), каждый раз отсчитав заданное расстояние, меняя азимут на 90° . Первое направление задается тренером. Отклонения от исходной точки – это суммарное отклонение.

Ориентирование по «белой карте», на которой имеются линии севера, масштаб и дистанция в заданном направлении или «нитка» в соответствии с картой этой местности.

Преодолейте тренировочную дистанцию по карте, на которой показан только: *рельеф местности, *гидрография, *без рельефа.

Пройдите маркированную трассу с двойной отметкой каждого КП: первой - по прибытии на КП, второй – до прибытия на следующий КП.

Пройдите за установленное контрольное время маркированную трассу на тренировочных соревнованиях, где результат спортсменов оценивается лишь по точности нанесения на карту местоположения КП (за каждый миллиметр 1 мин. штрафа).

Преодоление дистанции без карты, на которой от КП 1 виден КП 2, от второго КП – третий и т.д. КП должны быть оборудованы системой отметки, спортсмены бегут с карточками участника.

Прохождение дистанций по не полным картам: без дорожной сети или только с

одним рельефом, с заклеенными участками между КП или района КП.

Прохождение дистанции с различными дополнительными заданиями (бежать только по дорогам или только напрямик, не использовать компас).

Прохождение специально спланированных дистанций требующих в основном грубого ориентирования (КП-на крупных ориентирах, длинные перегоны, хорошо заметны) или точного (КП-не большие, короткие перегоны на насыщенной карте).

На местности с большим количеством КП, пользуясь картой, на которой указаны точки их расположения, но не указан порядковый номер, отыщите за контрольное время как можно больше «четных» (нечетных) КП.* Количество четных и нечетных КП может быть разное. *Количество четных (нечетных) КП сообщается. Отметка четного КП вместо нечетного наказывается штрафом.

Следуя в составе группы по произвольному маршруту, не указанному на карте, определите и нанесите на карту местонахождение группы после преодоления этапа длиной 200-1000м.* Группу новичков ведет тренер. Результаты ориентирования обсуждаются коллективно после завершения очередного этапа. * В группе равных по силам спортсменов ведущий сменяется на каждом этапе. Результаты ориентирования определяются после окончания маршрута.* Карты выдаются членам группы лишь на определенное время после завершения очередного этапа.

Преодолейте дистанцию «звездочкой», для отработки тактических приемов выбора путей движения маршруты от старта на КП и обратно должны существенно отличаться. Например: *туда – по азимуту, обратно – по дорогам; *туда – по рельефу, обратно – по азимуту.

По карте, выданной в неизвестной точке района, восстановите ориентировку, отыщите КП 1 и 2. *Начинающие ориентировщики выполняют это упражнение группой или разбившись на пары. *На время.

Тест по спортивному ориентированию

1. Назовите вид дистанции, в котором порядок прохождения КП задан, а участник только выбирает путь до КП:
 - а) заданное направление +
 - б) маркированная дистанция
 - в) по выбору
2. Что происходит с результатом участника, который превысил контрольное время:
 - а) записывается в общий протокол
 - б) результат аннулируется и заносится в протокол самым последним, без места +
 - в) не учитывается вообще
3. Вы опоздали на старт. Ваши действия:
 - а) получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем
 - б) не выходить на старт
 - в) сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию, когда скажет судья старта +
4. Истекло «Контрольное время». Ваши действия:
 - а) сразу идти на финиш +
 - б) поискать следующий КП и потом пойти на финиш

в) до конца пройти дистанцию

5. На какой дистанции участник проходит КП в любом порядке:

а) маркированная дистанция

б) заданное направление

в) по выбору +

Реклама

6. Выберите правильное значение выражения «Контрольное время»:

а) время, с которого начинается хронометраж

б) время, в течение которого участник может находиться на дистанции ориентирования +

в) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП

7. Вы отметились на «Чужом» КП. Ваши действия:

а) бежать на следующий КП

б) бежать на финиш

в) продолжить искать нужный КП и отметить его в резервной клетке или отметить чипом +

8. Как определяются результаты участников, показавших одинаковое время на дистанции в заданном направлении:

а) участникам, показавшим одинаковое время, присуждается одинаковое место +

б) место у стартовавшего позже

в) место лучше у того, кто раньше стартовал

9. Что делать если вы пришли на «Чужой» КП:

а) бежать на финиш

б) сделать отметку и бежать на следующий КП

в) не отмечаясь бежать на «Свой» КП +

10. С какого момента начитается отсчёт времени участника соревнований на дистанции в заданном направлении:

а) с момента получения карты

б) с момента команды «СТАРТ» +

в) с момента вызова участника

11. Что происходит с результатом участника, который потерял контрольную карточку или иное средство отметки:

а) результат аннулируется +

б) участнику даётся право повторного прохождения дистанции

в) результат вносится в протокол, в зависимости от бегового времени

12. Что означает выражение «результат аннулирован»:

а) беговое время на маркированной дистанции без учёта штрафа

б) результат, время которого не зачитывается и место не присуждается в связи с нарушением правил +

в) абсолютно лучший результат всех участников, бежавших эту дистанцию

13. Что такое масс старт:

а) гонка с общего старта +

б) старт на эстафете

в) групповой старт на зимней дистанции

14. Какими картами пользуются ориентировщики:

а) географическими

б) геодезическими

в) спортивными +

15. Выберите правильное значение выражения «Полигон»:

а) участок местности со стационарными КП, на котором проводятся тренировки и соревнования +

б) перегон между двумя КП

в) место определения судьями точности нанесения КП на карту

16. Что такое азимут:

а) конечный ориентир, помогающий выйти на КП

б) угол, между направлением на север и направлением на предмет +

в) краткое описание КП относительно его ориентира

17. Выберите правильное значение выражения «Молоко»:

а) труднопроходимый лес

б) участок местности, с насыщенным мелким рельефом

в) участок местности, не имеющий ориентиров +

18. Как определить результат участника:

а) сложить время старта и финиша

б) вычесть время старта из времени финиша +

в) вычесть время финиша из времени старта

19. Выберите правильное значение выражения «Привязка КП»:

а) сочетание ориентиров, влияющих на выбор КП

б) конечный ориентир, с которого берётся КП

в) сочетание ориентиров, влияющих на выбор пути +

20. Что происходит с результатом участника, который на дистанции в заданном направлении не отметил один КП:

а) результат записывается в общий протокол в зависимости от бегового времени

б) результат аннулируется +

в) результат зачитывается и записывается после результатов участников, прошедших всю дистанцию

21. Выберите правильное значение выражения «Легенда КП»:

а) уточнение местоположения КП на объекте местности и относительно его +

б) хорошо заметный ориентир

в) ориентир, на котором установлен знак КП

22. Что происходит с результатом участника, который на дистанции в заданном направлении отметил один лишний КП:

а) результат аннулируется

б) результат засчитывается как правильный и вносится в протокол, в зависимости от бегового времени +

в) из результата участника вычитывается часть времени, потраченного на поиск лишнего КП

23. Вы приближаетесь к КП и видите, что несколько участников бегут в том же направлении. Ваши действия:

а) спрошу, на какой КП они бегут

б) побегу за ними

в) пойду на КП, не обращая на них внимания +

24. Выберите правильное значение выражения «Штрафное время»:

а) время, в течении которого участник может находиться на дистанции ориентирования

б) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП +

в) время, которое прибавляется к результату участника за опоздание на старт

25. После финиша вы увидели, что ваш результат аннулирован. Ваши действия:

а) пойду самостоятельно выяснять причины

б) никому не скажу

в) сообщу тренеру ил представителю команды +

26. Вы получили штрафные круги на маркированной дистанции. Кто должен считать их прохождение:

а) судья должен считать и говорить сколько кругов осталось пройти

б) сам участник +

- в) тренер должен говорить участнику сколько кругов он прошёл
27. Что должен сделать участник, сошедший с дистанции:
- а) пройти через финиш +
- б) вернуться в лагерь
- в) уехать домой
28. Как проходит дистанция в заданном направлении:
- а) в любом порядке
- б) по маркеру
- в) в порядке, установленном судьями +
29. Что такое контрольная карточка:
- а) документ, в котором делается отметка, посещённых участником КП +
- б) документ, где стоит допуск врача на соревнования
- в) документ, в котором указана возрастная группа участника
30. Назовите вид дистанции, в которой порядок прохождения КП и путь до него выбирает сам участник:
- а) ski-атлон
- б) по выбору +
- в) заданное направление

Нормативы по ОФП.

В соответствии с [частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"](#) утверждён прилагаемый [Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование](#).

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)

Рекомендуемые контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для ориентировщиков 1- года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11 с)	Бег 60 м (не более 11,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)

	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 5 мин)
	Бег 3000 м (не более 13 мин 30 с)	Бег 3000 м (не более 15 мин 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд	

Приложение 4.

Итоговая аттестация практической подготовки учащихся проводится в форме выполнения контрольного практического задания на учебной трассе.

Итоговая аттестация теоретической подготовки учащихся проводится в форме выполнения контрольных заданий по основным темам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

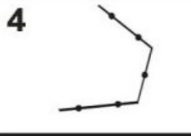
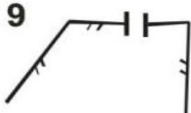
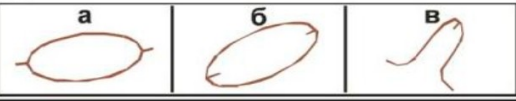
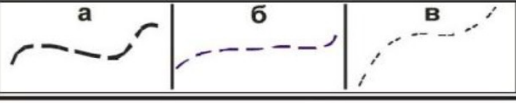
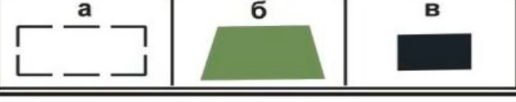
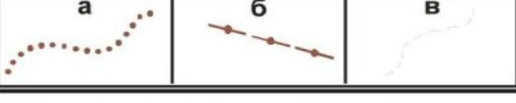
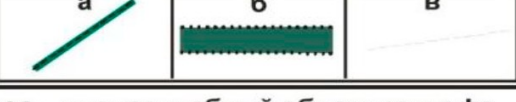
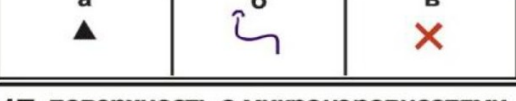
Теоретический контрольный тест по спортивному ориентированию

Что означает этот символ?

1 	а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа	11 	а) канава с водой б) проселочная дорога в) узкая просека
2 	а) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава	12 	а) яма б) лощина в) гора
3 	а) немасштабный объект рельефа б) воронка в) микробугорок	13 	а) земляной обрыв б) земляной вал в) основная горизонталь
4 	а) фруктовый сад б) открытое пространство в) лес, проходимый в одном направлении	14 	а) озеро б) запретная территория в) непреодолимое болото
5 	а) заболоченность б) непреодолимое болото в) труднопреодолимое болото	15 	а) сухая канава б) тропа в) маленькая промоина
6 	а) трубопровод б) мост в) туннель	16 	а) проход в ограде б) каменная стена в) непреодолимая ограда
7 	а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	17 	а) стрельбище б) кормушка в) стрелка магнитного меридиана
8 	а) большая башня б) церковь в) маленькая башня	18 	а) немасштабный искусственный объект б) финиш в) точка начала ориентирования
9 	а) туннель б) переправа с мостом в) переправа без моста	19 	а) каменная россыпь б) сухая канава в) поверхность с микронеровностями
10 	а) непригодная для движения дорога б) непреодолеваемая граница в) маркированный участок	20 	а) промоина б) микроямка в) лощина

Что означает этот символ?

Подберите символ.

1		а) ручей б) канава в) тропа
2		а) непреодолимая скальная стена б) земляной вал в) обрыв
3		а) узкая просека б) шоссе в) широкая открытая просека
4		а) преодолимая каменная стена б) непреодолимая каменная стена в) преодолимая скальная стена
5		а) непреодолимая ограда б) преодолимая ограда в) преодолимый трубопровод
6		а) труднопреодолимое болото б) непреодолимое болото в) заболоченность
7		а) проселочная дорога б) улучшенная дорога в) узкая просека
8		а) горка б) контрольный пункт в) финиш
9		а) развалины б) преодолимая ограда в) проход в ограде
10		а) стрелка магнитного меридиана б) кормушка в) стрельбище
11	яма 	
12	исчезающая тропа 	
13	постройка 	
14	сухая канава 	
15	узкая заросшая просека 	
16	внемасштабный объект рельефа 	
17	поверхность с микронеровностями 	
18	заболоченность 	
19	полуоткрытое пространство 	
20	улучшенная дорога 	

1 Какой КП находится на восточном островке леса?

а б в

2 Какой КП находится на южном микробугорке?

а б в

3 Какой КП стоит на северной горке?

а б в

4 Какой КП находится на северо-западной полянке?

а б в

5 Какой КП стоит на юго-западной горке в болоте?

а б в

6 Какая стрелка обозначает "подъем"?

а б в

7 У какой горы западная вершина выше?

а б в

8 У какой горы северо-западный склон крутой?

а б в

9 Какая рельефная ситуация подходит к данному описанию?
Холм с крутым юго-восточным склоном. Северо-западная вершина выше.

а б в

10 Какая рельефная ситуация соответствует данному профилю?

а б в

11 Какая "легенда" подходит к данному КП?

а б в

12

а б в

13 В каком направлении надо двигаться, чтобы со старта прийти на КП?

а) на запад
б) на юг
в) на восток

14 Какой КП находится в юго-восточном направлении от старта?

а б в

15 Какой азимут от старта до КП?

а) 270 градусов
б) 180 градусов
в) 90 градусов

Практические задания для итоговой аттестации.

Пройдите маркированную трассу без карты и постарайтесь запомнить местоположение всех КП. На финише нанесите КП на карту. * Карта вывешивается для просмотра на всех КП. *Карта выдается для просмотра на 3-5мин. перед стартом.

Не пользуясь картой, пройдите маркированную трассу или дистанцию лыжных гонок и на финише нанесите на карту «нитку» этого маршрута.

Пройдите веерный азимутальный маршрут по направлению. Достигнув точку 1 установите на компасе обратный азимут и вернитесь к месту старта. И затем точку 2 и т.д.

Пройти дистанцию в заданном направлении. На карте заклеены отдельные участки, на перегонах между КП.

Пройдите дистанцию, на которой помимо основных КП в районе их расположения находится еще по несколько дополнительных КП (ложных), установленных на сходных ориентирах.

Преодолейте дистанцию с большим количеством КП и маленькими перегонами, на высокой скорости.

Приложение 5.

ПРОТОКОЛ № _____

итоговой аттестации учащихся

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
стартового уровня
«Спортивное ориентирование и туризм»
от «_____» _____ 20 _____ г.

год обучения – _____
группа № _____

Форма проведения аттестации: *теория* – письменное контрольное задание

практика – прохождение учебной трассы спортивного ориентирования

Уровень освоения программы (предметные результаты):

- а) В - высокий уровень (соответствующее количество - 5-6 баллов),
- б) С - средний уровень (соответствующее количество - 3-4 балла),
- в) Н - низкий уровень (соответствующее количество - 0-2 балла).

***сумма баллов теоретической и практической подготовки:

- а) В - высокий уровень (соответствующее количество – 10-12 баллов),
- б) С - средний уровень (соответствующее количество – 6 - 8 баллов),
- в) Н - низкий уровень (соответствующее количество – 0 - 4 балла).

№	Имя, фамилия учащегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Общее кол-во баллов	Уровень освоения программы (предметные результаты)
		Кол-во баллов	Кол-во баллов		
1					

2					
3					
4					
5					

Вывод: все учащихся освоили программу « _____ » и показали:

высокий уровень освоения программы – 2 человека (40%),

средний уровень освоения программы -3 человека (60%),

низкий уровень освоения программы – 0 человек (0 %).

*** Расчет % отношения уровня освоения программы:

Пример:

$$\frac{\text{Кол} - \text{во учащихся на ВЫСОКОМ уровне освоения программы}}{\text{Общее кол} - \text{во учащихся в группе}} \cdot 100\% = x \%$$

Расчет производится по каждому уровню отдельно

Педагог дополнительного образования _____/расшифровка ФИО/

Приложение 6.

«КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА» (I, II год обучения)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
стартового уровня «Спортивный туризм и ориентирование»

[illegible]

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы 3 балла (от 80 до 100% освоения программного материала)	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. Показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы 2 балла (от 51 до 79% освоения программного материала)	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. Показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы 1 балл (менее 50% освоения программного материала)	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. Показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям