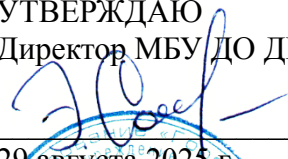


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»


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
базового уровня**

«Спортивное ориентирование и туризм»

Возраст обучающихся: 13 - 17 лет

Срок реализации: 2 года

Объем учебной нагрузки 216 часов 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

Мытищи
2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3-32
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	3
1.1.4. Актуальность программы	4
1.1.5. Отличительная особенность программы.	4
1.1.6. Педагогическая целесообразность	4
1.1.7. Адресат программы	5
1.1.8. Режим занятий	6
1.1.9. Общий объем 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	6
1.2. Цель, задачи и планируемые результаты освоения программы	6
1.2.1. Цель и задачи программы	6
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	9
1.3. Содержание программы	9-32
1.3.1. Учебный план	9-15
1.3.2. Содержание учебного плана	15-30
1.4. Воспитательный потенциал программы	30
1.4.1. Пояснительная записка	30
1.4.2. Цель и задачи воспитательной работы	31
1.4.3. Содержание воспитательной работы	32
1.4.4. Планируемые результаты воспитательной работы	32
РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ	32-40
2.1. Календарный учебный график	32
2.2. Формы контроля, аттестации	32
2.3. Оценочные материалы	33
2.4. Методическое обеспечение программы	33
2.4.1. Методы обучения	33
2.4.2. Педагогические и образовательные технологии	34
2.4.3. Формы организации образовательного процесса	34
2.4.4. Формы учебного занятия	35
2.4.5. Алгоритм учебного занятия	35
2.4.6. Дидактические материалы	36
2.4.7. Информационное обеспечение программы	36
2.5. Кадровое обеспечение программы	36
2.6. Материально-техническое обеспечение программы	36

2.7. Список литературы и интернет-ресурсов	38
2.7.1 Список литературы и интернет-ресурсов для педагогов	38
2.7.2. Список литературы и интернет-ресурсов для учащихся и их родителей	39
ПРИЛОЖЕНИЯ	40-89
Приложение 1. Календарно – тематическое планирование	41-57
Приложение 2. Вопросы для начальной диагностики стартовых возможностей обучающихся	58
Приложение 3. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации	59-78
Приложение 4. Оценочные материалы для итоговой аттестации	79-85
Приложение 5. Протокол итоговой аттестации	86
Приложение 6. Карта педагогического мониторинга	88

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1.1. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового 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 ДЮОЦ «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. 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.

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. Модули программы реализуются параллельно ввиду обособленности их содержания и вида деятельности.

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.

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. Для зачисления ребенка в объединение требуется медицинский допуск к занятиям в объединении физкультурно – спортивной направленности.

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, 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.

Начиная с 15-17 лет для детей доступны занятия большинством видов спорта. В этот возрастной период наступает зрелость, сопровождаемая физическими и эмоциональными изменениями. Учет 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: 216 часов в год (432 часа всего)

1.1.10. Срок освоения программы: два года

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: закрепление интереса к систематическим занятиям и улучшение полученных навыков в спортивном ориентировании и туризме, практическое применение полученных знаний в соревнованиях и мероприятиях различного уровня.

Задачи 1 года обучения:

Обучающие:

- Дать углублённые основы, элементы, приёмы и способы ориентирования.
- Научить навыкам соревновательного опыта.
- Изучить действия в основных тактических ситуациях.
- Обучить умению подводить итоги собственных достижений.

Развивающие:

- Развивать творческий и физический потенциал учащихся.
- Развивать умение владения техникой ориентирования в различных ситуациях.
- Развивать навыки беглого чтения карты, запоминания карты.

Воспитательные:

- Воспитывать умение прогнозировать и анализировать собственную деятельность.
- Формировать основы самоконтроля и самодисциплины.
- Воспитывать умение преодолевать трудности в тренировочном и соревновательном процессе.

Задачи 2 года обучения:

Обучающие:

- Совершенствовать технику и тактику приемов и способов ориентирования.
- Дать основы допустимых тренировочных нагрузок.
- Изучить особенности психологической подготовки на этапе углубленной тренировки.
- Обучить навыку рисовки карт.
- Дать основы судейской практики.

Развивающие:

- Развивать специальные физические качества.
- Развивать навыки автоматизма и стабилизации основных приёмов способов ориентирования.
- Развивать базовые качества ориентировщика: память, внимание, мышление.
- Развивать технико-тактического мастерство.

Воспитательные:

- Воспитывать самостоятельность.
- Формировать потребность в саморегуляции: самоконтроле, рассудительности.
- Формировать осознание значимости результата.
- Формировать, чувство ответственности за свои действия.

1.2.2. Планируемые результаты освоения программы.

Результаты 1 года обучения.

Личностные:

- Будет сформировано умение прогнозировать и анализировать собственную деятельность.
- Будут сформированы основы самоконтроля и самодисциплины.

- Воспитано умение преодолевать трудности в тренировочном и соревновательном процессе.

Метапредметные:

Будут развиты:

- Творческий и физический потенциал учащихся.
- Умение владения техникой ориентирования в различных ситуациях.
- Навыки беглого чтения карты, запоминания карты.

Предметные:

- Сформированы углублённые основы, элементы, приёмы и способы ориентирования.
- Сформированы навыки соревновательного опыта.
- Получены знания о действиях в основных тактических ситуациях.
- Заложено умение подводить итоги собственных достижений.

Результаты 2 года обучения.

Личностные:

- Развито умение работать и принимать решения в различных ситуациях самостоятельно.
- Сформирована потребность в саморегуляции: самоконтроль, рассудительность.
- Сформировано осознание значимости результата.
- Сформировано чувство ответственности за свои действия.

Метапредметные:

Будут развиты:

- Специальные физические качества.
- Навыки автоматизма и стабилизации основных приёмов способов ориентирования.
- Базовые качества ориентировщика: память, внимание, мышление.
- Техничко-тактического мастерство.

Предметные:

- Освоены и совершенствованы техника и тактика приемов и способов ориентирования.
- Изучены основы допустимых тренировочных нагрузок.
- Изучены особенности психологической подготовки на этапе углубленной тренировки.
- Освоены и закреплены навыки рисовки карт.
- Изучены и закреплены основы судейской практики.

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

Учебный план 1 года обучения.

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
I	Вводный инструктаж по ТБ. Введение в программу. Начальная диагностика стартовых возможностей учащихся	1	0,5	0,5	устный опрос, анкетирование
II	Модуль 1. 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	Модуль 2. Спортивное ориентирование	112	27	85	
3.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании. Техника безопасности	2	1	1	устный опрос, решение ситуационных задач
3.2	Гигиена спортивной тренировки.	6	2	4	устный опрос, письменный опрос, практическое задание
3.3	Условные знаки топографических и спортивных карт.	8	4	4	устный опрос, практическое задание
3.4	Топографическая подготовка.	10	4	6	устный опрос, практическое задание, контрольное задание
3.5	Снаряжение ориентировщика.	4	2	2	устный опрос, практическое задание

3.6	Техническая ориентировщика подготовка	24	4	20	устный опрос, практическое задание, контрольное задание, участие в соревнованиях
3.7	Тактическая ориентировщика подготовка	24	4	20	устный опрос, практическое задание, контрольное задание, участие в соревнованиях
3.8	Морально-волевая и физическая подготовка	24	4	20	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, сдача нормативов
3.9	Правила соревнований. Виды и характер соревнований	4	2	2	устный опрос, практическое задание
3.10	Текущая аттестация	6	0	6	письменный опрос, практическое задание, контрольное задание, участие в соревнованиях, сдача нормативов, тестирование
IV	Модуль 3. Туристская подготовка.	96	20	76	
4.1	Безопасность в походе Первая помощь пострадавшему.	22	4	18	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, тестирование

4.2	Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.	24	6	18	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, контрольное задание, участие в соревнованиях, сдача нормативов, тестирование
4.3	Техника туризма	24	4	20	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, контрольное задание, участие в соревнованиях, сдача нормативов
4.4	Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры.	16	6	10	устный опрос, письменный опрос, практическое задание
4.5	Текущая аттестация	6	0	6	письменный опрос, практическое задание, участие в соревнованиях, тестирование, контрольное задание
V	Промежуточная аттестация	4	0	4	контрольное задание, участие в соревнованиях
ИТОГО		216	51,5	164,5	

Учебный план 2 года обучения.

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
I	Вводный инструктаж по ТБ. Введение в программу.	1	0,5	0,5	устный опрос, анкетирование
II	Модуль 1. 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	Модуль 2. Спортивное ориентирование	112	27	85	
3.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании. Техника безопасности	2	1	1	устный опрос, решение ситуационных задач
3.2	Гигиена спортивной тренировки.	6	2	4	устный опрос, письменный опрос, практическое задание
3.3	Условные знаки спортивных карт	8	4	4	устный опрос, практическое задание

3.4	Топографическая подготовка.	10	4	6	устный опрос, практическое задание, контрольное задание
3.5	Снаряжение ориентировщика.	4	2	2	устный опрос, практическое задание
3.6	Техническая подготовка ориентировщика	24	4	20	устный опрос, практическое задание, контрольное задание, участие в соревнованиях
3.7	Тактическая подготовка ориентировщика	24	4	20	устный опрос, практическое задание, контрольное задание, участие в соревнованиях
3.8	Морально-волевая и физическая подготовка	24	4	20	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, сдача нормативов
3.9	Правила соревнований. Виды и характер соревнований. Судейская практика.	4	2	2	устный опрос, практическое задание
3.10	Текущая аттестация	6	0	6	письменный опрос, практическое задание, контрольное задание, участие в соревнованиях, сдача нормативов, тестирование
IV	Модуль 3. Туристская подготовка.	96	20	76	

4.1	Безопасность в походе Первая помощь пострадавшему.	22	4	18	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, тестирование
4.2	Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.	24	6	18	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, контрольное задание, участие в соревнованиях, сдача нормативов, тестирование
4.3	Техника туризма	24	4	20	устный опрос, письменный опрос, практическое задание, контрольное задание, участие в соревнованиях, сдача нормативов
4.4	Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры.	16	6	10	устный опрос, письменный опрос, практическое задание
4.5	Текущая аттестация	6	0	6	письменный опрос, практическое задание, участие в соревнованиях, тестирование, контрольное задание
V	Итоговая аттестация	4	0	4	контрольное задание, участие в соревнованиях

ИТОГО	216	51,5	164,5	
--------------	------------	-------------	--------------	--

1.3.2. Содержание тем учебного плана.

Содержание тем учебного плана 1 года обучения.

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) МОДУЛЬ 1.

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.

МОДУЛЬ 2.

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

Теоретические занятия:

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований в ориентировании.

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.

Тема 2. Гигиена спортивной тренировки.

Теоретические занятия:

Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Закаливание. Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья.

Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для спортсмена-ориентировщика. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием.

Практические занятия.

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

Тема 3. Условные знаки топографических и спортивных карт.

Теоретические занятия:

Масштаб карт топографических и спортивных. Виды рельефа. Обозначение рельефа на картах топографических и спортивных. Условные знаки: формы рельефа, гидрография, растительность, искусственные сооружения. Изображение схемы дистанций соревнований на карте.

Практические занятия.

Зарисовка топографических знаков, контрольные задания, топографические диктанты.

Тема 4. Топографическая подготовка.

Теоретические занятия:

Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая – их общность и различия. Создание топографической основы местности. Создание спортивной карты на топографической основе. Рисовка простейшей карты (необходимые умения, навыки, инструменты).

Практические занятия.

Знакомство с различными видами карт. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний. Создание спортивной карты на топографической основе. Практические задания по рисовке крупномасштабной карты (небольшого кусочка территории двора, парка). Маршрутная съемка в парке, в лесу.

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.

Тема 6. Техническая подготовка.

Теоретические занятия:

Понятие о технике спортивного ориентирования. Держание карты. Обучение правилу «большого пальца». Держание компаса. Манипуляции с компасом. Подготовка карточки для отметки. Держание карточки. Пользование легендой. Компостирование карточки. Ориентирование по компасу. Использование электронной отметки. Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя.

Практические занятия.

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты по «большому пальцу». Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, используя толщину пальцев. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.

Тема 7. Тактическая подготовка.

Теоретические занятия:

Легенды контрольных пунктов. Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена. Символьные знаки легенд. Их классификация. Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении дистанции.

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.

Тема 8. Морально-волевая и физическая подготовка.

Теоретические занятия:

Планирование спортивной тренировки. Методика ведения спортивного дневника. Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Учет тренировочных и соревновательных тренировок.

Общая физическая подготовка. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации и их роль в процессе тренировок. Специальная физическая подготовка. Виды упражнений, направленных на развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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 и упражнения. Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. 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. Эстафеты.

Тема 9. Правила соревнований. Виды и характер соревнований.

Теоретические занятия:

Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и судей. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

Практические занятия.

Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.

Тема 10. Текущая аттестация.

Практические занятия.

Выполнение контрольных заданий, письменный опрос по темам раздела. Сдача контрольных нормативов, отработка практических навыков на учебных трассах и трассах соревнований.

РАЗДЕЛ IV. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА. МОДУЛЬ 3.

Тема 1. Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему.

Теоретические занятия:

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. 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.

Оказание первой помощи пострадавшему без видимых признаков жизни. Проведение СЛР.

Правила транспортировки пострадавшего при различных видах травм. Виды носилок.

Практические занятия:

Наложение различных видов повязок, наложение жгута, шин. Проведение СЛР на манекене.

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

Теоретические занятия:

Личное, групповое и специальное снаряжение для пеших походов. Требования к одежде и обуви. Питание в походе. Раскладка (меню). Подготовка к походу. Походные должности. Распределение продуктов и снаряжения между участниками. Проведение похода. Ходовой режим. Питьевой режим. Установка бивака. Бивачные работы. Снятие бивака. Уборка места бивака перед уходом группы. Соблюдение техники безопасности. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Техника безопасности при работе с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при разведении костра; обращении с огнём, приготовлении пищи на костре. Соблюдение природоохранных правил.

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.

Тема 3. Техника туризма.

Теоретические занятия:

Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы. Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде. Страховка и самостраховка.

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. Участие в соревнованиях по технике туризма и туристским навыкам.

Тема 4. Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры.

Теоретические занятия:

Формы участия, занимающихся в охране природы. Воспитательное и эстетическое памятников истории и культуры. Пропаганда охраны природы. Посадки зеленых насаждений. Очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

Практические занятия

Походы выходного дня по Подмосковию, экскурсии.

Тема 5. Текущая аттестация.

Практические занятия

Выполнение контрольных заданий, письменный опрос по темам раздела, тестирование. Выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях по ориентированию, туристским навыкам и технике пешеходного туризма.

Содержание тем учебного плана 2 года обучения.

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

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Начальная диагностика стартовых возможностей учащихся: письменный опрос.

РАЗДЕЛ II. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ (ОБДД) МОДУЛЬ 1.

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. Оповещающие 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. МОДУЛЬ 2.

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

Теоретические занятия:

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. История спортивного ориентирования. Спортивное ориентирование—вид спорта. Клубы спортивного ориентирования у нас и за рубежом. Ведущие спортсмены нашей страны, зарубежные лидеры.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Практические занятия:

Решение ситуационных задач.

Тема 2. Гигиена спортивной тренировки.

Теоретические занятия:

Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви ориентировщика.

Особое значение закаливания для закаливания, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние

курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Спортивный массаж и самомассаж, их применение в процессе регулярных занятий ориентированием. Основные приёмы самомассажа. Противопоказания к массажу. Характеристика, назначение и правила применения витаминов. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Объективные

данные: вес, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия.

Выполнение правил личной гигиены. Поддержание чистоты тела, одежды. Закаливание, ежедневная зарядка. Обучение простейшим приемам массажа и самомассажа.

Тема 3. Условные знаки спортивных карт.

Теоретические занятия:

Спортивная карта, условные знаки, соотношение с легендами ИЗОМ, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем. Основы картографической программы OCAD.

Практические занятия.

Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы. Практические задания по рисовке простейших карт и схем в OCAD.

Тема 4. Топографическая подготовка.

Теоретические занятия:

Разновидность топографических карт. Зарамочное оформление топографических карт. Топографическая карта; карта для спортивного ориентирования; аэроснимок местности;

векторная карта для GPS; план; схема; крок. Номенклатура карт. Склонение и азимут. Виды ориентиров и группы условных обозначений. Особенности работы с картами для GPS.

Практические занятия.

Знакомство с различными видами карт. Обучение способам ориентирования на местности с помощью GPS карты. Топографическая съемка местности со средним рельефом. Вычерчивание спортивных карт со средней загруженностью рельефа. Работа в программе OCAD.

Тема 5. Снаряжение ориентировщика.

Теоретические занятия:

Снаряжение для оборудования трасс соревнований: старта, финиша, мест общего пользования. Вспомогательное снаряжение, личное снаряжение, снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс).

Практические занятия.

Участие в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша), в оборудовании мест общего пребывания участников.

Тема 6. Техническая подготовка.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Тема 7. Тактическая подготовка.

Теоретические занятия

Тактические установки для текущего календаря. Основные и тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании со штрафными кругами. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах.

Практические занятия

Использование соперников для контроля ситуации. Использование соперников как дополнительный ориентир при выходе на КП. Использование «паровозов» при прохождении дистанции. Реакция на соперника. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, Проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Приемы

ориентирования (азимут с упреждением, бег в параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Предстартовая подготовка.

Тема 8. Морально-волевая и физическая подготовка.

Теоретические занятия:

Идеальное время прохождения дистанции. дистанции. Отношение идеального времени прохождения дистанции ко времени победителя. Формы и методы педагогического контроля и его связь с врачебным контролем. Дневник спортсмена-ориентировщика. Самоконтроль физического состояния и здоровья.

Психологическая подготовка и воспитательная работа в процессе обучения и тренировки. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа высшей нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей. Многообразие ощущений и восприятий. Специализированные восприятия. Волевые усилия и их значение. Эмоциональные переживания и их особенности. Объективные психологические трудности (большие тренировочные умственные нагрузки, неблагоприятные метеоусловия, препятствия на трассе ориентирования, необходимость быстрого принятия правильных решений).

Субъективные психологические трудности (недостаточное внимание, несобранность, неуверенность в своих силах, переоценка своих возможностей, болезнь «первого КП»,

Нерешительность в выборе пути, отсутствие самостоятельности, неадекватная реакция на соперников, болезненное отношение к неудачам на трассе ориентирования, растерянность в случае потери ориентировки. Общая психологическая подготовка (цели и задачи подготовительного и основного периодов психологической подготовки, формирование мотивационной установки на текущий год и на всю спортивную деятельность, вопросы саморегуляции, идеомоторной тренировки, аутотренинга, самовоспитания).

Специальная психологическая подготовка (формирование спортивной формы, обретение состояния психической готовности к ответственному старту, связь творческой, умственной деятельности с эффективным исполнением технико- тактических приемов, моделирование физических и психических трудностей).

Общая физическая подготовка. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации и их роль в процессе тренировок. Специальная физическая подготовка. Виды упражнений, направленных на развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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 и упражнения. Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. 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. Эстафеты.

Тема 9. Правила соревнований. Виды и характер соревнований. Судейская практика.

Теоретические занятия:

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в них. Протесты и заявления, сроки их подачи и порядок рассмотрения. Составы судейских бригад, права и обязанности судей. Работа главной судейской коллегии, секретариата. Служба дистанции, ее состав и работа по подготовке соревнований и в ходе их проведения. Стартовые и финишные бригады. Требования к местности и дистанциям соревнования. Требования к карте соревнований. Контрольное время прохождения дистанции. Особенности судейства различных видов соревнований. Определение результатов в соревнованиях. Постановка дистанций в заданном направлении. Корректировка карты, число КП и длина дистанции в заданном направлении, видимость призм КП, оформление старта и контрольных пунктов, финишного этапа, правила и тактика постановки дистанций. Работа службы информации. Форма документации соревнований по ориентированию. Обеспечение безопасности соревнований по спортивному ориентированию: требования к выбору района соревнований, его ограничения, проверка опасных мест на дистанции. Информация участников о действиях в случае потери ориентировки. Работа контрольно-спасательного отряда. Организация поиска заблудившихся участников. Медицинское обеспечение соревнований.

Практические занятия.

Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований. Участие в соревнованиях различного уровня. Помощь в организации и проведении соревнований.

Тема 10. Текущая аттестация.

Практические занятия.

Выполнение контрольных заданий, письменный опрос по темам раздела. Сдача контрольных нормативов, отработка практических навыков на учебных трассах и трассах соревнований.

РАЗДЕЛ IV. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА. МОДУЛЬ 3.

Тема 1. Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему.

Теоретические занятия:

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. 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. Первоочередные действия при оказании первой помощи больным и пострадавшим. Правовые аспекты оказания первой помощи.

Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травматических повреждениях и неотложных состояниях: при наружном кровотечении; при ранении живота; при проникающем ранении грудной клетки; при переломах костей; при термических ожогах;

утоплении; поражении электрическим током; при черепно-мозговой травме; при сердечном приступе; попадании инородных тел; пострадавшему без видимых признаков жизни. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации. Правила иммобилизации. Правила транспортировки пострадавшего при различных видах травм.

Практические занятия:

Наложение различных видов повязок, наложение жгута, шин. Проведение СЛР на манекене. 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 2. Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.

Теоретические занятия:

Правила организации и проведения туристских походов. Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Алгоритм подготовки и проведения многодневного похода. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.

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.

Тема 3. Техника туризма.

Теоретические занятия:

Туристские соревнования: классификация, содержание и организация. Что представляют собой соревнования туристов (как особый вид мероприятий). Туристские слеты и соревнования. - одна из важных форм подготовки и проверки готовности туристских групп к совершению безаварийного, содержательного туристского похода, а также обмен опытом и пропаганда всего нового, появившегося в туризме. Туризм спортивный. Индивидуальная страховочная система. Узлы на туристских соревнованиях. Технические приемы, применяемые в туристских соревнованиях. Туристская полоса препятствий.

Практические занятия:

Вязание узлов. Надевание страховочной системы. Отработка техники преодоления естественных препятствий на соревнованиях и на практических занятиях. Организация переправ, страховки и само страховки. Работа со специальным страховочным снаряжением. Участие в соревнованиях по технике туризма и туристским навыкам.

Тема 4. Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры.

Теоретические занятия:

История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края. Охрана природы. Закон об охране природы. Краеведческая и экскурсионная работа в походах.

Практические занятия:

Походы выходного дня по Подмосквовью, экскурсии.

Тема 5. Текущая аттестация.

Практические занятия

Выполнение контрольных заданий, письменный опрос по темам раздела, тестирование. Выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях по ориентированию, туристским навыкам и технике пешеходного туризма.

РАЗДЕЛ V. 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](#)

2.2 Формы контроля аттестации.

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)

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в целях определения готовности обучающегося к переводу на следующий год обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Цель промежуточной аттестации – определение уровня и качества обученности учащихся на определенном этапе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

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

Предполагаемые формы проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация практической подготовки учащихся проводится в форме: выполнения контрольного задания и участия в комплексном туристском слёте.

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

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

Содержание теоретической части промежуточной аттестации (Приложение 4)

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 или участия в комплексном туристском слёте.

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, Л.Я. Михайленко). 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
- конкурс
- 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.

2		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.
	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 пунктов, компостеры, компасы для ориентирования Номера для участников	20 шт. 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 5-7148-5595-5. - 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ.

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» (базовый 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. Начальная диагностика стартовых возможностей учащихся		устный опрос, анкетирование
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		Дорожные знаки и разметка		устный опрос

4.		лекция/практическая работа	2	III	Краткие сведения о спортивном ориентировании. Техника безопасности.		устный опрос, решение ситуационных задач
5.		лекция/практическая работа	2		Гигиена спортивной тренировки		устный опрос, практическое задание
6.		лекция/практическая работа	2		Гигиена спортивной тренировки		устный опрос, письменный опрос
7.		практическая работа	2		Гигиена спортивной тренировки		письменный опрос
8.		лекция	2		Условные знаки топографических и спортивных карт		устный опрос
9.		лекция/практическая работа	2		Условные знаки топографических и спортивных карт		устный опрос, практическое задание
10.		лекция/практическая работа	2		Условные знаки топографических и спортивных карт		устный опрос, практическое задание
11.		ПВД	2		Условные знаки топографических и спортивных карт		практическое задание
12.		лекция	2		Топографическая подготовка		устный опрос
13.		лекция/практическая работа	2		Топографическая подготовка		устный опрос, практическое задание
14.	ОКТАБРЬ	лекция/практическая работа	2		Топографическая подготовка		устный опрос
15.		практическая работа	2		Топографическая подготовка		устный опрос, контрольное задание
16.		практическая работа	2		Топографическая подготовка		практическое задание
17.		соревнования	2		Текущая аттестация по темам раздела III. Модуль 2		участие в соревнованиях
18.		лекция	2		Снаряжение ориентировщика		устный опрос

19.		практическая работа	2		Снаряжение ориентировщика		практическое задание
20.		лекция	2		Техническая подготовка ориентировщика		устный опрос
21.		лекция/практическая работа	2		Техническая подготовка ориентировщика		устный опрос, практическое задание
22.		лекция/практическая работа	2		Техническая подготовка ориентировщика		устный опрос, практическое задание
23.		ПВД	2		Техническая подготовка ориентировщика		практическое задание
24.		лекция	2		Тактическая подготовка ориентировщика		устный опрос
25.		лекция/практическая работа	2		Тактическая подготовка ориентировщика		устный опрос, практическое задание
26.		лекция/практическая работа	2		Тактическая подготовка ориентировщика		устный опрос, практическое задание
27.	НОЯБРЬ	учебно-тренировочное занятие	2		Техническая подготовка ориентировщика		контрольное задание
28.		лекция/практическая работа	1		Общественный транспорт. Перевозка пассажиров		викторина
29.		беседа/практическая работа	1		Велосипед на дороге		решение ситуационных задач
30.		лекция	2	III	Морально-волевая и физическая подготовка		устный опрос
31.		лекция/практическая работа	2		Морально-волевая и физическая подготовка		письменный опрос, практическое задание
32.		соревнования	2		Тактическая подготовка ориентировщика		участие в соревнованиях
33.		лекция	1	II	Средства индивидуальной мобильности		устный опрос
34.		тестирование	1		Ответственность за нарушение ПДД		тестирование

35.		лекция/практическая работа	2	III	Морально-волевая и физическая подготовка		устный опрос, письменный опрос
36.		лекция	2		Правила соревнований. Виды и характер соревнований.		устный опрос
37.		практическая работа	2		Правила соревнований. Виды и характер соревнований.		практическое задание
38.		лекция	2	IV	Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему		устный опрос
39.	ДЕКАБРЬ	лекция	2		Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		устный опрос
40.		практическая работа	2		Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		практическое задание
41.		туристский конкурс	2	III	Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		участие в туристском конкурсе
42.		практическая работа	2		Техническая подготовка ориентировщика		практическое задание
43.		практическая работа	2		Тактическая подготовка ориентировщика		практическое задание
44.		учебно-тренировочное занятие	2		Морально-волевая и физическая подготовка		практическое задание
45.		практическая работа	2		Текущая аттестация по темам раздела III. Модуль 2		письменный опрос
46.		практическая работа	2	IV	Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему		письменный опрос
47.		лекция/практическая работа	2		Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		устный опрос, письменный опрос
48.		лекция/практическая работа	2		Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		устный опрос, письменный опрос

49.		лекция	2		Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему.		устный опрос
50.		практическая работа	2		Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему		практическое задание
51.	ЯНВАРЬ	практическая работа	2	III	Техническая подготовка ориентировщика		контрольное задание
52.		практическая работа	2		Тактическая подготовка ориентировщика		практическое задание
53.		учебно-тренировочное занятие	2		Морально-волевая и физическая подготовка		практическое задание
54.		практическая работа	2	IV	Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему		тестирование
55.		практическая работа	2	III	Текущая аттестация по темам раздела III Модуль 2		сдача контрольных нормативов
56.		лекция	2	IV	Техника туризма		устный опрос
57.		практическая работа	2		Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему		практическое задание
58.		практическая работа	2	III	Техническая подготовка ориентировщика		учебно-тренировочные соревнования
59.		практическая работа	2		Тактическая подготовка ориентировщика		практическое задание
60.		учебно-тренировочное занятие	2		Морально-волевая и физическая подготовка		практическое задание
61.		конкурс	2	IV	Техника туризма		участие в туристском конкурсе
62.	ФЕВРАЛЬ	практическая работа	2		Текущая аттестация по темам раздела IV. Модуль 3		контрольное задание
63.		практическая работа	2		Безопасность в походе. Первая помощь		практическое задание

					пострадавшему		
64.		лекция	2		Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		устный опрос
65.		практическая работа	2		Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		контрольное задание
66.		практическая работа	2		Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему		практическое задание
67.		практическая работа	2	III	Техническая подготовка ориентировщика		практическое задание
68.		практическая работа	2		Тактическая подготовка ориентировщика		практическое задание
69.		учебно-тренировочное занятие	2		Морально-волевая и физическая подготовка		сдача нормативов
70.		лекция/практическая работа	2	IV	Техника туризма		устный опрос, практическое задание
71.		лекция/практическая работа	2		Техника туризма		устный опрос, практическое задание
72.		лекция	2		Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры		устный опрос
73.	МАРТ	практическая работа	2	III	Техническая подготовка ориентировщика		практическое задание
74.		лекция/практическая работа	2	IV	Техника туризма		устный опрос, практическое задание
75.		лекция/практическая работа	2		Техника туризма		устный опрос, практическое задание
76.		практическая работа	2		Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему		практическое задание
77.		практическая работа	2		Текущая аттестация по темам раздела IV. Модуль 3		письменный опрос

78.		практическая работа	2	III	Тактическая подготовка ориентировщика		практическое задание
79.		учебно-тренировочное занятие	2		Морально-волевая и физическая подготовка		практическое задание
80.		ПВД	2	IV	Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		сдача контрольных нормативов
81.		лекция	2		Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры		письменный опрос
82.		практическая работа	2		Техника туризма		сдача контрольных нормативов
83.		соревнования	2		Техника туризма		участие в соревнованиях
84.	АПРЕЛЬ	практическая работа	2	III	Тактическая подготовка ориентировщика		устный опрос
85.		ПВД	2	IV	Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		практическая работа
86.		практическая работа	2		Техника туризма		контрольная работа
87.		практическая работа	2		Текущая аттестация по темам раздела IV. Модуль 3		контрольное задание
88.		практическая работа	2	III	Тактическая подготовка ориентировщика		практическое задание
89.		учебно-тренировочное занятие	2		Морально-волевая и физическая подготовка		практическое задание
90.		экскурсия	2	IV	Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры		устный опрос
91.		учебно-тренировочные соревнования	2	III	Тактическая подготовка ориентировщика		участие в соревнованиях
92.		практическая работа	2	IV	Безопасность в походе. Первая помощь		практическое задание

					пострадавшему		
93.		практическая работа	2	III	Техническая подготовка ориентировщика		практическое задание
94.		ПВД	2	IV	Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		практическое задание
95.		практическая работа	2		Техника туризма		контрольное задание
96.		соревнования	2		Техника туризма		участие в соревнованиях
97.		практическая работа	2		Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры		практическое задание
98.	МАЙ	экскурсия	2		Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры		устный опрос
99.		практическая работа	2		Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		письменный опрос
100.		практическая работа	2		Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры		письменный опрос
101.		практическая работа	2		Техника туризма		письменный опрос
102.		учебно-тренировочное занятие	2	III	Морально-волевая и физическая подготовка		сдача нормативов
103.		учебно-тренировочное занятие	2		Морально-волевая и физическая подготовка		контрольное задание
104.		практическая работа	2		Тактическая подготовка ориентировщика		контрольное задание
105.		прогулка	2	VII	Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры		устный опрос
106.		учебно-тренировочные соревнования	2	III	Техническая подготовка ориентировщика		участие в соревнованиях

107.		практическая работа	2	VII	Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему		письменный опрос
108.		слёт	2		Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		участие в туристском слёте
109.		практическая работа	2		Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры		письменный опрос
110.		практическая работа	2	V	Промежуточная аттестация		контрольное задание
111.		соревнования	2		Промежуточная аттестация		участие в соревнованиях
ИТОГО:			216				

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»

_____/Э.Ю. Салтыков/

«____» _____ 20 ____ г.

Календарно-тематическое планирование на 2026-2027 учебный год

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

Педагог дополнительного образования:

год обучения: 2

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. Начальная диагностика стартовых возможностей учащихся		устный опрос, анкетирование
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		Дорожные знаки и разметка		устный опрос
4.		лекция/практическая работа	2	III	Краткие сведения о спортивном ориентировании. Техника безопасности.		устный опрос, решение ситуационных задач
5.		лекция/практическая работа	2		Гигиена спортивной тренировки		устный опрос, практическое задание
6.		лекция/практическая работа	2		Гигиена спортивной тренировки		устный опрос, письменный опрос
7.		практическая работа	2		Гигиена спортивной тренировки		письменный опрос
8.		лекция	2		Условные знаки топографических и спортивных карт		устный опрос
9.		лекция/практическая работа	2		Условные знаки топографических и спортивных карт		устный опрос, практическое задание
10.		лекция/практическая работа	2		Условные знаки топографических и спортивных карт		устный опрос, практическое задание
11.		ПВД	2		Условные знаки топографических и спортивных карт		практическое задание
12.		лекция	2		Топографическая подготовка		устный опрос
13.		лекция/практическая работа	2		Топографическая подготовка		устный опрос, практическое задание

14.	ОКТАБРЬ	лекция/практическая работа	2		Топографическая подготовка		устный опрос
15.		практическая работа	2		Топографическая подготовка		устный опрос, контрольное задание
16.		практическая работа	2		Топографическая подготовка		практическое задание
17.		соревнования	2		Текущая аттестация по темам раздела III. Модуль 2		участие в соревнованиях
18.		лекция	2		Снаряжение ориентировщика		устный опрос
19.		практическая работа	2		Снаряжение ориентировщика		практическое задание
20.		лекция	2		Техническая подготовка ориентировщика		устный опрос
21.		лекция/практическая работа	2		Техническая подготовка ориентировщика		устный опрос, практическое задание
22.		лекция/практическая работа	2		Техническая подготовка ориентировщика		устный опрос, практическое задание
23.		ПВД	2		Техническая подготовка ориентировщика		практическое задание
24.		лекция	2		Тактическая подготовка ориентировщика		устный опрос
25.		лекция/практическая работа	2		Тактическая подготовка ориентировщика		устный опрос, практическое задание
26.		лекция/практическая работа	2		Тактическая подготовка ориентировщика		устный опрос, практическое задание
27.	НОЯБРЬ	практическая работа	2		Техническая подготовка ориентировщика		контрольное задание
28.		лекция/практическая работа	1	II	Общественный транспорт. Перевозка пассажиров		викторина
29.		беседа/практическая работа	1		Велосипед на дороге		решение ситуационных задач

30.		лекция	2	III	Морально-волевая и физическая подготовка		устный опрос
31.		лекция/практическая работа	2		Морально-волевая и физическая подготовка		письменный опрос, практическое задание
32.		соревнования	2		Тактическая подготовка ориентировщика		участие в соревнованиях
33.		лекция	1	II	Средства индивидуальной мобильности		устный опрос
34.		тестирование	1		Ответственность за нарушение ПДД		тестирование
35.		лекция/практическая работа	2	III	Морально-волевая и физическая подготовка		устный опрос, письменный опрос
36.		лекция	2		Правила соревнований. Виды и характер соревнований.		устный опрос
37.		практическая работа	2		Правила соревнований. Виды и характер соревнований.		практическое задание
38.		лекция	2	IV	Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему		устный опрос
39.		лекция	2		Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		устный опрос
40.	ДЕКАБРЬ	практическая работа	2		Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		практическое задание
41.		туристский конкурс	2		Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		участие в туристском конкурсе
42.		практическая работа	2	III	Техническая подготовка ориентировщика		практическое задание
43.		учебно-тренировочное занятие	2		Тактическая подготовка ориентировщика		практическое задание
44.		практическая работа	2		Морально-волевая и физическая подготовка		практическое задание
45.		практическая работа	2		Текущая аттестация по темам раздела III.		письменный опрос

					Модуль 2		
46.		практическая работа	2	IV	Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему		письменный опрос
47.		лекция/практическая работа	2		Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		устный опрос, письменный опрос
48.		лекция/практическая работа	2		Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		устный опрос, письменный опрос
49.		лекция	2		Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему.		устный опрос
50.		практическая работа	2		Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему		практическое задание
51.	ЯНВАРЬ	практическая работа	2	III	Техническая подготовка ориентировщика		контрольное задание
52.		практическая работа	2		Тактическая подготовка ориентировщика		практическое задание
53.		учебно-тренировочное занятие	2		Морально-волевая и физическая подготовка		практическое задание
54.		практическая работа	2	IV	Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему		тестирование
55.		Практическая работа	2	III	Текущая аттестация по темам раздела III Модуль 2		сдача контрольных нормативов
56.		лекция	2	IV	Техника туризма		устный опрос
57.		практическая работа	2		Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему		практическое задание
58.		практическая работа	2	III	Техническая подготовка ориентировщика		учебно-тренировочные соревнования
59.		практическая работа	2		Тактическая подготовка ориентировщика		практическое задание

60.		учебно-тренировочное занятие	2		Морально-волевая и физическая подготовка		практическое задание
61.		конкурс	2	IV	Техника туризма		участие в туристском конкурсе
62.		практическая работа	2		Текущая аттестация по темам раздела IV. Модуль 3		контрольное задание
63.		практическая работа	2		Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему		практическое задание
64.		лекция	2		Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		устный опрос
65.		практическая работа	2		Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		контрольное задание
66.		практическая работа	2		Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему		практическое задание
67.	ФЕВРАЛЬ	практическая работа	2	III	Техническая подготовка ориентировщика		практическое задание
68.		практическая работа	2		Тактическая подготовка ориентировщика		практическое задание
69.		учебно-тренировочное занятие	2		Морально-волевая и физическая подготовка		сдача нормативов
70.		лекция/практическая работа	2	IV	Техника туризма		устный опрос, практическое задание
71.		лекция/практическая работа	2		Техника туризма		устный опрос, практическое задание
72.		лекция	2		Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры		устный опрос
73.	МАРТ	практическая работа	2	III	Техническая подготовка ориентировщика		практическое задание

74.		лекция/практическая работа	2	IV	Техника туризма		устный опрос, практическое задание
75.		лекция/практическая работа	2		Техника туризма		устный опрос, практическое задание
76.		практическая работа	2		Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему		практическое задание
77.		практическая работа	2		Текущая аттестация по темам раздела IV. Модуль 3		письменный опрос
78.		практическая работа	2	III	Тактическая подготовка ориентировщика		практическое задание
79.		учебно-тренировочное занятие	2		Морально-волевая и физическая подготовка		практическое задание
80.		ПВД	2	IV	Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		сдача контрольных нормативов
81.		лекция	2		Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры		письменный опрос
82.		практическая работа	2		Техника туризма		сдача контрольных нормативов
83.		соревнования	2		Техника туризма		участие в соревнованиях
84.	АПРЕЛЬ	практическая работа	2	III	Тактическая подготовка ориентировщика		устный опрос
85.		ПВД	2	IV	Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		практическая работа
86.		практическая работа	2		Техника туризма		контрольная работа
87.		практическая работа	2		Текущая аттестация по темам раздела IV. Модуль 3		контрольное задание
88.		практическая работа	2	III	Тактическая подготовка ориентировщика		практическое задание

89.		учебно-тренировочное занятие	2		Морально-волевая и физическая подготовка		практическое задание
90.		экскурсия	2	IV	Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры		устный опрос
91.		учебно-тренировочные соревнования	2	III	Тактическая подготовка ориентировщика		участие в соревнованиях
92.		практическая работа	2	IV	Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему		практическое задание
93.		практическая работа	2	III	Техническая подготовка ориентировщика		практическое задание
94.		ПВД	2	IV	Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		практическое задание
95.		практическая работа	2		Техника туризма		контрольное задание
96.		соревнования	2		Техника туризма		участие в соревнованиях
97.		практическая работа	2		Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры		практическое задание
98.	МАЙ	экскурсия	2	IV	Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры		устный опрос
99.		практическая работа	2		Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		письменный опрос
100.		практическая работа	2		Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры		письменный опрос
101.		практическая работа	2		Техника туризма		письменный опрос
102.		учебно-тренировочное занятие	2	III	Морально-волевая и физическая подготовка		сдача нормативов

103.	учебно-тренировочное занятие	2		Морально-волевая и физическая подготовка		контрольное задание
104.	практическая работа	2		Тактическая подготовка ориентировщика		контрольное задание
105.	прогулка	2	VII	Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры		устный опрос
106.	учебно-тренировочные соревнования	2	III	Техническая подготовка ориентировщика		участие в соревнованиях
107.	практическая работа	2	VII	Безопасность в походе. Первая помощь пострадавшему		письменный опрос
108.	слёт	2		Туристское снаряжение. Питание в походе. Организация биваков.		участие в туристском слёте
109.	практическая работа	2		Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры		письменный опрос
110.	практическая работа	2	V	Промежуточная аттестация		контрольное задание
111.	соревнования	2		Промежуточная аттестация		участие в соревнованиях
ИТОГО:		216				

Вопросы для начальной диагностики стартовых возможностей обучающихся

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)

Участвовали ли Вы в каких-либо туристских соревнованиях?

соревнования

Дайте определение понятия

азимут _____

Что такое ориентирование карты?

Что такое масштаб?

Какие виды масштаба существуют?

На какие группы делятся условные знаки?

Каким цветом на карте обозначают знаки дистанции?

Где нельзя располагать костер при организации бивака?

На какие группы делится туристское снаряжение?

Аптечка является принадлежностью личного или группового снаряжения?

Рюкзак, коврик, спальник – это...

Как долго нужно кипятить воду, чтобы уничтожить все микроорганизмы?

Перечислите виды костров:_____

Укажите одну из основных мер безопасности в походе _____

Приложение 3.

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

Основы безопасности дорожного движения (ОБДД).

Ситуационные задания по правилам дорожного движения.

Задание № 1

В чем опасность, когда вы идете по улице с маленькими детьми?

Маленькие дети ещё не умеют ориентироваться на дороге и могут вырваться из рук, побежать в самый неподходящий момент. Старшие должны крепко держать младших за запястье руки и не выпускать их. Особенно внимательными надо быть, когда вы подъезжаете к своему дому и выходите из автобуса, такси. Они могут заметить кого-то из знакомых на другой стороне улицы, вырваться и побежать.

Задание № 2

Вы подошли к перекрестку. На нем горел для пешеходов зеленый сигнал. Как долго, вы не знаете. Стоит ли начинать переход?

Лучше подождать нового цикла зеленого сигнала, чтобы не оказаться на переходе при красном сигнале светофора. Особенно это важно в дождливую погоду или зимой, когда дорога скользкая.

Задание № 3

Мальчик спешит в кино, опаздывает. К переходу приближается грузовик, но мальчик видит, что он вполне успеет перейти. В чем опасность такой ситуации?

Опасности две. Во-первых, за грузовиком может идти другая машина, скрытая от глаз мальчика. Во-вторых, переходя, мальчик будет наблюдать только за приближающимся грузовиком и может позабыть посмотреть в другую сторону.

Задание № 4

На нерегулируемом перекрестке пешеход пропустил автомобиль, больше машин ему не видно. Можно ли переходить?

Сразу, пропустив машину нельзя. В первые секунды, пока она близко, за ней может быть скрыта встречная. Пропустив машину, надо подождать, пока она отъедет подальше и не будет мешать осмотру улицы.

Задание № 5

Пешеход начал переходить улицу при смене сигналов светофора с зеленого на красный. Пешеход решил: «Пока машины стоят- успею: ведь водители видят меня и не станут наезжать» В чем ошибка пешехода?

Не все машины в этот момент стоят, некоторые приближаются к перекрестку, и при включении зеленого сигнала они выедут на перекресток с ходу. Перебегающего пешехода такой водитель не заметит из-за стоящих машин. И пешеход эту машину не видит тоже из-за стоящего транспорта.

Ситуационные задачи «Первая помощь при ДТП»

Задача №1

В результате ДТП женщина получила травму в средней трети голени. На голени имеется рана, из которой вытекает кровь ярко алого цвета. Из раны выступает участок кости. Какой вид травмы? Как оказать первую помощь?

Задача №2

В результате ДТП подросток получил рану в области предплечья. Из раны обильно вытекает кровь темно- вишневого цвета. Пульс на поврежденной конечности не изменен. Какой вид кровотечения? Как оказать первую помощь?

Задача №3

Маленький мальчик, упал с велосипеда и получил кровоточащую ссадину.

Какой вид кровотечения? Как оказать первую помощь?

Задача №4

Подросток упал с велосипеда и почувствовал сильную боль в области плеча. При попытке приподнять руку ребенок ощущает хруст в месте ушиба. Что произошло? Как следует оказать первую помощь?

Задача №5

При спуске по лестнице в подъезде девушка оступилась и подвернула стопу. Появилась сильная боль в области голеностопного сустава. Боль усиливается при движении в этом суставе. Какой возможный вид повреждения? Какую первую помощь нужно оказать?

Задача №6

Грузовая машина сбила пешехода. Он без сознания лежит на спине.

Дыхание шумное. Ваши действия?

Задача №7

Легковая машина сбила пешехода. Он упал и не может подняться из-за сильной боли в ноге. При осмотре: нога находится в неестественной позе, брючина в области голени намочена от крови, даже незначительное движение причиняет пострадавшему нестерпимую боль в ноге. Какой вид травмы? Окажите первую помощь.

Задача №8

На трассе произошло ДТП, сбит мотоциклист. При осмотре: сознание отсутствует, и привести пострадавшего в сознание обычными средствами не удастся. Пульс на сонной артерии и дыхание не определяются. Признаков кровотечения, переломов не отмечается. О чем можно подумать? Окажите первую помощь?

Задача №9

Произошло ДТП, сбит мужчина. Он лежит на спине неподвижно и громко стонет от сильной боли в спине, не чувствует ноги и не может самостоятельно приподнять их от земли. При осмотре никаких повреждений конечностей не обнаружено. О чем можно подумать? Что следует предпринять?

Задача №10

Произошло ДТП, сбита девочка. Она лежит на спине и стонет от боли. Ребенок жалуется на сильную боль в области таза. Какой вид травмы? Какую помощь следует оказать девочке на месте происшествия, и каким образом транспортировать с данным видом травмы?

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.

Безопасность дорожного движения. Тест № 1

Критерии оценки: наибольшее кол-во правильных ответов.

1. Что означает термин «ПРОЕЗЖАЯ ЧАСТЬ»?
 - а) Расстояние между зданиями, включая и тротуары.
 - б) Часть дороги, предназначенная для движения всех участников дорожного движения .
 - в) Элемент дороги, предназначенный для движения безрельсовых транспортных средств.
2. Значение термина «НАСЕЛЕННЫЙ ПУНКТ»?
 - а) Жилые здания и хозяйственные постройки, объединенные одной территорией.

- б) Застроенная территория, через которую проходит автомагистраль.
в) Застроенная территория, въезды на которую и выезды с которой обозначены знаками «Начало населенного пункта», «Конец населенного пункта».
3. При переходе через дорогу ты успел дойти только до осевой линии. Что правильнее предпринять в данной ситуации?
а) Побыстрее закончить переход.
б) Вернуться назад.
в) Остановиться на месте.
4. Значение термина «ПЕРЕКРЕСТОК»?
а) Пересечение дороги с железнодорожными путями.
б) Пересечение двух дорог.
в) Место пересечения, примыкания или разветвления дорог на одном уровне, ограниченное воображаемыми линиями, соединяющими соответственно противоположные.
г) Наиболее удаленные от центра перекрестка начала закруглений проезжих частей.
5. Когда велосипедистам разрешено двигаться по двое в одном ряду?
а) Никогда.
б) Когда в группе едет не менее 10 велосипедистов.
в) Когда в группе едет не менее 30 велосипедистов
6. Когда водитель должен уступить дорогу пешеходу?
6. Какие знаки отменяются действующим светофором?
а) Запрещающие.
б) Знаки приоритета.
в) Предупреждающие.
г) Предписывающие.
7. Сигнал регулировщика свистком служит:
а) Для привлечения внимания участников дорожного движения.
б) Разрешающим для пешеходов.
в) Для замены в необходимых случаях сигнала «РУКА ВВЕРХ».
8. Регулировщик обращен к водителям или пешеходам грудью или спиной. Значение сигнала?
а) Транспортным средствам разрешено движение только направо, пешеходам прямо.
б) Движение всех транспортных средств или пешеходов запрещено.
9. Как должен быть оборудован велосипед для движения в темное время суток и в условиях недостаточной видимости?
а) Достаточно иметь спереди и сзади световозвращатели.
б) Спереди и сзади должны быть красные фонари.
в) Спереди должен быть фонарь (фара) белого цвета, сзади – фонарь или возвращатель красного цвета, а с каждой боковой стороны – световозвращатель оранжевого или красного цвета.

Безопасность дорожного движения. Тест № 2

Вопрос 1. Кто такие участники дорожного движения?

Варианты ответов:

- А) водители транспортных средств

- Б) пешеходы
- В) пассажиры
- Г) все перечисленные категории В

Вопрос 2. Соблюдать правила дорожного движения нужно?

Варианты ответов:

- А) в темное время суток Б) всегда
- В) когда вблизи находится регулировщик или инспектор ГИБДД
- Г) когда на это есть настроение

Вопрос 3. Где находится родина первого в мире светофора?

Варианты ответов:

- А) в Голландии
- Б) в России
- В) в Англии
- Г) в Италии

Вопрос 4. Сколько сигналов имеет светофор для пешеходов?

Варианты ответов:

- А) один
- Б) два
- В) три
- Г) ни одного

Вопрос 5. Что означает красный сигнал светофора?

Варианты ответов:

- А) движение всем участникам дорожного движения начинать нельзя: пешеходам и автотранспортным средствам
- Б) можно начинать движение пешеходам и автотранспортным средствам
- В) можно начинать движение автотранспортным средствам и нельзя пешеходам
- Г) можно начинать движение пешеходам и нельзя автотранспортным средствам

Вопрос 6. При отсутствии тротуаров как пешеходы передвигаются по обочине проезжей части?

Варианты ответов:

- А) по ходу движения автотранспорта
- Б) навстречу движения автотранспорта
- В) по бордюру
- Г) как угодно

Вопрос 7. Какой дорожный знак, установленный у дороги возле школы, позволяет безопасно пересекать проезжую часть?

Варианты ответов:

- А) знак «Осторожно, дети»
- Б) знак «Пешеходный переход»
- В) знак «Движение прямо»
- Г) знак «Проезд запрещен»

Вопрос 8. Дорожный знак «Пешеходный переход» относится к группе:

Варианты ответов:

- А) предупреждающих
- Б) запрещающих
- В) информационно-указательных
- Г) знаков приоритета

Викторина по ПДД

Блок 1 Велосипедист и дорога

10 баллов. Есть ли у велосипедиста путь торможения? (да)

20 баллов. С какого возраста разрешается детям ездить на велосипеде по улицам и дорогам? (14 лет)

30 баллов. Где и какие катафоты устанавливаются на велосипеде? (Спереди - белый, сзади - красный. Возможны катафоты на колесах)

40 баллов. Как велосипедист должен информировать других участников движения о намерении остановиться? (Поднять руку вверх.)

50 баллов. Можно ли перевозить на велосипеде пассажира девяти лет? (Нет, только до 7 лет на специально оборудованном сиденье с подножками)

Блок 2 Светофор

10 баллов: Сколько сигналов имеет пешеходный светофор? (Два: красный и зеленый)

20 баллов. Почему светофор называли именно так? (Соединение русского слова "свет" и греческого "форос" - нести. Светофор - несущий свет)

30 баллов. В каком городе появился первый светофор? (Лондон, 1868)

40 баллов. В каком году в России появился первый светофор? (1929 г., в Москве и Ленинграде)

50 баллов. Что из себя представляли первые светофоры? (первые светофоры представляли

собой светящиеся круги, напоминающие большие часы со светящимся циферблатом, на циферблате были намечены секторы, окрашенные в красный, желтый и зеленый цвета. По циферблату двигалась стрелка и набегала то на желтый сектор, то на зеленый, то снова на желтый, то на красный сектор)

Блок 3 Дорожные знаки

10 баллов: Как назывались первые указатели расстояния? (верста)

20 баллов: Какие группы дорожных знаков вы знаете? (7 групп: предупреждающие, предписывающие, запрещающие, знаки приоритета, информационно-указательные, сервиса, знаки дополнительной информации)

30 баллов. Как христиане называли дорожные перекрестки и развилки? (пятница, во имя святой мученицы Параскевы Пятницы ставили на распутье, развилках дорог часовенку или крест с образом)

40 баллов. Когда и какие первые дорожные знаки появились в России? (в 1629 г., верстовые столбы от Москвы до села Коломенское, начали их ставить еще при царе Алексее Михайловиче)

50 баллов: Какие первые дорожные знаки были утверждены в 1909 году? (В 1909 г. Парижской конвенцией по автомобильному движению утверждено 4 знака, которые указывали на наличие опасности с символами перекрестка, железнодорожного переезда, извилистой дороги и неровности на проезжей части)

Блок 4 Регулировщик на дороге

10 баллов: Кому должны подчиняться пешеходы и водители, если на перекрестке работают одновременно и светофор, и регулировщик? (регулировщику)
20 баллов: Какое положение регулировщика запрещает движение всем участникам движения?
(рука поднята вверх)
30 баллов. К какому сигналу светофора приравнивается спина регулировщика? (красный)
40 баллов. Когда появились регулировщики уличного движения в Европе?
(21.12.1902 года в Берлине на перекрестке улиц Унтер-ден-Линден и Фридрихштрассе)
50 баллов: Кто и где носил головной убор под названием «Здравствуй и прощай»?
(регулировщики в Москве в начале 20 века, это шлем со звездой и 2 козырьками)

Блок 5 Безопасность

10 баллов. Как должна осуществляться перевозка детей до 12 лет? (при использовании специальных детских удерживающих устройств, соответствующих росту и весу ребенка)
20 баллов: В каком году в нашей стране введено обязательное применение ремней безопасности водителями и пассажирами легковых автомобилей? (1 апреля 1975 г.)

Модуль 2. Спортивное ориентирование

Вопросы для устного или письменного опроса.

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)

1. Что такое спортивная карта?
2. Какие недостатки имеет спортивная карта?
3. В чем заключается суть чтения карты?
4. Какую информацию получает спортсмен при чтении карты?
5. На какие виды делятся спортивные компасы?
6. Дайте определение понятия азимут?
7. Что такое ориентирование карты?
8. Какие существуют способы определения точки стояния?
9. Какие отклонения допустимы при движении по азимуту?
10. Что такое масштаб?
11. Какие виды масштаба существуют?
12. Какие масштабы используют для спортивных карт?
13. Какой информацией нужно владеть для точного определения расстояния?
14. Какими способами пользуются при определении расстояний на местности?
15. Что такое горизонтали?
16. Что такое условные знаки?

17. На какие группы делятся условные знаки?
18. Какими цветами изображаются условные знаки?
19. Какую высоту сечения между горизонталями отражают на картах спортивного ориентирования?
20. Что такое легенда КП?
21. Для чего служит легенда КП?
22. На какие группы делятся знаки легенды КП?
23. Какими цветами изображаются знаки легенды КП?
24. Для чего участникам соревнований предоставляются легенды?

Контрольные задания.

Критерии оценок:

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

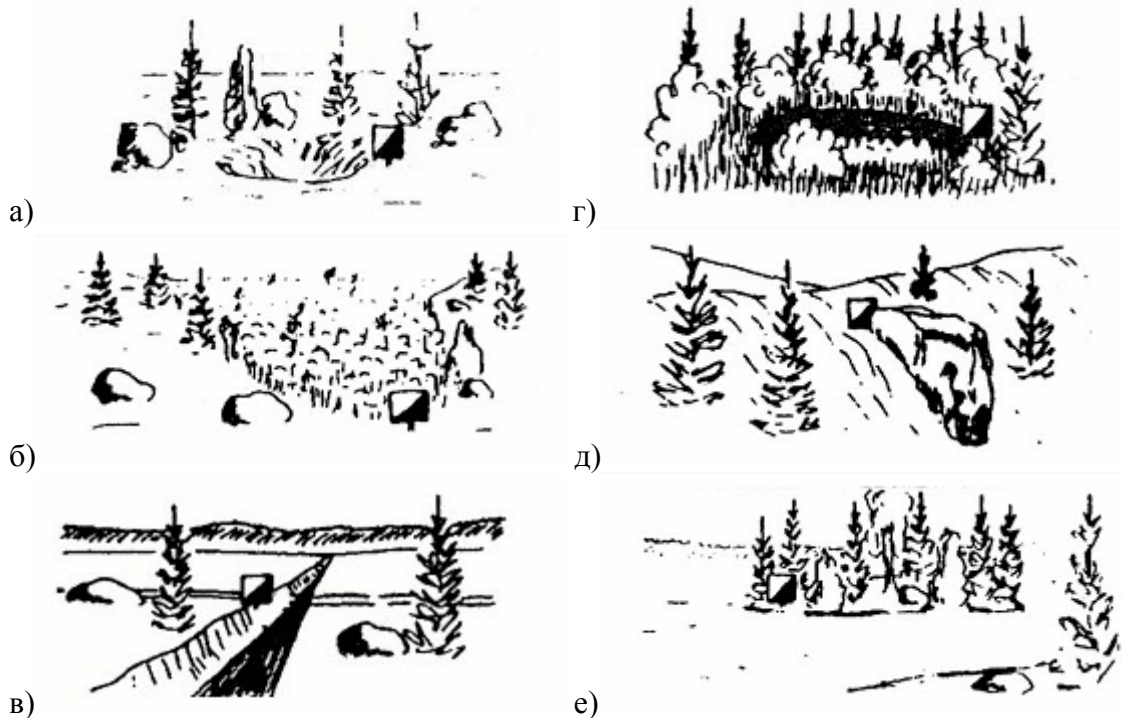
«Хорошо» – выполнено, верно, от 60 - 80% заданий

«Удовлетворительно» – выполнено, верно, 60% заданий

«Не удовлетворительно» – выполнено, верно, менее 60% заданий

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.

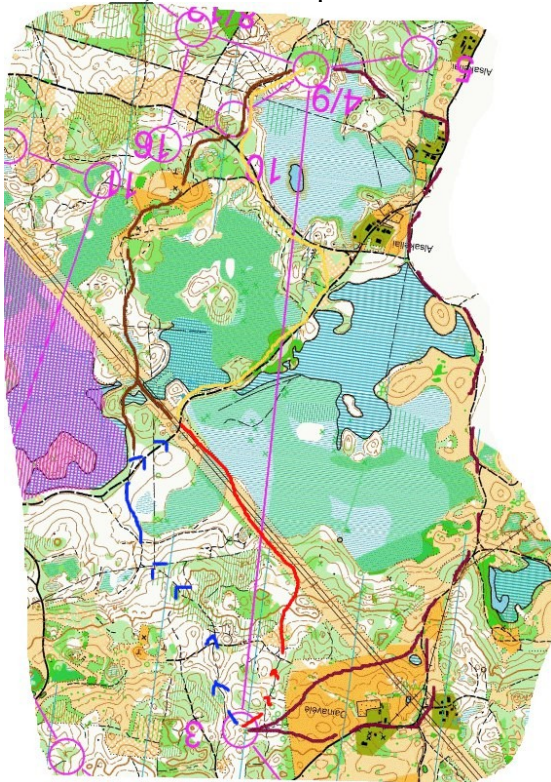


Контроль направлений. Контроль расстояний.

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



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

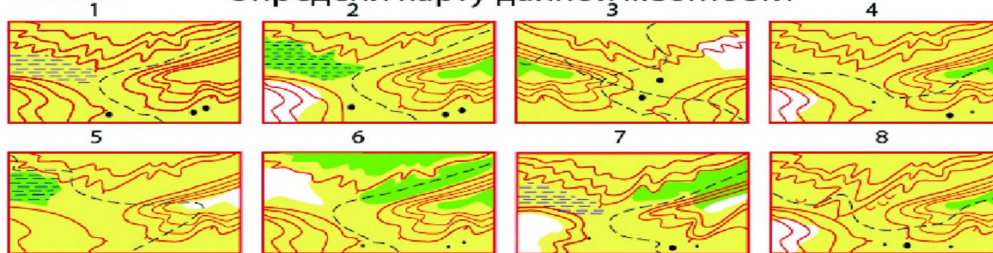


4.



Задание 1

Определи карту данной местности



Задание 2

Определи КП в соответствии с легендами

1 уровень - 5 КП

2 уровень - 10 КП

3 уровень - 18 КП

1	31			
2	32			
3	33			
4	34			
5	35			
6	36			
7	37			
8	38			
9	39			

10	40			
11	41			
12	42			
13	43			
14	44			
15	45			
16	46			
17	47			
18	48			

Снаряжение ориентировщика

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

Тестовое задание. Тактическая подготовка. Правила соревнований.

1. При компостерной отметке Вы случайно отметили КП 5 в клетке с номером 6 Где Вы будете делать отметку на КП 6?
 - А. В клетке с номером 5
 - В. В клетке с номером 7, а далее будете отмечаться со сдвигом на одну клетку.
 - С. В резервной клетке.
2. При электронной отметке Вы отметились на КП 8 и обнаружили, что пропустили КП 6 Что Вы будете делать?
 - А. Добежите до КП 6, отметитесь и далее побежите на КП 9
 - В. Добежите до КП 6, отметитесь, далее побежите на КП 7, отметитесь, а затем

побежите на КП 9

С. Добежите до КП 6, отметитесь, далее побежите на КП 7 и 8, отметитесь на них еще раз и продолжите бег по дистанции.

3. Пройдя последний КП, Вы бежите на финиш и обнаруживаете, что выронили карту. Что Вы будете делать?

А. Финишируете (отметитесь на финишной станции), а потом вернетесь за картой.

В. Финишируете (отметитесь на финишной станции), скажете судьям, что потеряли карту перед самым финишем и попросите разрешения вернуться за ней.

С. Вернетесь за картой, найдете ее, после чего финишируете.

4. Прибежав на КП, Вы обнаружили, что призма упала и лежит в нескольких метрах от него. Что Вы будете делать?

А. Повесите призму на место.

В. Не станете поднимать упавшую призму, а после финиша скажете судьям, что призма на КП упала.

С. Не будете предпринимать никаких действий по этому поводу

5. После финиша Вам разрешили оставить карту у себя. К Вам подходит еще не стартовавший участник и просит показать карту. Выполните ли Вы его просьбу?

А. Нет.

В. Да.

С. Да, если он будет стартовать по другой дистанции.

6. Разрешается ли выходить на старт в легкоатлетических шиповках с металлическими шипами?

А. Нет.

В. Да.

С. Да, если это не соревнования с общим стартом.

7. Пройдя несколько КП, Вы обнаружили, что у Вас карта с дистанцией другой группы. Вы возвращаетесь на старт, просите заменить карту и дать Вам повторный старт. Будет ли выполнена Ваша просьба?

А. Нет.

В. Да.

С. Да, если судьи признают, что карта другой дистанции получена Вами в результате судейской ошибки

8. Может ли участник в возрасте 34 лет быть допущен к участию в соревнованиях по группе М35?

А. Нет.

В. Да.

С. Да, если ему исполнится 35 лет до конца этого года.

9. Что из перечисленных ниже устройств нельзя использовать при прохождении дистанции?

А. Только прибор спутниковой навигации (GPS).

В. Только альтиметр (прибор, измеряющий высоту над уровнем моря).

С. Оба этих прибора.

Оценка результативности:

Баллы	Кол-во правильных ответов
-------	---------------------------

3 балла	8-10
2 балла	6-7
1 балл	1-5

1 А – 1 балл, В – 3 балла, С – 5 баллов.

Отмечаться в таких случаях лучше всего в резервной клетке. Допускается вариант сдвига всех отметок на одну клетку, но в этом случае Вас почти наверняка пригласят в секретариат для объяснений. Последний вариант, в принципе, тоже допустим, но тогда Вам не избежать разбирательства с проверяющими отметку судьями.

2 А – 0 баллов, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

«Электронику» не обманешь. Компьютер воспринимает только правильную последовательность прохождения КП. Если Вы решили, что раз этап 7-8 у Вас уже пройден, то после КП 7 можно бежать на КП 9, Вы искренне заблуждаетесь.

3 А – 0 баллов, В – 1 балл, С – 5 баллов.

Участник должен финишировать с картой в руках. Может быть, судьи по незнанию Правил или по доброте душевной разрешат Вам вернуться за картой, но, скорее всего, Вы будете дисквалифицированы. Так что придется возвращаться и снова бежать на финиш.

4 А – 0 баллов, В – 5 баллов, С – 4 балла.

Участник не имеет права изменять оборудование КП, даже если оно повреждено. Заявить о проблемах на дистанции судьям на финише, конечно же, следует, но если Вы этого не сделаете, Правил Вы не нарушите.

5 А – 0 баллов, В – 5 баллов, С – 2 балла.

Красная линия вдоль забора обозначает границу, которую запрещено преодолевать на дистанции. Если к проходу не ведет маркированный участок, обозначенный на карте и в легенде, Вы можете пересекать красную линию по любому из обозначенных проходов. Ограничив выбор лишь тем проходом, что лежит на прямой линии, соединяющей КП, Вы не нарушаете Правила, но лишаете себя других, возможно, более выгодных вариантов.

6 А – 0 баллов, В – 5 баллов, С – 0 баллов.

Здесь комментарии излишни. Участник, посмотревший карту соревнований (с дистанцией или без нее) до старта, получает несправедливое преимущество перед другими, а Вы ему тем самым помогаете. Помните, что Правила запрещают пользоваться на месте соревнований картой данного района (даже старой), и что на соревнованиях высокого ранга за соблюдением этого судьи следят очень строго.

7 А – 5 баллов, В – 0 баллов, С – 0 баллов.

Использование обуви с металлическими шипами (кроме резиновых шипов с металлическим стержнем, выступающим не более чем на 2 мм) Правилами категорически запрещено.

8 А – 5 баллов, В – 0 баллов, С – 1 балл.

Участник не имеет права на повторный старт, если он прошел хотя бы часть дистанции. Поэтому даже в случае судейской ошибки Вам не будет разрешено снова выйти на дистанцию. Хотя, может быть, Вам и удастся уговорить судей, ведь не все они знают Правила наизусть.

9 А – 0 баллов, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

Возраст в спорте определяется не по дню, а по году рождения. Так что, если Вы родились 31 декабря, а Ваш приятель – на следующий день, то Вы с ним целый год будете выступать в разных возрастных группах.

10 А – 2 балла, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

Конечно же, оба прибора брать с собой на дистанцию нельзя, так как они являются дополнительными техническими средствами навигации. Другое дело, что пользы от них немного, а некоторые альтиметры вмонтированы в обычные наручные часы, так что никто этого и не заметит. И все же пользоваться ими на дистанции запрещено Правилами.

45 - 50 баллов: Сдано на «отлично».

40 - 44 балла: Сдано, как на экзамене в ГАИ (не больше двух ошибок).

35 - 39 баллов: Сдано, но не очень.
 30 - 34 балла: «Обидно, понимаешь, да!».
 25 – 29 баллов: Учите знаки, легенды, изучайте Правила.
 Менее 25: А вот, и не угадали!

Тесты по спортивному ориентированию он-лайн.

https://www.sinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_9/640_Testy_po_sportivnomu_orientirovaniyu_2020/001.htm

https://www.sinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_9/640_Testy_po_sportivnomu_orientirovaniyu_2020/002.htm

Практические задачи по ориентированию

Задание 1

Определение расстояния до объекта

Оборудование этапа: площадка 2×2 м, контрольная точка (на площадке), ориентиры (условные объекты) вне площадки (обозначены на местности цифрами 1, 2, 3 и т. д.), листы бумаги (формат А4), ручки шариковые, карандаши, линейка (длина 40–50 см, цена деления 1 мм).

Условия задания: необходимо, не выходя за пределы площадки 2×2 м, определить расстояние до двух объектов (поочерёдно), указанных в карточках с заданием, и записать полученные результаты в маршрутную карту. Высота объекта известна.

Алгоритм выполнения задания:

1. Участник берёт карточку с заданием. 2. Не выходя за пределы площадки, участник определяет любым способом расстояние до указанных объектов. 3. Полученный результат записывает в маршрутную карту.

№	Перечень ошибок	Максимальный штраф
1.	Отклонение от заданной величины на 5–10 %	5 за каждый объект
2.	Выход за пределы площадки во время измерений	5 баллов

Задание 2

Ориентирование на местности. Определение азимута

Оборудование этапа: вертикальные линии на стене (минимум 5 линий, обозначенных буквами А, Б, В, Г, Д), стол, листы бумаги формата А4, ручки шариковые, карандаши, компас магнитный спортивный с ценой деления 2° , транспортир полукруговой (цена деления 1°), линейка (длина 40–50 см, цена деления 1 мм), карточки с заданиями.

Условия: у участника есть транспортир, линейка и «размагниченный компас», на площадке выполнения задания обозначена контрольная точка, в карточке с заданием указан азимут на один из ориентиров и два ориентира, азимут на которые необходимо определить.

Алгоритм выполнения задания:

1. Участник берёт карточку с заданием. 2. Определяет любым способом азимуты на два ориентира (поочерёдно), указанные в карточке с заданием. 3. Полученный результат записывает в маршрутную карту.

Задание 3

Ориентирование на местности

Условия: на площадке выполнения задания обозначена контрольная точка (ориентир «0»), в карточке с заданием указан азимут на один из ориентиров и два ориентира, азимут на которые необходимо определить.

Алгоритм выполнения задания:

1. Участник берёт секундомер, включает отсчёт времени, кладёт секундомер в установленное жюри место. 2. Берет карточку с заданием. 3. Определяет азимут на два ориентира указанных в карточке с заданием (любым способом). 4. Полученный результат записывает в технологическую карту. 5. Берёт секундомер, ставит его на паузу и кладёт секундомер в установленное жюри место.

Задание 4

Ориентирование на местности

Оборудование этапа: судейские компасы магнитные с ценой деления 2 градуса, линейка (длина 20-25 см, цена деления 1 мм), карточки (таблицы маршрута движения), стойки с обозначениями номеров ориентиров – 5 шт., лента разметочная 20 м.

Условия: на участке местности расположены ориентиры, обозначенные стойками с номерами (№ 1, № 2 ... и т. д.). Участник берёт карточку с указанием номеров ориентиров и не заполненную таблицу маршрута движения, выбирает компас. Необходимо заполнить таблицу маршрута движения вписав в неё направления в градусах и расстояния в метрах между указанными в карточке ориентирами. Количество ориентиров, указанных в карточке 3 (три) штуки, первый из которых является точкой начала движения.

Алгоритм выполнения задания:

1. Участник берёт карточку с указанием номеров и последовательности прохождения ориентиров, и не заполненную таблицу маршрута движения, выбирает компас. 2. Передвигается по маршруту, измеряя расстояние и определяя азимут на указанные в задании ориентиры. 3. Во время движения по маршруту отмечает расстояния между ориентирами и азимуты на ориентиры в таблице маршрута движения. 4. Достигнув конечной точки маршрута, передаёт карточку-задание и компас члену жюри.

Участник может выполнять задание, не передвигаясь по маршруту из любой точки в пределах обозначенного участка местности, производя измерения.

№	Перечень ошибок	Максимальный штраф
1.	Ошибка при определении расстояния (за каждый полный метр) на первом участке движения	5 баллов
2.	Ошибка при определении расстояния (за каждый полный метр) на втором участке движения	5 баллов
3.	Ошибка при определении азимута (за каждые 5 градусов) на первом участке движения	5 баллов
4.	Ошибка при определении азимута (за каждые 5 градусов) на втором участке движения	5 баллов

Модуль 3. Туристская подготовка.

Вопросы для устного или письменного опроса.

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)

Подготовка похода.

1. Назовите основные походные должности.
2. Что такое «план похода»?
3. Чем отличается поход от прогулки?
4. Что такое многодневный поход?

Подведение итогов похода.

1. Что такое «отчёт о походе»?
2. Из каких разделов состоит отчёт о походе?
3. Что такое «дневник похода»?
4. Что такое картографический материал?

Туристское снаряжение.

1. Назовите виды туристского снаряжения.
2. Что относится к личному снаряжению?
3. Что относится к групповому снаряжению?
4. Что такое специальное снаряжение?

Питание в походе.

1. Что такое «Раскладка»?
2. Как правильно упаковать продукты?
3. Назовите весовую норму круп на 1 человека на 1 закладку.
4. Расскажите правила техники безопасности при приготовлении пищи на костре.

Организация биваков.

1. Как правильно выбрать место для бивака?
2. Какие бывают биваки?
3. Назовите виды костров.
4. Как правильно оборудовать бивак?

Техника туризма.

1. Назовите виды препятствий в пешем походе.
2. Что такое «альпеншток» и для чего он нужен?
3. Назовите способы переправ через реку.
4. Назовите способы преодоления крутых склонов.

Безопасность в походе.

1. Перечислите правила поведения в общественном транспорте.
2. Что нужно делать, если ты отстал от группы в лесу?
3. Перечислите правила поведения на железнодорожном вокзале.
4. Как правильно переходить дорогу?

Личная гигиена.

1. Перечислите санитарные требования к одежде в походе.
2. Что необходимо взять с собой в поход для поддержания чистоты тела.
3. Какие санитарные требования предъявляются в походе к посуде?
4. Что такое «питьевой режим»?

Подмосковье.

1. Назовите географическое положение Московской области.

2. С какими областями граничит Московская область?
3. В какой климатической зоне расположено Подмосковье?
4. С какими районами граничит Мытищинский район?

Культурное наследие.

1. Какие старинные народные художественные промыслы существуют в Мытищинском районе?
2. Имена, каких героев ВОВ носят названия улиц г. Мытищи?
3. Какие музеи есть в г. Мытищи?
4. Какие музеи - усадьбы расположены на территории Мытищинского района?

Природное наследие.

1. Какие животные обитают в лесах Подмосковья?
2. Какие хвойные деревья произрастают на территории Московской области?
3. Какие лекарственные растения растут в Подмосковье?
4. Какие заповедники, национальные парки, заказники находятся на территории Московской области?

Безопасность в походе. Первая помощь.

Тестовое задание

1. Чем характеризуется артериальное кровотечение?

1. Кровь алого цвета, вытекает пульсирующей струей.
2. Кровь темно-вишневого цвета, вытекает непрерывно, спокойно.
3. Кровь сочится равномерно по всей поверхности раны.

2. Какая повязка накладывается при повреждении затылка?

1. Пращевидная
2. Чепец
3. Крестообразная

3. Каковы первые действия при оказании первой помощи пострадавшему с открытым переломом?

1. Обезболить, вправить кости, наложить шину.
2. Остановить кровотечение, место ранения накрыть стерильной салфеткой, вызвать скорую помощь.
3. Обработать рану антисептиком, обездвижить.

4. Как правильно обработать простую рану?

1. Остановить кровотечение, предупредить попадание микробов, создать покой поврежденной части тела.
2. Промыть перекисью водорода, обработать йодом.
3. Обезболить, удалить загрязнения и инородные тела и наложить стерильную повязку.

5. Какая повязка накладывается при повреждениях подбородочной области?

1. Пращевидная
2. Спиральная
3. Крестообразная

6. Как правильно произвести шинирование при переломе бедренной кости?

1. Зафиксировать два смежных сустава: бедренный и коленный.
2. Зафиксировать три сустава: бедренный, коленный, голеностопный.

3. Зафиксировать два сустава: бедренный и голеностопный.

7. Как оказать помощь пострадавшему при ожоге отдельных участков тела щелочными растворами?

1. Как можно быстрее удалить щелочь с кожи салфетками или полотенцем.
2. Наложить влажную стерильную ткань на пораженный участок кожи.
3. Промыть поврежденный участок кожи проточной водой и последующая его нейтрализация раствором уксусной или лимонной кислоты.

8. Каковы признаки закрытого перелома конечности?

1. Неестественное положение конечности
2. Торчащие обломки костей
3. Сильная боль и опухоль в месте повреждения

9. Какое кровотечение считается наиболее опасным?

1. Смешанное
2. Венозное
3. Артериальное

10. Первые действия при артериальном кровотечении?

1. Остановить кровотечение
2. Вызвать скорую
3. Обездвижить поврежденную область

11. Что следует сделать при проникающем ранении груди?

1. Вызвать скорую помощь, извлечь поражающий предмет
2. Вызвать скорую помощь, зафиксировать поражающий предмет в ране
3. Вызвать скорую помощь, дать обезболивающее

12. Укажите правильность выполнения алгоритма (последовательности) действий оказания первой помощи пострадавшему при обмороке?

1. Уложить в горизонтальном положении, приподнять ноги, обеспечить приток свежего воздуха, лицо обрызгать водой, поднести к носу нашатырный спирт.
2. Под голову подложить подушку, вызвать скорую помощь, поднести к носу нашатырный спирт.
3. Придать стабильное боковое положение.

13. При каком кровотечении на рану накладывается давящая повязка?

1. Артериальном
2. Паренхиматозном
3. Венозном

14. Записку с какой информацией нужно укрепить на жгуте?

1. Фамилия, имя, отчество пострадавшего
2. Адрес пострадавшего
3. Время наложения жгута

Практические задания. Контрольные нормативы.

«Бивак».

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.

«Питание в туристском походе».

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.

«Первая помощь»

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

«Техника и тактика туризма».

Задание индивидуально каждому обучающемуся.

Задание 1: 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 3: преодоление полосы препятствий (примерно 3-4 этапа). Время выполнения зависит от сложности препятствий и условий рельефа местности. Оценивается правильность и быстрота выполнения.

Задания для выполнения в группе.

Задание 4: навесить параллельные перилла или любой другой вид переправы. Время выполнения зависит от вида переправы и условий рельефа местности. Оценивается правильность навески и быстрота выполнения.

Контрольные нормативы по физической подготовке.

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](#).

Рекомендуемые контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для ориентировщиков 1-2-го годов обучения

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	Подъем туловища, лежа на

	спине (не менее 8 раз)	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

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

Промежуточная аттестация практической подготовки учащихся проводится в форме: выполнения контрольного задания и участия в комплексном туристском слёте.

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

Итоговая аттестация практической подготовки учащихся проводится в форме: выполнения контрольного задания и участия в комплексном туристском слёте.

Вопросы и контрольные задания для теоретической подготовки промежуточной и итоговой аттестации.

Контрольные задания.

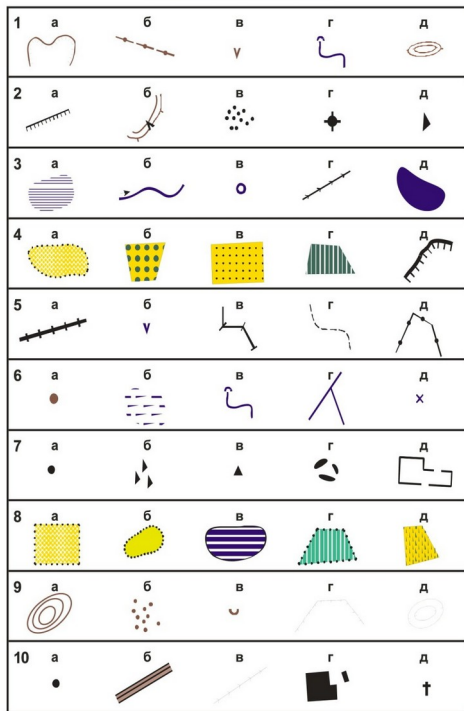
Что означает этот символ?

1	а) улучшенная дорога б) непроходимая река в) тропа	11	а) канва с юдой б) проселочная дорога в) узкая просека
2	а) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канва	12	а) яма б) лощина в) гора
3	а) внештатный 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) непроходимое болото
5	а) заболоченность б) непроходимое болото в) труднопроходимое болото	15	а) сухая канва б) тропа в) маленькая промоина
6	а) трубопровод б) мост в) туннель	16	а) проход в ограде б) каменная стена в) непроходимая ограда
7	а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	17	а) стрельбище б) кормушка в) стрела магнитного меридиана
8	а) большая башня б) церковь в) маленькая башня	18	а) внештатный искусственный объект б) финиш в) точка начала ориентирования
9	а) туннель б) переправа с мостом в) переправа без моста	19	а) канва с россыль б) сухая канва в) поверхность с микронеровностями
10	а) непригодная для движения дорога б) преодолеваемая граница в) маркированный участок	20	а) промоина б) микромка в) лощина

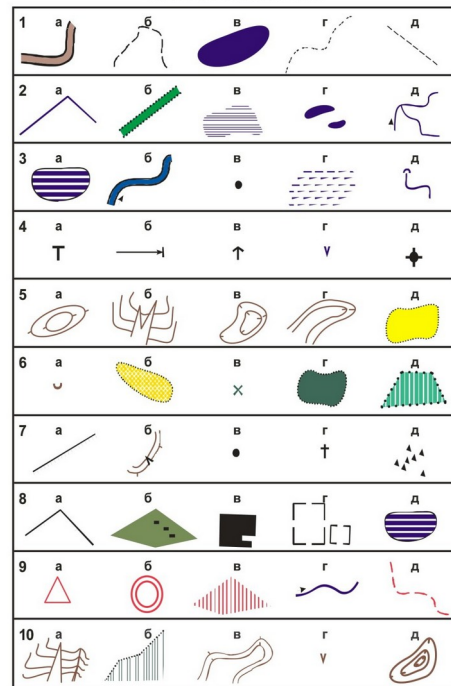
Что означает этот символ?

1	а) шоссе б) исчезающая тропа в) улучшенная дорога	11	а) железная дорога б) продольный трубопровод в) каменная стена
2	а) узкая просека б) река в) широкая заросшая просека	12	а) лощина б) обрыв в) яма
3	а) группа камней б) пещера в) микробугорок	13	а) открытое пространство б) полуоткрытое пространство в) труднопроходимая растительность
4	а) четкая граница растительности б) пересекающий ручей в) сухая канва	14	а) колодец б) пруд в) розанник
5	а) канва б) ручей в) река	15	а) озеро б) непроходимое болото в) болото
6	а) болото б) непроходимое болото в) заболоченность	16	а) продольная ограда б) разрушенная ограда в) непроходимая ограда
7	а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	17	а) стрелка магнитного меридиана б) стрельбище в) кормушка
8	а) шоссе б) проселочная дорога в) улучшенная дорога	18	а) земляной вал б) промоина в) земляной обрыв
9	а) внештатный искусственный объект б) маленькая башня в) большая башня	19	а) мостик б) переправа с мостом в) переправа без моста
10	а) непригодная для движения дорога б) опасная территория в) маркированный участок	20	а) контрольный пункт б) пункт питания в) финиш

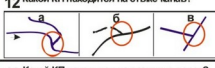
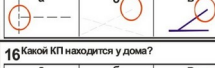
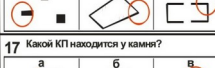
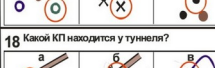
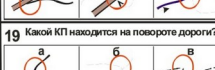
Исключите лишний знак.



Исключите лишний знак.

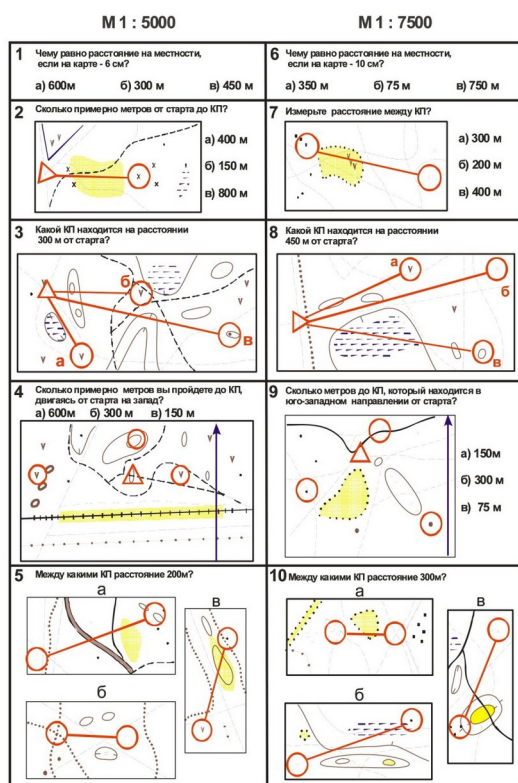
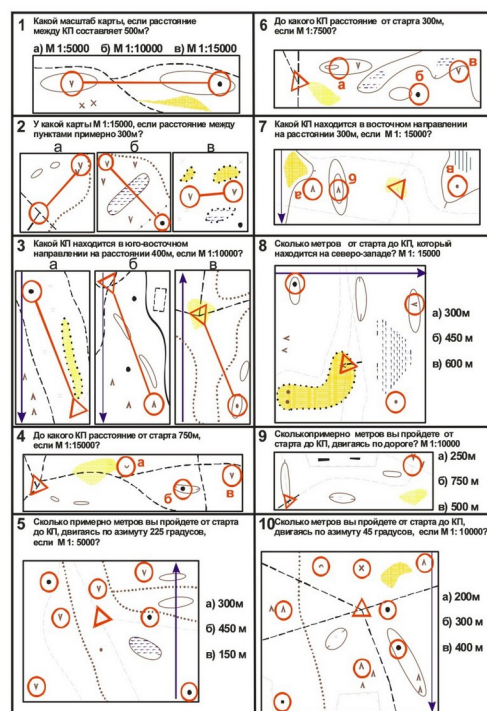


Где стоит контрольный пункт?	
1  а) восточная полянка б) северная полянка в) южная полянка	6  а) западная яма б) восточная горка в) западная горка
2  а) средняя яма б) средняя воронка в) восточная воронка	7  а) юго-западная постройка б) юго-западный угол дома в) юго-восточный угол дома
3  а) западный микробугорок б) западный камень в) восточный микробугорок	8  а) средний немасштабный искусственный объект б) западный немасштабный искусственный объект в) восточный немасштабный искусственный объект
4  а) южная яма б) западная яма в) северная яма	9  а) юго-западный камень б) юго-восточный микробугорок в) юго-восточный камень
5  а) восточное болото б) западный край болота в) восточный край болота	10  а) северо-восточная горка б) северо-западный край горы в) северо-западная горка

Что означает этот символ?	Где находится КТП?
1  а) нечеткая канавка с водой б) проселочная дорога в) исчезающая тропа	11 Какой КТП находится на пересечении тропинок? 
2  а) канавка б) непроточимая река в) ручей	12 Какой КТП находится на стыке канав? 
3  а) выступ горы б) промжина в) лощина	13 Какой КТП находится на развилке дорог? 
4  а) открытая узкая просека б) шоссе в) широкая открытая просека	14 Какой КТП находится на изгибе ручья? 
5  а) заболоченность б) болото в) непроточимое болото	15 Какой КТП находится в конце просеки? 
6  а) камень б) группа камней в) каменная россыпь	16 Какой КТП находится у дома? 
7  а) воронка б) яма в) маленькая яма	17 Какой КТП находится у камней? 
8  а) улучшенная дорога б) проселочная дорога в) узкая просека	18 Какой КТП находится у туннеля? 
9  а) скальная воронка б) пещера в) камень	19 Какой КТП находится на повороте дороги? 
10  а) поселок б) запретная территория для бега в) труднопреодолимое болото	20 Какой КТП находится у кормушки? 

На какой КП придет участник, если со старта будет двигаться:		На какой КП придет участник, если будет двигаться:	
1 на запад	6 по азимуту 45 градусов		
2 на юго-восток	7 по азимуту 180		
3 на северо-запад	8 по азимуту 90 градусов		
4 на юго-запад	9 по азимуту 270		
5 на север	10 по азимуту 360		

В каком направлении надо двигаться от старта, чтобы прийти на КП?		По какому азимуту надо двигаться от старта, чтобы прийти на КП?	
1 а) на северо-запад б) на северо-восток в) на восток	6 а) 90 градусов б) 270 градусов в) 180 градусов		
2 а) на юг б) на восток в) на север	7 а) 45 градусов б) 90 градусов в) 270 градусов		
3 а) на юго-запад б) на северо-запад в) на юго-восток	8 а) 135 градусов б) 45 градусов в) 225 градусов		
4 а) на северо-восток б) на запад в) на северо-запад	9 а) 270 градусов б) 180 градусов в) 315 градусов		
5 а) на юго-запад б) на юго-восток в) на юг	10 а) 180 градусов б) 90 градусов в) 360 градусов		



Тестовое задание

- Назовите вид дистанции, в котором порядок прохождения КП задан, а участник только выбирает путь до КП:
 - заданное направление +
 - маркированная дистанция
 - 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 +

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 или 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 проходится спортсменом 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

Задания для практической подготовки промежуточной и итоговой аттестации.

Контрольная дистанция № 1. Ориентирование на коротких этапах с использованием «тормозящих» ориентиров. Педагог ставит дистанцию на спортивной карте, участники используют навыки ориентирования на усложненной местности (обязательное использование компаса) на основе изученного предыдущего материала. Дистанция этого уровня проводится на незнакомой местности, может быть на карте другого района, города. По ходу дистанции здесь должны быть все изученные основные спортивные знаки, ориентирование по линейным ориентирам, с тропинки на тропинку, чтение объектов с тропинок, ориентирование на коротких этапах с «тормозящими» ориентирами, выбор простого пути и точное ориентирование на коротких этапах.

Контрольная дистанция № 2 Подбирается местность с хорошей видимостью в лесу и четко выраженными формами рельефа. Педагог намечает нитку дистанции (или маркирует дистанцию длиной 1–1,2 км). Затем вся группа (небольшие группы) пробегает дистанцию, ориентируясь только по рельефу без помощи компаса. Дистанция пробегается вслед за лидером (ведущим), имитируется маркированная трасса. Возможна периодическая смена ведущего. Карту ориентируют по ситуации и рельефу. После окончания дистанции каждый участник рисует на карте пройденный маршрут. Затем сверяется с настоящей дистанцией, подготовленной преподавателем, проводится разбор ошибок.

Контрольная дистанция № 3 На полигоне или в районе, насыщенном большим количеством линейных ориентиров (дорог, просек, тропинок), намечается дистанция длиной 3–4 км. На карту наносится линия, где должен двигаться участник. Возможен вариант маркированной трассы. Участники индивидуально (по одному) без компаса бегут по дистанции и запоминают весь маршрут. Возможен вариант и общего старта за ведущим (лидером). После окончания дистанции необходимо провести технический разбор дистанции, разобрать ошибки и точность нанесения каждым участником трассы.

Контрольная дистанция № 4 Планируется дистанция длиной 2–3 км с перегонами различной длины. Все контрольные пункты должны быть установлены на элементах рельефа (микроямки, бугорки, ложинки, ямы и др.). Карта должна быть стандартной (полноцветной) с высокой степенью точности. Район необходимо подобрать без опасных мест и в основном с чистым лесом. Старт участников раздельный. Участники стартуют по одному в полной экипировке и с компасом. Видимость контрольных пунктов не менее 30–40 м. После окончания контрольной дистанции производится детальный разбор дистанции с обсуждением вариантов движения и ошибок.

Контрольная дистанция № 5 Технически сложная дистанция. Педагог готовит трассу спортивного ориентирования в пределах 4–6 км (или принять участие в официальных соревнованиях муниципального или регионального уровней). Обучающиеся преодолевают трассу, демонстрируя навыки и умения владения компасом, чтения рельефа и линейных ориентиров. После прохождения контрольно-учебной трассы (или участия в соревнованиях) участники, вместе с педагогом проводят детальный анализ прохождения дистанции.

Приложение 5.

ПРОТОКОЛ № ____

итоговой аттестации учащихся

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
базового 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:

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

Расчет производится по каждому уровню отдельно

Педагог дополнительного образования _____/расшифровка ФИО/

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

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

№ п/п	Имя, фамилия учащегося	Метапредметные результаты			Личностные результаты			Предметные результаты			ИТОГО (средний балл) / %
		Критерии оценки взяты из планируемых	Критерии оценки взяты из планируемых результатов	Критерии оценки взяты из планируемых результатов	Критерии оценки взяты из планируемых результатов	Критерии оценки взяты из планируемых результатов	Критерии оценки взяты из планируемых результатов	Критерии оценки взяты из планируемых результатов	Критерии оценки взяты из планируемых результатов	Критерии оценки взяты из планируемых результатов	
1											
2											
...											
	ИТОГО (средний балл) / %										

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы 3	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание

балла (от 80 до 100% освоения программного материала)	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