

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
г.НОВОЧЕРКАССКА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр туризма и экскурсий»

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического
совета
Протокол от № 2 от 18.05. 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности
«Трейл-ориентирование»

Уровень программы: базовый
Вид программы: модифицированная
Уровень программы: разноуровневая
Возраст детей: от 8 до 17 лет
Срок реализации: 2 года – по 216 час
Всего 432.
Форма обучения: очная.
Разработчик: педагог дополнительного
образования Антонова Ирина Адольфовна

Новочеркасск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	6
2.1 Учебный план	6
2.2 Календарный график.....	11
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	12
3.1 Условия реализации программы	12
3.2 Формы контроля и аттестации.....	12
3.3 Планируемые результаты	13
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	14
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.....	16
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	17

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы заключается в приобретении полезных социальных и практических навыков, формировании всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий трейл-ориентированием как одной из дисциплин спортивного ориентирования. В рамках освоения программного материала дети приобретают знания, умения и навыки, помогающие им личностном развитии.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Трейл-ориентирование» разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. N 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление от 08.12.2020 № 289 г. Ростов-на-Дону «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;
- Устав МБУ ДО ЦТиЭ г.Новочерасска.

Отличительной особенностью программы является то, обучение по ней можно начинать как с первого, так и со второго года обучения, т.к. темы занятий взаимосвязаны и являются логичным продолжением и углублением первого года. Кроме того, освоение программы предполагает участие обучающихся в соревнованиях по ориентированию как на местности, так и в онлайн-стартах, начиная со стартового уровня.

Новизна программы заключается в совместном обучении учащихся общеобразовательных учебных заведений и учащихся с ПОДА и другими ограничениями здоровья, а также широкое применение компьютерных технологий в процессе обучения.

Цель – создание условий для приобретения полезных социальных и практических навыков, для формирования самостоятельной, социально

активной личности, обучающегося, обладающей компетенциями в области физической культуры и спорта.

Задачи:

обучающие:

- обучение приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- обучение базовым знаниям и умениям по ориентированию;
- обучение основам здорового образа жизни, соблюдению требований личной и общественной гигиены;
- расширение горизонта знаний (история спорта, краеведение)

развивающие:

- развитие коммуникативных способностей и приобретение опыта социального взаимодействия;
- развитие интеллектуальных качеств обучающихся, таких как логика, память, внимание, пространственное воображение;
- развитие психологической устойчивости в стрессовых ситуациях, умение владеть собой;
- развитие способностей к социализации и адаптации в обществе.

воспитательные:

- воспитание потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание личной ответственности и самостоятельности;
- воспитание нравственных и эстетических чувств: любви к Родине, своему народу, уважение к многонациональным традициям;
- формирование общей культуры личности ребенка, способной самореализоваться в современном обществе;

Характеристика программы.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Тип – модифицированная.

Вид – общеразвивающая.

Уровень освоения: стартовый – 1-й год обучения, базовый – 2-й год обучения.

Объем и срок освоения программы.

Программа включает в себя 2 года обучения, 432 часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Стартовый уровень (1-й год обучения, 216 часов) - занятия проводятся с обучающимися в возрасте 8 -17 лет, не имеющих определенных знаний и навыков. Базовый уровень (2-й год обучения, 216 часов) – занятия проводятся с обучающимися, успешно освоившими стартовый уровень или вновь пришедшими детьми. Базовый уровень предполагает активное участие в соревнованиях по ориентированию (онлайн-соревнования, городские и областные соревнования).

Режим занятий

В объединениях занятия проводятся 3 раза в неделю по

2 академических часа: 2 раза – в помещении, 1 раз – на местности (по возможности). Всего 216 часов в год.

Тип занятий: изучение новой информации, обобщение и систематизация изученного, практические занятия, комбинированные (теория и практика), контрольно-проверочные занятия, участие в соревнованиях.

Форма обучения: очная, групповая, при проведении учебных занятий используются следующие формы организации обучения (фронтальные, групповые, индивидуальные, работа в подгруппах).

Адресат программы: Обучаться по программе могут дети с 8 до 17 лет, независимо от пола и национальной принадлежности. Набор детей по программе осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. В объединения любого года обучения могут войти обучающиеся разного возраста.

Наполняемость объединений - не более 15 человек. Режим занятий выбран в полном соответствии с типовыми документами в области дополнительного образования и позволяет решать поставленные задачи. При проведении 2х часовых занятий предусмотрена обязательная перемена, а также динамические паузы, смена типа деятельности. Допуск к занятиям проводится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план 1-го года обучения

Учебный план 1-й год обучения

Таблица 1

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение и Техника безопасности	6	4	10	Беседа, опрос
2.	Топографическая подготовка	10	62	72	Беседа, опрос, тестирование
3.	Гигиена спортсмена	4	2	6	Беседа, опрос
4.	Правила соревнований	8	2	10	Беседа, тестирование
5.	Снаряжение ориентировщика	4		4	Беседа, опрос
6.	Классическая дистанция трейл-ориентирования	10	16	26	Беседа, опрос, упражнения-тренажеры тестирование
7.	Специальные тайм-КП трейл-ориентирования	6	6	12	
8.	Техническая подготовка	12	18	30	
9.	Тактическая подготовка, практические занятия	8	12	20	
10.	Участие в соревнованиях	4	10	14	Соревнования
11.	Краеведение	6	6	12	Беседа, викторина
Итого:		78	138	216	

Содержание учебного плана 1го года обучения

1. ВВЕДЕНИЕ и ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ - 10 часов

Теоретические занятия 6 часов.

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование - средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Обзор развития трейл-ориентирования. Эмоциональность, связь с природой. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации.

Практические занятия 4 часа.

Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по трейл-ориентированию. Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фото-материалами и т.д.).

2. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 72 часа

Теоретические занятия 10 часов.

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Понятие плана. Топографические карты. Спортивные карты. Масштаб карты. Легенды КП.

Практические занятия 62 часа.

Условные знаки топографических карт. Рисовка топографических знаков. Виды масштабов, упражнения с масштабами топографических карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Измерение расстояний до недоступных предметов. Пиктограмма легенд КП.

3. ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА - 6 часов

Теоретические занятия 4 часа

Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Режим дня.

Гигиена тела, одежды и обуви.

Практические занятия 2 часа

Составление индивидуального режима .

4. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТРЕЙЛ ОРИЕНТИРОВАНИЮ – 10 часов

Теоретические занятия 8 часа

Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований. Понятие контрольного времени на дистанцию.

Практические занятия 2 часа

Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

5. СНАРЯЖЕНИЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА - 4 часов

Теоретические занятия 4 часа

Компас, планшет, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации.

6. КЛАССИЧЕСКАЯ ДИСТАНЦИЯ ТРЕЙЛ ОРИЕНТИРОВАНИЯ – 26 часов.

Теоретические, занятия 10 часов.

Понятие о задаче соревнований. Тропы - разрешенные для движения. Типы заданий. Правила идентификации призм (флагов) КП, понятие о точке принятия решений, способы отметки на КП, визирные линии, ориентиры. Ответ «Зеро».

Практические занятия 16 часов.

Уметь заполнить карточку участника, уметь выбрать путь по линии движения. Уметь находить точку принятия решения. Уметь присвоить буквы призмам КП.

7. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТАЙМ-КП ТРЕЙЛ ОРИЕНТИРОВАНИЯ - 12 часов.

Теоретические, занятия 6 часов.

Контрольное время на Тайм КП. Взаиморасположение карты и легенд на листе-задании. Отсутствие ответа «Зеро». КП перевертыши. Предварительный анализ задания. Подход. Реализация.

Практические занятия 6 часов.

Уметь на практике давать ограниченное время на решение задания на Тайм-КП.

8. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 30 часов

Теоретические занятия 12 часов

Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Практические занятия 18 часов

Измерение расстояний на местности: шагами (оборотами колеса), по времени, визуально. Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.

9. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 20 часов

Теоретические занятия 8 часов

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Практические занятия 12 часов

Тактика при выборе пути движения. Опорные, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Нахождение точки принятия решений.

10. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ НА МЕСТНОСТИ – 14 часов

Теоретические занятия 2 часов

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия 10 часов

Практические занятия на местности. Участие в соревнованиях согласно календарному плану, первенствах города, области, школ, клубов. Разбор дистанций.

11. КРАЕВЕДЕНИЕ - 12 часов

Теоретические занятия 6 часов

Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Памятные исторические места города. Музеи и экскурсионные объекты города.

Практические занятия 6 часов

Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня. Охрана памятников

Учебный план 2-го года обучения

Таблица 2

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение и Техника безопасности	6	4	10	Беседа, опрос
2.	Топографическая подготовка	10	62	72	Беседа, опрос, тестирование
3.	Гигиена спортсмена	4	2	6	Беседа, опрос
4.	Правила соревнований	8	2	10	Беседа, тестирование
5.	Снаряжение ориентировщика	4		4	Беседа, опрос
6.	Классическая дистанция трейл-ориентирования	10	16	26	Беседа, опрос, упражнения-тренажеры тестирование
7.	Специальные тайм-КП трейл-ориентирования	6	6	12	
8.	Техническая подготовка	12	18	30	
9.	Тактическая подготовка, практические занятия	8	12	20	
10.	Участие в соревнованиях	4	10	14	Соревнования
11.	Краеведение	6	6	12	Беседа, викторина
Итого:		78	138	216	

Содержание учебного плана 2-го года обучения

1. ВВЕДЕНИЕ и ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ - 10 часов

Теоретические занятия 6 часов.

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование - средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Обзор развития трейл-ориентирования. Эмоциональность, связь с природой. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации.

Практические занятия 4 часа.

Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по трейл-ориентированию. Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фото-материалами и т.д.).

2. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 72 часа

Теоретические занятия 10 часов.

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Понятие плана. Топографические карты. Спортивные карты. Масштаб карты. Легенды КП. Практические занятия 62 часа.

Условные знаки топографических карт. Рисовка топографических знаков. Виды масштабов, упражнения с масштабами топографических карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Измерение расстояний до недоступных предметов. Пиктограмма легенд КП.

3. ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА - 6 часов

Теоретические занятия 4 часа

Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.

Практические занятия 2 часа

Составление индивидуального режима.

4. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТРЕЙЛ ОРИЕНТИРОВАНИЮ – 10 часов

Теоретические занятия 8 часа

Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований. Понятие контрольного времени на дистанцию.

Практические занятия 2 часа

Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

5. СНАРЯЖЕНИЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА - 4 часов

Теоретические занятия 4 часа

Компас, планшет, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации.

6. КЛАССИЧЕСКАЯ ДИСТАНЦИЯ ТРЕЙЛ ОРИЕНТИРОВАНИЯ – 26 часов.

Теоретические, занятия 10 часов.

Понятие о задаче соревнований. Тропы - разрешенные для движения. Типы заданий. Правила идентификации призм (флагов) КП, понятие о точке принятия решений, способы отметки на КП, визирные линии, ориентиры. Ответ «Зеро».

Практические занятия 16 часов.

Уметь заполнить карточку участника, уметь выбрать путь по линии движения. Уметь находить точку принятия решения. Уметь присвоить буквы призмам КП.

7. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТАЙМ-КП ТРЕЙЛ ОРИЕНТИРОВАНИЯ - 12 часов.

Теоретические, занятия 6 часов.

Контрольное время на Тайм КП. Взаиморасположение карты и легенд на листе-задании. Отсутствие ответа «Зеро». КП перевертыши. Предварительный анализ задания. Подход. Реализация.

Практические занятия 6 часов.

Уметь на практике давать ограниченное время на решение задания на Тайм-КП.

8. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 30 часов

Теоретические занятия 12 часов

Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Практические занятия 18 часов

Измерение расстояний на местности: шагами (оборотами колеса), по времени, визуально. Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.

9. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 20 часов

Теоретические занятия 8 часов

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Практические занятия 12 часов

Тактика при выборе пути движения. Опорные, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Нахождение точки принятия решений.

10. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ НА МЕСТНОСТИ – 14 часов

Теоретические занятия 2 часов

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия 10 часов

Практические занятия на местности. Участие в соревнованиях согласно календарному плану, первенствах города, области, школ, клубов. Разбор дистанций.

11. КРАЕВЕДЕНИЕ - 12 часов

Теоретические занятия 6 часов

Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Памятные исторические места города. Музеи и экскурсионные объекты города.

Практические занятия 6 часов

Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня. Охрана памятников.

2.2. Календарный учебный график (приложения 1)

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение.

В рамках реализации программы предусматривается материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации программы и достижения заявленных результатов освоения программы.

Для реализации программы необходимо следующее оборудование:

- дидактический материал:

Спортивные карты различных местностей, материалы с соревнований по трейл-ориентированию, упражнения-тренажеры, карточки условных знаков спортивных карт и легенд контрольных пунктов, наборы для игр с условными знаками.

- инструменты и материалы:

Компаса, линейки, транспортиры, наборы цветных карандашей (по бшт).

- оборудование кабинета:

Столы и стулья по количеству обучающихся, доска, компьютер.

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации 6.

3.2 Формы контроля и аттестации

Для проверки эффективности и качества реализации программы применяются различные способы отслеживания результатов.

Виды контроля включают: предварительный контроль проводится в начале учебного года (сентябрь). Ведется для выявления у обучаемых имеющихся знаний, умений и навыков; промежуточный контроль (декабрь) проводится в середине учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год; итоговый контроль (апрель-май) проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за год.

Оценочные и методические материалы: Текущий контроль включает в себя следующие формы: тестирование, викторины, упражнения-тренажеры. Основная форма оценки результативности работы педагога – участие обучающихся в соревнованиях (прохождение обучающимися дистанции по ориентированию в контрольное время).

3.3 Планируемые результаты

Достижение поставленных программой целей и задач возможно только при строгом соблюдении общепринятых в педагогике педагогических принципов: наглядности, сознательности и активности, постепенного повышения требований, систематичности, доступности и индивидуализации, всесторонности развития. В основу программы положены современные образовательные технологии: здоровьесберегающие технологии, личностно – ориентированное и дифференцированное обучение, также широко используются информационно – коммуникационные технологии. Основные методы проведения занятий – игровой метод, а также соревновательный метод (использование упражнений-тренажеров в соревновательной форме).

Результаты освоения программного материала по программе «Трейл-ориентирование» оцениваются по трем уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся. В результате освоения программы обучающиеся

- смогут ставить цели и выбирать пути их достижения,
- научатся соотносить планируемые цели и свои возможности,
- приобретут навыки работы в команде.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в интеллектуальной и двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и умениях, в способности творчески их применять при решении практических задач. В результате освоения программы обучающиеся:

- освоят практические навыки ориентирования на местности,
- будут знать основные дисциплины трейл-ориентирования,
- будут понимать значение спорта и здорового образа жизни.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физкультурой и спортом, накоплении необходимых знаний, а также в умении их использовать для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов. В результате освоения программы обучающиеся:

- смогут применять полученные знания и умения в своей деятельности,
- будет сформирована мотивация к работе на результат,

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя следующие компоненты: педагогические аспекты творческой деятельности; воспитанию и развитию; методы развития межличностного общения в коллективе.

В программе представлены различные разделы, которые объединяет постановочная и концертная деятельность, позволяющая учебно-воспитательному процессу быть более привлекательным, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей.

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

Основные методы работы с обучающимися:

- словесный (устное изложение материала);
- наглядный (просмотр видео и наглядных материалов);
- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу).

Методы обучения по источнику знаний:

- объяснительно-наглядный метод на этапе объяснения нового материала: подробно объясняются правила выполнения тех или иных действий, элементов с одновременной демонстрацией, задача обучающихся – понять и воспроизвести;

Игровой метод - это способ организации овладения специальными знаниями, умениями и навыками, развития двигательных качеств, основанный на включении в процесс обучения компонентов игровой деятельности. Игровой метод выполняет следующие функции: формирование определенных навыков и умений; развитие мышления обучающихся; развитие коммуникативных навыков. позволяет учебно-воспитательному процессу быть более привлекательным, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и логики.

Соревновательный метод – это способ выполнения заданий, упражнений и т.п. в виде соревнований. Основой соревновательного метода является рационально построенный процесс состязания. Суть метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности обучающихся и развития психологической устойчивости в стрессовых ситуациях, умения владеть собой.

Основные формы работы с обучающимися по количественному составу:

- индивидуальная;
- по подгруппам;
- групповая;
- фронтальная.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Диагностика образовательного процесса позволяет систематизировать и наглядно оформить индивидуальные данные об обучающихся, организовать деятельность с использованием диагностических методов, максимально раскрывающих потенциал каждого ребенка. Анализ результатов диагностики позволяет подобрать эффективные способы организации детского коллектива, определить перспективу индивидуального развития личности ребенка.

Для большинства обучающихся основным результатом является не только набор компетенций, приобретаемых в ходе освоения данной программы, а в первую очередь участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов. Использование принципа постепенного продвижения личности дает возможности для самореализации обучающегося в условиях свободного выбора различных видов деятельности. При этом успехи и достижения сравниваются не со стандартом, а с исходными возможностями.

Тестирование обучающихся проводится по книге Моргуновой Т.В. «Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.» – Москва, 2003

Показатель	Формы и методы диагностики
Сформированность компетенций обучающихся по ориентированию	Карта сформированности компетенций по предмету. -Индивидуальный, фронтальный устный опрос. -Выполнение контрольных тестов на знание теоретического материала. -Прохождение дистанции по ориентированию согласно своей возрастной группы.
Уровень развития спортивного потенциала	- Результаты участия в соревнованиях, онлайн-стартах, фестивалях городского, областного уровня. -Анализ активности участия в творческой жизни коллектива.
Коммуникативные умения, навыки работы в команде	-Наблюдения за межличностными отношениями в детском коллективе
Уровень культуры занятий и совершенствование навыков самоорганизации	Наблюдение за организацией игр и соревнований в группе, рациональным и аккуратным использованием необходимых материалов.

Уровень удовлетворенности качеством образовательного процесса родителей	-Анкета «Эффективность образовательной деятельности». -Анкета для родителей
Диагностика уровня воспитанности	-Диагностическая методика изучения уровней воспитанности обучающихся среднего школьного возраста (метод наблюдения). -Диагностическая методика изучения уровней воспитанности обучающихся старшего школьного возраста (метод наблюдения)

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Правила проведения спортивных соревнований по спортивному ориентированию в спортивных дисциплинах трейл-ориентирования» от 26.11.2022г.
2. Условные знаки для спортивного ориентирования(спринт-ISSOM 2007) от 1 января 2007 года: [ISSOM2007rus.pdf](#) [946.48 Kb, 296□]
3. Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.
4. Алёшин В.М. (Москва) «Карта в спортивном ориентировании»
5. Бибич А.В., Волков А.М., Русаков С.Н. МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ по подготовке обучающихся к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях по ориентированию на местности (трейл-ориентированию)
6. Воронов Ю.С., Бобкова Е.Н. «ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ И АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА»
7. Казанцев С.А. (Санкт-Петербург): «Психология спортивного ориентирования»
8. Крайнов И.В. «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ»
9. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. «Подготовка спортсменов-ориентировщиков»
10. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – Москва, 2003
11. Урванцев В.Г.: «Игровые упражнения в спортивном ориентировании», Часть 2
12. Уховский Ф.С. «Методика обучения ориентированию»
13. Штыкова У.В., В.Н. Агальцов «Топография и ориентирование на местности»
14. Ширинян А.А., Иванов А.В. «Современная подготовка спортсмена-ориентировщика»
14. Ширинян А. (С-Петербург) «Рельеф на спортивных картах
15. Ширинян А. (С-Петербург) «Планирование дистанций

Литература для учащихся и родителей (законных представителей)

1. Условные знаки для спортивного ориентирования(спринт-ISSOM 2007) от 1 января 2007 года: [ISSOM2007rus.pdf](#) [946.48 Kb, 296□]
2. Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.

3. Бибич А.В., Волков А.М., Русаков С.Н. МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ по подготовке обучающихся к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях по ориентированию на местности (трейл-ориентированию)
4. Глаголева О.Л. «Уроки ориентирования»
5. Карпельсон Ася «Ориентирование – первые шаги»
6. Костылев В.В. (Москва) «Философия спортивного ориентирования или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером.»
7. Кудинов В.С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе.
8. Пилотный проект Фестиваль школьного спорта городского округа Тольятти «Ориентирование – шахматы на бегу»
9. Шведский самоучитель по ориентированию «Ориентируйтесь правильно»

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарный учебный график 1-го года обучения

№ п/п	дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место провед.	Форма контроля
1		Организационное собрание. Основы безопасности проведения занятий.	2		тренировка	спортзал	опрос
2		Организационное собрание. История развития спортивного ориентирования и трейл-ориентирования в Росси и за рубежом	2		тренировка	спортзал	опрос
3		Трейл-ориентирование в Ростовской области.	2		тренировка	спортзал	опрос
4		Снаряжение ориентировщика: одежда, обувь.	2		тренировка	спортзал	опрос
5		Основы безопасности проведения занятий. Меры личной безопасности в ЧС.	2		тренировка	спортзал	опрос
6		Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по трейл-ориентирования.	2		тренировка	спортзал	опрос
7		Понятие плана. План класса, двора.	2		тренировка	спортзал	опрос, практика
8		План местности: условные знаки: цвета, группы.	2		тренировка	спортзал	опрос
9		Условные знаки: растительность.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
10		Условные знаки: растительность.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
11		Условные знаки: гидрография.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
12		Условные знаки: скалы и камни.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
13		Условные знаки: искусственные сооружения.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест

14		Условные знаки: искусственные сооружения.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
15		Изображение высоты местности с помощью горизонталей (повт.). Формы рельефа.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
16		Условные знаки: рельеф.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
17		Условные знаки: рельеф.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
18		Условные знаки: план по описанию.	2		тренировка	спортзал	опрос, тест
19		Основы топографии. Карты. Виды карт.	2		тренировка	спортзал	опрос
20		Понятие масштаба. Виды масштабов	2		тренировка	спортзал	опрос
21		Упражнения с масштабами карт.	2		тренировка	спортзал	опрос, тест
22		Условные знаки спортивных карт: рисовка.	2		тренировка	спортзал	опрос, практика
23		Выполнение плана по описанию.	2		тренировка	спортзал	опрос, практика
24		Легенды КП. Пиктограммы легенд КП.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
25		Символьные легенды КП: объект постановки – искусственные сооружения.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
26		Определение сторон горизонта с помощью компаса.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
27		Игра «Собери слово» (работа с компасом).	2		тренировка	спортзал	игра, тест
28		Понятие о точке принятия решений.	2		тренировка	спортзал	опрос
29		Стороны горизонта на карте: определение направления.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
30		Понятие о технике ориентирования.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
31		Линейное ориентирование.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
32		Символьные легенды КП: объект постановки - искусственные сооружения.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
33		Символьные легенды КП: объект постановки -	2		тренировка	спортзал	опрос, игра,

		искусственные сооружения.					тест
34		Правила соревнований по трейл-ориентированию.	2		тренировка	спортзал	опрос, тест
35		Правила соревнований по трейл-ориентированию.	2		тренировка	спортзал	опрос, тест
36		Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП.	2		тренировка	спортзал	опрос, тест
37		Контрольное время дистанции	2		тренировка	спортзал	опрос, тест
38		Практические занятия	2		тренировка	спортзал	соревнования
39		Контрольный пункт.	2		тренировка	спортзал	опрос
40		Тропы, разрешенные для движения.	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
41		Типы заданий.	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
42		Типы заданий.	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
43		Компас. Устройство компаса. Правила работы с ним.	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
44		Идентификация призм (флагов) КП. Окно визуализации.	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
45		Визирные линии.	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
46		Способы отметки на КП. Карточка участника соревнований.	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
47		Практические занятия	2		тренировка	спортзал	соревнования
48		Визирные линии.	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
49		КП перевертыши.	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
50		Ответ «зеро».	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
51		Понятие тайм-КП. Контрольное время на тайм-КП.	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
52		Взаиморасположение карты и легенды на листе-задании. Отсутствие ответа «Зеро».	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
53		Выбор пути по линии движения	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
54		Нахождение точки принятия решений.	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
55		Практические занятия.	2		тренировка	спортзал	соревнования
56		Практические занятия.	2		тренировка	спортзал	соревнования
57		Понятие ориентира.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
58		Опорные ориентиры.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра,

							тест
59		Практические занятия на местности.	2		тренировка	спортзал	соревнования
60		Памятные исторические места города	2		тренировка	спортзал	Опрос, викторина
61		Памятные исторические места города	2		тренировка	спортзал	Опрос, викторина
62		Символьные легенды КП: объект постановки – растительность.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
63		Символьные легенды КП: объект постановки – растительность.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
64		Символьные легенды КП: объект постановки – формы рельефа.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
65		Символьные легенды КП: объект постановки – формы рельефа.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
66		Символьные легенды КП: объект постановки – скалы и камни.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
67		Символьные легенды КП: объект постановки – гидрография.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
68		Символьные легенды КП: расположение.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
69		Символьные легенды КП: особенности объекта.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
70		Символьные легенды КП: особенности объекта.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
71		Символьные легенды КП: местоположение на объекте.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
72		Символьные легенды КП: местоположение на объекте.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
73		Символьные легенды КП: местоположение на объекте.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
74		Чтение пиктограмм КП.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
75		Чтение пиктограмм КП.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра,

							тест
76		Чтение пиктограмм КП.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
77		Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи.	2		тренировка	спортзал	опрос
78		Режим дня. Гигиена тела, одежды, обуви.	2		тренировка	спортзал	опрос
79		Составление индивидуального режима.	2		тренировка	спортзал	опрос
80		Виды трейл-ориентирования.	2		тренировка	спортзал	опрос
81		Понятие «горизонт», «сторона горизонта».	2		тренировка	спортзал	опрос
82		Ориентирование по сторонам горизонта.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
83		КП перевертыши, полуперевертыши. Предварительный анализ задания.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
84		КП перевертыши, полуперевертыши. Предварительный анализ задания.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
85		Линейные ориентиры.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
86		Подход и уход с КП.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
87		Практические занятия на местности.	2		тренировка	спортзал	соревнование
88		Определение точки стояния.	2		тренировка	спортзал	опрос
89		Определение точки стояния.	2		тренировка	спортзал	опрос
90		Точечное ориентирование.	2		тренировка	спортзал	опрос
91		Практические занятия.	2		тренировка	спортзал	соревнование
92		Азимут.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
93		Практические занятия: определение азимута.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
94		Измерение расстояний на местности	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
95		Измерение расстояний на местности	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест

96		Практические занятия на местности.	2		тренировка	спортзал	соревнование
97		Практические занятия.	2		тренировка	спортзал	соревнование
98		Практические занятия.	2		тренировка	спортзал	соревнование
99		Понятие о тактике в трейл-ориентировании.	2		тренировка	спортзал	опрос
100		Тактика при выборе пути по линии движения	2		тренировка	спортзал	опрос
101		Важность охраны природы, памятников истории и культуры.	2		тренировка	спортзал	Опрос, викторина
102		Охрана природы: маркировка и оборудование дистанций.	2		тренировка	спортзал	Опрос, викторина
103		Памятные исторические места города на карте.	2		тренировка	спортзал	Опрос, викторина
104		Памятные исторические места города на карте.	2		тренировка	спортзал	Опрос, викторина
105		Положение о соревнованиях. Условия проведения соревнований.	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
106		Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
107		Участие в соревнованиях. Разбор дистанции.	2		тренировка	спортзал	опрос
108		Разбор дистанции. Подведение итогов учебного года	2		тренировка	спортзал	опрос
		ИТОГО	216				

\

Календарный учебный график 2-го года обучения

1	дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место провед.	Форма контроля
1		Организационное собрание. Основы безопасности проведения занятий.	2		тренировка	спортзал	опрос
2		Организационное собрание. История развития спортивного ориентирования и трейл-ориентирования в Росси и за рубежом	2		тренировка	спортзал	опрос
3		Трейл-ориентирование в Ростовской области.	2		тренировка	спортзал	опрос
4		Снаряжение ориентировщика: одежда, обувь.	2		тренировка	спортзал	опрос
5		Основы безопасности проведения занятий. Меры личной безопасности в ЧС.	2		тренировка	спортзал	опрос
6		Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по трейл-ориентирования.	2		тренировка	спортзал	опрос
7		Понятие плана. План класса, двора.	2		тренировка	спортзал	опрос, практика
8		План местности: условные знаки: цвета, группы.	2		тренировка	спортзал	опрос
9		Условные знаки: растительность.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
10		Условные знаки: растительность.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
11		Условные знаки: гидрография.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
12		Условные знаки: скалы и камни.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
13		Условные знаки: искусственные сооружения.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
14		Условные знаки: искусственные сооружения.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра,

							тест
15		Изображение высоты местности с помощью горизонталей (повт.). Формы рельефа.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
16		Условные знаки: рельеф.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
17		Условные знаки: рельеф.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
18		Условные знаки: план по описанию.	2		тренировка	спортзал	опрос, тест
19		Основы топографии. Карты. Виды карт.	2		тренировка	спортзал	опрос
20		Понятие масштаба. Виды масштабов	2		тренировка	спортзал	опрос
21		Упражнения с масштабами карт.	2		тренировка	спортзал	опрос, тест
22		Условные знаки спортивных карт: рисовка.	2		тренировка	спортзал	опрос, практика
23		Выполнение плана по описанию.	2		тренировка	спортзал	опрос, практика
24		Легенды КП. Пиктограммы легенд КП.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
25		Символьные легенды КП: объект постановки – искусственные сооружения.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
26		Определение сторон горизонта с помощью компаса.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
27		Игра «Собери слово» (работа с компасом).	2		тренировка	спортзал	игра, тест
28		Понятие о точке принятия решений.	2		тренировка	спортзал	опрос
29		Стороны горизонта на карте: определение направления.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
30		Понятие о технике ориентирования.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
31		Линейное ориентирование.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
32		Символьные легенды КП: объект постановки - искусственные сооружения.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
33		Символьные легенды КП: объект постановки - искусственные сооружения.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест

34		Правила соревнований по трейл-ориентированию.	2		тренировка	спортзал	опрос, тест
35		Правила соревнований по трейл-ориентированию.	2		тренировка	спортзал	опрос, тест
36		Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП.	2		тренировка	спортзал	опрос, тест
37		Контрольное время дистанции	2		тренировка	спортзал	опрос, тест
38		Практические занятия	2		тренировка	спортзал	соревнования
39		Контрольный пункт.	2		тренировка	спортзал	опрос
40		Тропы, разрешенные для движения.	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
41		Типы заданий.	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
42		Типы заданий.	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
43		Компас. Устройство компаса. Правила работы с ним.	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
44		Идентификация призм (флагов) КП. Окно визуализации.	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
45		Визирные линии.	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
46		Способы отметки на КП. Карточка участника соревнований.	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
47		Практические занятия	2		тренировка	спортзал	соревнования
48		Визирные линии.	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
49		КП перевертыши.	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
50		Ответ «зеро».	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
51		Понятие тайм-КП. Контрольное время на тайм-КП.	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
52		Взаиморасположение карты и легенды на листе-задании. Отсутствие ответа «Зеро».	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
53		Выбор пути по линии движения	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
54		Нахождение точки принятия решений.	2		тренировка	спортзал	Опрос, тест
55		Практические занятия.	2		тренировка	спортзал	соревнования
56		Практические занятия.	2		тренировка	спортзал	соревнования
57		Понятие ориентира.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
58		Опорные ориентиры.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест

59		Практические занятия на местности.	2		тренировка	спортзал	соревнования
60		Памятные исторические места города	2		тренировка	спортзал	Опрос, викторина
61		Памятные исторические места города	2		тренировка	спортзал	Опрос, викторина
62		Символьные легенды КП: объект постановки – растительность.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
63		Символьные легенды КП: объект постановки – растительность.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
64		Символьные легенды КП: объект постановки – формы рельефа.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
65		Символьные легенды КП: объект постановки – формы рельефа.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
66		Символьные легенды КП: объект постановки – скалы и камни.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
67		Символьные легенды КП: объект постановки – гидрография.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
68		Символьные легенды КП: расположение.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
69		Символьные легенды КП: особенности объекта.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
70		Символьные легенды КП: особенности объекта.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
71		Символьные легенды КП: местоположение на объекте.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
72		Символьные легенды КП: местоположение на объекте.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
73		Символьные легенды КП: местоположение на объекте.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
74		Чтение пиктограмм КП.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
75		Чтение пиктограмм КП.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест

76		Чтение пиктограмм КП.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
77		Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи.	2		тренировка	спортзал	опрос
78		Режим дня. Гигиена тела, одежды, обуви.	2		тренировка	спортзал	опрос
79		Составление индивидуального режима.	2		тренировка	спортзал	опрос
80		Виды трейл-ориентирования.	2		тренировка	спортзал	опрос
81		Понятие «горизонт», «сторона горизонта».	2		тренировка	спортзал	опрос
82		Ориентирование по сторонам горизонта.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
83		КП перевертыши, полуперевертыши. Предварительный анализ задания.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
84		КП перевертыши, полуперевертыши. Предварительный анализ задания.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
85		Линейные ориентиры.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
86		Подход и уход с КП.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
87		Практические занятия на местности.	2		тренировка	спортзал	соревнование
88		Определение точки стояния.	2		тренировка	спортзал	опрос
89		Определение точки стояния.	2		тренировка	спортзал	опрос
90		Точечное ориентирование.	2		тренировка	спортзал	опрос
91		Практические занятия.	2		тренировка	спортзал	соревнование
92		Азимут.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
93		Практические занятия: определение азимута.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
94		Измерение расстояний на местности: шагами (оборотами колеса), визуально. Развитие глазомера.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
95		Измерение расстояний на местности: шагами (оборотами колеса), визуально. Развитие глазомера.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест

96		Практические занятия на местности.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
97		Практические занятия.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра,
98		Практические занятия.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
99		Понятие о тактике в трейл-ориентировании.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
100		Тактика при выборе пути по линии движения	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
101		Важность охраны природы, памятников истории и культуры.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
102		Охрана природы: маркировка и оборудование дистанций.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
103		Памятные исторические места города на карте.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
104		Памятные исторические места города на карте.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
105		Положение о соревнованиях. Условия проведения соревнований.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
106		Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.	2		тренировка	спортзал	опрос, игра, тест
		ИТОГО	216				