

Департамент образования администрации Кстовского муниципального района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №6 с кадетскими классами»

Рассмотрено и рекомендовано
методическим советом
протокол № 5 от 18.08.2023 г.

Утверждено
приказом № 105
от 21.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой и
физкультурно-спортивной направленности.
«Спортивное ориентирование. Туризм»
возраст обучающихся: 11-17 лет
срок реализации: 1 год

Составитель:
Выпова Э.В.,
учитель физической культуры
первой категории

г.Кстово, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Спортивное ориентирование. Туризм**» относится к **туристско-краеведческой направленности**.

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования.

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция о правах ребенка (Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года).
2. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (с изменениями от 01.07.2020г.).
3. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 11.06.2022 N 154-ФЗ.).
4. Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 11.06.2021 N 170-ФЗ) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
5. Национальный проект "Образование" // Протокол от 03.09.2018 №10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями от 18.07.2022г. № 568, зарегистрирован 17.08.2022 № 69675);
8. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (Утв. постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642. С изменениями и дополнениями от 29.03.2019 г.).
9. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
10. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
11. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (ред.30.09.2020г. №533)
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

14. Постановление правительства Нижегородской области от 30.04.2014 года № 301 «Об утверждении государственной программы "Развитие образования Нижегородской области"» (с изменениями на 04.02 2019 г. №48)

15. Письмо Министерства просвещения РФ от 20 февраля 2019 г. № ТС-551/07 "О сопровождении образования, обучающихся с ОВЗ и инвалидностью"

16. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

17. Письмо Министерства образования и науки РФ от 25.07.2016 № 09-1790 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по совершенствованию дополнительных образовательных программ, созданию детских технопарков, центров молодежного инновационного творчества и внедрению иных форм подготовки детей и молодежи по программам инженерной направленности»)

18. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»)

19. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

20. Программа инновационного развития МАОУ СШ №6 «Наше завтра – духовность, образование, гражданственность» на 2020-2025 гг.

21. Рабочая программа воспитания МАОУ СШ №6.

Актуальность

Современным детям необходимы знания и навыки, которые помогут им вне городских условий. Необходима грамотная и профессиональная поддержка стремления учащихся к овладению навыкам спортивного ориентирования, оказания медицинской помощи и другим компонентам туристической деятельности и физическому совершенствованию через здоровый образ жизни.

Потребностям современных детей и их родителей — это решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, и эффективное решение актуальных проблем для укрепления здоровья и повышения работоспособности организма в соответствии социальному заказу общества.

Педагогическая целесообразность: показать и разъяснить учащимся все прекрасное с чем может сталкиваться человек в его среде обитания. Научить как действовать в различных экстремальных ситуациях. Быть всегда готовым прийти на помощь тогда, когда ее необходимо оказать.

В условиях вызванного жизнедеятельностью человека системного кризиса общество не может продолжать двигаться по пути, приведшему к этому кризису. Но оно не может и покорно ждать стихийного «естественного» завершения кризиса, борясь только с последствиями чрезвычайных ситуаций, непрерывно умножающихся и становящихся все более масштабными. Поэтому человечеству остается один выход. Этот выход, предсказанный еще В. Вернадским, — *активное вмешательство общественного разума в пока что стихийный ход событий*. По Вернадскому, при достижении своими технологиями глобальной мощности человек должен и может разумно ограничить их применение, направить развитие общества, которое принято теперь называть «устойчивым». Иными словами, выход из современного кризиса, причем единственный, заключается в обеспечении безопасности жизнедеятельности общества на всех его уровнях.

Современное социально-экономическое положение России выдвинуло ряд проблем, связанных с формированием здоровой, самостоятельной, активной, ответственной личности, способной к социально-значимым преобразованиям в обществе. Одной из проблем является решение вопроса безопасности жизнедеятельности подрастающего поколения. Ведущую роль в формировании у детей и подростков положительного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, привитие навыков самостоятельного и безопасного поведения принадлежит образовательным учреждениям. Процесс формирования мотивов, норм и правил поведения ребенка будет основой для развития у него безопасного стиля поведения, безопасного стиля жизни в обществе.

Поэтому нужно научить детей тому, какие опасности могут подстергать их, как надо вести себя, чтобы избежать их, что делать для сохранения своей жизни и здоровья. Эффективным

средством физкультурно-оздоровительной работы с учащимися – являются спортивное ориентирование, спортивный туризм и они занимают одно из ведущих мест, что обусловлено во-первых – их неприхотливостью, во-вторых – экономичностью и доступностью (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно компас, рюкзак и простой спортивной формы). Также занимаясь в ОДОД по программе «Спортивное ориентирование» учащиеся овладевают жизненно необходимыми знаниями и умениями, которые невозможно получить и закрепить без практической работы в лесу, на полигоне. Постоянно находясь в тесном контакте с профессионалами в реальных делах получают тот бесценный опыт выживания в труднейших условиях, которые нельзя нигде отрепетировать, выучить и т.д. Постоянно меняющиеся условия пребывания в различных сложных ситуациях, высокая эмоциональность, постоянная динамика изменения ситуации, высокая степень ответственности делают эту деятельность жизненно необходимой и востребованной. Основой для создания данной программы явились социально-экономические потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении. При желании по данной программе может заниматься любой ребенок, если нет нарушений опорно-двигательного аппарата. Учащиеся с ОВЗ могут наравне с другими воспитанниками постигать азы профессионального мастерства. Спортивное ориентирование, туризм считаются одной из самых популярных видов деятельности в современном мире, и является наиболее комплексным и универсальным средством всестороннего развития и воспитания личности ребенка. В программу также включены вопросы о самообороне с применением приемов самбо.

Адресат программы

Программа «Спортивное ориентирование» направлена на обучение детей в возрасте 11-17 лет, проявляющих интерес к спортивному ориентированию и туризму.

Целью программы «Спортивное ориентирование» является формирование интереса и потребности к специальным знаниям, умениям в различных областях медицины, оказания помощи в экстремальных условиях. Пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

обучающие:

- создание условий для подготовки детей к действиям в различных экстремальных ситуациях.
- привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальной ситуации не только осуществить грамотные действия по самому спасению, но и оказывать помощь попавшим в беду людям.
- подготовка команд и участников к городским, окружным соревнованиям «Школа безопасности»

- обучение умениям и навыкам оказания помощи в различных ситуациях.
- формирование необходимых теоретических знаний в области спортивного ориентирования;
- обучение основам туризма;
- обучение учащихся основам приемов самбо.

развивающие.

- развитие координации, гибкости, быстроты реакции, ловкости, общей физической выносливости;
- развитие навыков общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей ребенка;
- развитие навыков самозащиты, с помощью приемов самбо.

воспитательные.

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, умения взаимодействовать с другими; патриотизма.

Программа «Спортивное ориентирование» гармонично входит в общую систему физического воспитания как форма занятий во внеурочное время и создает максимально благоприятные условия для самоопределения ребенка, для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей. Каждый ребенок, заинтересовавшийся этим видом деятельности в процессе занятий, может раскрыть свои наилучшие человеческие качества, которые так сейчас необходимы обществу. Свои знания, умения, навыки необходимо направить на готовность прийти на помощь попавшим в беду, в тяжелую часто безвыходную ситуацию людям. Определенные знания в данном виде деятельности делают ребенка быть добрее, сопереживать, чужую боль, беду и не быть равнодушным.

Срок реализации программы – 1 год.

Возраст детей – 11-17 лет.

Для занятий в группы принимаются все желающие, не имеющие противопоказания по медицинским показателям (допуск врача).

Планируемые результаты:

Личностные:

- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;

- умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций;
- уважительное отношение к чужому мнению;
- приобретение чувства уверенности в себе, веры в свои возможности;
- умение бережно относиться к людям и предметам их труда.

Метапредметные:

регулятивные УУД: умение

- определять с помощью педагога цель деятельности на занятии;
- выявлять и формулировать учебную проблему совместно с педагогом;
- предлагать приемы и способы выполнения отдельных заданий по туристической подготовке.
- работать по составленному совместно с педагогом плану, используя различные тех средства (веревки, компаса, обвязки, карабины и др.)
- определять в диалоге с педагогом успешность выполнения своего задания.

познавательные УУД: умение

- наблюдать за профессиональные отношения во время проведения занятий лучших спасателей.
- сравнивать свои действия, анализировать свои ошибки и с помощью педагога найти наиболее правильное и рациональное применение своих возможностей для быстрого усвоения практической части.
- находить необходимые знания путем просмотра видео роликов с различных мероприятий по оказанию всесторонней помощи пострадавшим. Посещение различных спортивных соревнований по спортивному ориентированию и туризму.

коммуникативные УУД:

- умение слушать педагога и товарищей, высказывать свое мнение;
- умение выполнять задания индивидуально, в группе. в паре с партнером

Предметные результаты

- умение организовывать и быть активным участником тренировочного процесса
- умение овладевать навыками работы с различным приспособлением и оборудованием.
- приобретение навыков и умений и использование полученных знаний в реальных условиях.
- умение использовать свой технический арсенал для успешного выполнения поставленной задачи с целью оказания грамотной своевременной помощи попавшим в беду людям.

Виды занятий: тренировки, соревнования, беседы.

Ожидаемый результат итогов реализации программы:

Учащиеся приобретут знания:

1. природоохранного кодекса туриста,
2. устройства карабина и назначения страхового системы,
3. о типах костров, техники безопасности при обращении со спичками, огнем,
4. правил передвижения в различных условиях,
5. о лекарственных растениях таежной зоны,
6. техники безопасности при работе с туристическим топориком, ножом, пилой,
7. о технике вязания туристских узлов,
8. масштаба карт, определения расстояния на картах,
9. видов компасов, азимута,
10. видов кровотечений, способов остановки,
11. оказания первой помощи при ушибах и вывихах,
12. о чрезвычайных ситуациях в быту,
13. правил поведения при пожаре,
14. о средствах пожаротушения,
15. правил поведения в местах повышенной криминогенной опасности,
16. понятий о развитии самбо и применении приемов самбо,

Учащиеся приобретут умения:

1. соблюдать правила поведения в природных условиях,
2. пользоваться карабином и применять страховую систему с помощью руководителя,
3. пользоваться подручными средствами пожаротушения, пользоваться компасом,
4. оказывать первую помощь себе и другим при ушибе, вывихе, кровотечении,
5. пользоваться туристским топориком, ножом (под присмотром руководителя),
6. вязать не менее 12 узлов,
7. применять приемы самбо.

Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Программа «Спортивное ориентирование» рассчитана на детей 11-17 лет. В объединение принимаются учащиеся, проявляющие интерес именно в познании науки выживания, оказания помощи людям в трудных жизненных ситуациях, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Два раза в год (декабрь, май) проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке. Норма наполняемости не менее 15 человек,

в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы

Сроки реализации программы

Программа курса «Спортивное ориентирование» рассчитана на 1 год. Занятия проходят 2 раза в неделю (1 занятие – 60 минут), всего 70 занятий (35 недель). Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы безопасности, жизнеобеспечение человека в природных условиях, ориентирование на местности. В практической части углублено изучаются и закрепляются все действия - навыки, умения спортивного ориентирования и туризма. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на психологическую стрессоустойчивость. Форма реализации программы – очная. В случае осложнения эпидемиологической обстановки в связи с COVID – 19 занятия проводятся в дистанционном формате (онлайн), при использовании платформ ZOOM и Сферум.

Формы занятий:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры. Выезд на полевые занятия.
- Эстафеты,
- Квалификационные испытания. Соревнования по спортивному ориентированию

Контроль реализации программы:

Важным моментом работы по данной программе является отслеживание результатов. Контроль позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет детям, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе. Контроль знаний, умений и навыков, учащихся осуществляется в несколько этапов и предусматривает несколько уровней.

Вводный контроль дает информацию об уровне подготовки учащихся. При его проведении используются такие формы, как собеседование и диагностическая беседа для выявления начальных знаний, навыков и умений.

Текущий контроль осуществляется с целью проверки усвоения прошедшего материала и выявления пробелов в технической подготовке учащихся. При его проведении используются такие формы, как теоретический диалог, практические действия для выявления знаний, умений и навыков.

Промежуточный контроль.

Проводится в процессе учебно-тренировочных занятий и различных спортивных соревнований по закреплению навыков. Умению выполнять установки педагога. Подчиняться действиям по оказанию помощи пострадавшим.

Итоговый контроль

Итоговый контроль проводится в конце каждого года обучения для получения полной картины о полученных знаниях, навыках, умениях. Все это надо показать в реальной обстановке.

Содержание программы

Жизнеобеспечение человека в природных условиях.

Способы организации навесов укрытий из подручных средств.

Способы добывания огня (не менее трех).

Способы добывания воды (не менее двух).

Способы добывания пищи (не менее трех).

Лекарственные растения (не менее пяти).

Сигналы бедствия.

Туристическая подготовка.

Перечень личного и общественного снаряжения для многодневного похода, требования к нему в разные сезоны и погодные условия.

Типы палаток, их преимущества и недостатки.

Названия временных укрытий и их назначение.

Специальное снаряжение (реп шнур, жюмар, восьмерка, тандем, полиспаст).

Не менее семи типов костра и их назначение.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Основное костровое оборудование и его назначение.

Технику передвижения в горах, по тундре, в тайге.

Ориентирование.

Способы определения расстояния на карте (не менее 2);

Способы измерения расстояния на местности (не менее 3);

Длину своего среднего шага (пары шагов) для различных условий ходьбы (шагом и бегом).

Условные знаки: населенные пункты; дорожная сеть, растительный покров, гидрография, местные предметы, рельеф.

Виды масштабов, отличительные свойства карт

Организация доврачебной помощи

Состав и способы хранения походной и личной аптечки туриста

Назначение и правила использования основных лекарственных препаратов

Основной алгоритм действий по оказанию первой медицинской помощи: при травмах, тепловом и солнечном ударах, ожогах, обморожениях, утоплении, поражении, электрическим током, укусах насекомых и пресмыкающихся, пищевых отравлениях

Основные способы транспортировки пострадавшего (не менее шести)

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма занятия
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое спортивное ориентирование	1	Беседа, рассказ
2	Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в заданном направлении.	1	Практическое занятие
3	Гигиена спортивной тренировки. Требования к экипировке.	1	Рассказ
4	Тренировочное занятие по спортивному ориентированию на дистанции по выбору.	1	Практическое занятие
5	Режим питания. Закаливание. Как оказать помощь при травме.	1	Рассказ
6	Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.	1	Практическое занятие
7	Знакомство с основными правилами соревнований	1	Рассказ
8	Подвижные игры на местности с элементами ориентирования.	1	Практическое занятие
9	Оборудование дистанции (старт, финиш) и контрольных пунктов (КП).	1	Рассказ
10	Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.	1	Практическое занятие
11	Заполнение контрольных карточек. Отметка на КП участником в контрольной карточке.	1	Практическое занятие
12	Как проводятся соревнования в ориентировании по выбору.	1	Практическое занятие
13	Возрастные группы в спортивном ориентировании. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	1	Рассказ
14	Как проводятся соревнования в заданном направлении.	1	Практическое занятие
15	Изображение дистанции на спортивных картах. Старт, КП, финиш и др. информация.	1	Практическое занятие
16	Как проводятся соревнования на маркированной дистанции.	1	Практическое занятие
17	Заполнение контрольных карточек. Отметка компостером в контрольной карточке.	1	Практическое занятие
18	Развитие быстроты мышления с помощью игровых видов и специальных упражнений.	1	Практическое занятие
19	Символьные легенды КП. Особенности объекта КП. Положение КП на объекте.	1	Рассказ
20	Комбинированные игровые и беговые эстафеты.	1	Практическое занятие
21	Обязанности участников при движении по дистанции. Разрядные требования.	1	Рассказ
22	Специальная разминка ориентировщика перед	1	Практическое

	стартом. Растяжки, медленный бег, ускорения		занятие
23	Условия подготовки и проведения соревнований по спортивному ориентированию.	1	Рассказ
24	Движение по заданному маршруту с определением азимутов на заданные ориентиры.	1	Практическое занятие
25	Карта в спортивном ориентировании.	1	Круглый стол
26	Соревнования по спортивному ориентированию на дистанции в заданном направлении.	1	Практическое занятие
27	Виды компасов. Как пользоваться компасом.	1	Практическое занятие
28	Движение по маркированной дистанции с нанесением точечных и линейных ориентиров.	1	Практическое занятие
29	Как подготавливается и составляется карта для спортивного ориентирования.	1	Рассказ
30	Соревнования по спортивному ориентированию на дистанции по выбору.	1	Практическое занятие
31	Тренировка и составление целой карты из разрезанных кусочков.	1	Круглый стол
32	Упражнения на развитие памяти карты. Ориентирование на местности по памяти.	1	Практическое занятие
33	Условные знаки спортивных карт. Изображение элементов рельефа на спортивных картах.	1	Круглый стол
34	Подвижные игры на местности с элементами спортивного ориентирования.	1	Практическое занятие
35	Условные знаки спортивных карт. Изображение гидрографии, растительности.	1	Круглый стол
36	Скалы, камни, искусственные объекты, дорожная сеть.	1	Круглый стол
37	Изображение на спортивных картах искусственных объектов.	1	Круглый стол
38	Понятие азимута. Измерение расстояний на карте и на местности.	1	Практическое занятие
39	Нанесение растительности, гидрографии, искусственных объектов на черно-белую карту.	1	Круглый стол
40	Составление карты из разрезанных кусочков.	1	Круглый стол
41	Корректировка спортивной и топографической карты на местности.	1	Практическое занятие
42	Движение по маркированной дистанции и корректировка спортивной карты.	1	Практическое занятие
43	Символьные легенды КП. Рельеф, скалы, камни.	1	Круглый стол
44	Символьные легенды КП. Гидрография, растительность.	1	Круглый стол
45	Символьные легенды КП. Искусственные объекты.	1	Круглый стол
46	Повторение условных знаков спортивных карт, обозначение дистанции.	1	Круглый стол
47	Ориентирование на местности по топографической карте.	1	Практическое занятие
48	Корректировка карты на местности. Выбор ориентиров для установки КП.	1	Практическое занятие
49	Виды контроля на дистанции. Контроль направления.	1	Круглый стол
50	Виды контроля на дистанции. Контроль расстояния.	1	Круглый стол
51	Виды контроля на дистанции. Контроль ситуации.	1	Круглый стол
52	Сбор и анализ предстартовой информации. Характеристика местности, техническая информация.	1	Рассказ

53	Стартовые параметры, сведения о КП, подготовка к старту.	1	Рассказ
54	Тактические действия спортсмена-ориентировщика в командных соревнованиях и эстафетах.	1	Рассказ
55	Разбивка пути движения по дистанции на этапы и способы поиска КП.	1	Круглый стол
56	Медленный бег в сочетании с разными видами ходьбы	1	Практическое занятие
57	Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции.	1	Круглый стол
58	Бег в гору, с горы, по горизонтали. Особенности бега.	1	Практическое занятие
59	Особенности тактических и технических действий спортсмена в неблагоприятных погодных условиях.	1	Круглый стол
60	Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности. Кроссовая подготовка в условиях леса.	1	Практическое занятие
61	Разбивка пути движения между КП на этапы, движение по привязкам.	1	Круглый стол
62	Кроссовая подготовка в условиях сильно пересеченной местности.	1	Практическое занятие
63	Движение по линейным ориентирам и привязкам, выход на КП.	1	Практическое занятие
64	Интервальный бег в гору, с горы, по горизонтали.	1	Практическое занятие
65	Удлинение КП с помощью линейных и точечных привязок.	1	Круглый стол
66	Круговая подготовка на развитие общей выносливости.	1	Практическое занятие
67	Выбор скорости движения по дистанции в зависимости от рельефа, растительности, гидрографии.	1	Круглый стол
68	Подбор скорости бега в зависимости от рельефа, грунта, растительности, погоды, различных препятствий.	1	Практическое занятие
69	Выбор вариантов пути движения по дистанции с разбивкой на этапы.	1	Круглый стол
70	Поиск и определение заданных участков карты. Определение набора высоты, длины этапа.	1	Круглый стол
		70	

Литература для педагога

1. Методические материалы по ОБЖ 2001г.- А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин
2. Методические рекомендации при подготовке юных ориентировщиков. 2013г
3. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2003г.-В.Н.Латчук, Б.И. Мишин.
4. 2008г.-Л.В.Байбородова, Ю.В. Индюков. Школа выживания.
5. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности» 2009г.- А.Г. Маслов
6. Полевые туристские лагеря 2010г.- А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов.
7. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы 2009г.- С.Э. Некляев.
8. Школа выживания в экстремальных ситуациях 2010г.- Генрих Ужегов.
9. Спортивное ориентирование. Азбука ориентировщика. Год. 2012. Фис
10. Справочник туриста - Штюмер. Ю. А.

11. «Чрезвычайные ситуации» - учебное пособие по ГОЧС 2003г.
12. Справочник по оказанию ПМП - И.Ф.Богоявленский.2005г.
13. С.А. Казанцев. Путь ориентировщика. 2014г

Учебная литература:

- Справочник растений;
- Заповедники и природоохранные зоны
- Справочник животного мира;
- Топографические карты и карты спортивного ориентирования;
- Памятка об оказании первой доврачебной помощи.

Обеспечить выезд учащихся для практических занятий в условиях природной среды.

Организовать экскурсии в подразделения МЧС.

