

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ  
№35 – ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ГАЛАКТИКА» ПРИВОЛЖСКОГО РАЙОНА ГОРОДА  
КАЗАНИ**

Принята на заседании методического  
(педагогического) совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2022г.

«Утверждаю»

Директор  
МБОУ «Лицей № 35  
образовательный центр «Галактика»  
Приволжского района  
г. Казань  
Р.В. Глухарева  
Приказ № 367-ОД  
от «31» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ И ОФП»**

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Возраст учащихся:** 10-15 лет

**Срок реализации:** 1 год (162 часа)

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного образования  
Абдуллина Альмира Ильдаровна

**КАЗАНЬ, 2023**

### Информационная карта образовательной программы

<b>1.</b>	<b>Образовательная организация</b>	МБОУ «Лицей №35 – образовательный центр «Галактика»
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование и ОФП»
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	Туристско-краеведческая
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	ФИО, должность	Абдуллина Альмира Ильдаровна, педагог дополнительного образования
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	10-15 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - формы организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа адаптированная стартовый уровень групповая
5.4.	Цель программы	Создание психолого-педагогических условий для достижения учащимися спортивного мастерства.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	продолжающий уровень
<b>6.</b>	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	лекции, беседы, практические занятия, игры, соревнования, походы, экскурсии и т.д.
<b>7.</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	- Собеседования; - Тестирование; - Практические работы; - Творческие задания; - Участие в конкурсах, соревнованиях, походах.
<b>8.</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	

### Пояснительная записка

Спортивное ориентирование — один из немногих видов спорта, в котором участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей и даже соперников. Поэтому для достижения цели необходимы высокая психологическая подготовленность, проявление настойчивости, решительности, смелости и самообладания. Установлено, что под воздействием занятий ориентирование значительно развиваются объем и переключение внимания, наглядно-образная память. Особенности спортивного ориентирования — это наиболее органичное сочетание в нем физического и умственного начала, исключительная эффективность его как способа снятия нервных нагрузок с организма человека, а также физкультурно-оздоровительного средства для людей всех возрастов. Ни в каком другом известном виде спорта не вырабатываются столь быстро, как в ориентировании, такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, самодисциплина, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физиологических нагрузок, организовать свой быт в полевых условиях.

Не случайно у большинства школьников, регулярно занимающихся ориентированием, заметно улучшается успеваемость, они становятся дисциплинированной. Однако для того чтобы поддержать интерес у занимающихся к спортивному ориентированию необходимо как можно чаще участвовать в соревнованиях, добиваться результатов, повышать свою спортивное мастерство, а для этого нужны хорошо организованные соревнования.

Во время обучения акцент делается на начальную подготовку детей, начинающих только осваивать азы спортивного ориентирования. Здесь главное место отводится их техническим знаниям и умениям сочетать их с физическими. Также предполагает раскрытие обучающимся некоторых более узких понятий, таких как, скорость прочтения карты и принятия решения, что немало важно, ведь иногда секунды оказываются решающими для спортсмена, нацеленного на определенное место в итоговом протоколе, важно так же способствовать развитию физических качеств занимающихся.

#### *Направленность программы*

Программа «Спортивное ориентирование и ОФП» по содержанию является туристско-краеведческой, и направлена на создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения личности ребенка; профилактику асоциального поведения; укрепление психического и физического здоровья; формирование профессиональных знаний, умений и навыков, социализацию и профессиональное самоопределение учащихся.

#### *Нормативно-правовое обеспечение*

При разработке учитывались следующие документы и материалы:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- 3.Порядок организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён Приказом Министерства образования и науки России от 09.11.2018№196);
- 4.СанПиН 2.1.3684-21 "Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию

территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий" (утверждены постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021№3).

5. Устав МБОУ «Лицея 35»;

6. Положение об общеобразовательной общеразвивающей программе дополнительного образования МБОУ «Лицей №35 – образовательный центр «Галактика».

#### *Актуальность*

Заключаются в том, что программа заключается в современной жизненной необходимости вовлечения современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в спортивные секции.

В условиях агрессивной информационной среды программа «Спортивное ориентирование» способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Занятия способствуют повышению самооценки учащегося.

Тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается, обнаруживает свои скрытые возможности по формированию логического мышления.

При реализации данной образовательной программы возможна вариативность распределения часов между очной и дистанционной формами обучения в соответствии с возникающими потребностями обучающихся и педагога.

#### *Отличительные особенности программы*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование и ОФП» ориентирована на средних и старших подростков и призвана за год обучения сформировать у учащихся стойкую мотивацию к занятиям ориентированием на основе знаний, умений и навыков, приобретенных на занятиях.

Данная программа может использоваться как в учреждениях дополнительного образования, так и во внеурочной деятельности общеобразовательных школ.

Занятия проводятся по 2,25 часа два раза в неделю (162 часа в год). Во время каникул проводятся учебно-тренировочные походы.

Учебные группы смешанные, разновозрастные. Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов.

*Педагогическая целесообразность* программы заключается в доступности содержания, в разнообразии используемых форм и методов обучения, позволяющих достигнуть поставленной цели.

*Цель программы* – создание психолого-педагогических условий для достижения учащимися спортивного мастерства.

#### *Задачи программы*

*1.Образовательные* – сформировать знания, умения и навыки по технике и тактике спортивного ориентирования, сформировать основы знаний о виде спорта.

*2.Развивающие* – развить уровень физической подготовленности учащихся, развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные ситуации.

*3.Воспитательные* - воспитать трудолюбие, усидчивость, волю, целеустремлённость, уверенность в себе, толерантность, чувства коллективизма, взаимопомощи, гражданственности, культуры поведения.

### *Адресат программы*

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 10 – 15 лет.

Количество учащихся в группе – 15 человек.

### *Объём программы*

Для освоения программы необходимо 162 часа в год.

### *Формы обучения и виды занятий:*

- 1) учебно-тренировочное занятие;
- 2) поход, экскурсия;
- 3) викторина, конкурс, игровые элементы;
- 4) практические занятия;
- 5) индивидуальная работа.

*Срок освоения программы – 1 год.*

### *Режим занятий:*

- теоретические занятия в помещении - до 2 часов.
- практические занятия в помещении - до 3 часов.
- практические занятия на местности - до 4 часов.
- экскурсии - до 4 часов.
- тренировки на местности - до 6 часов.
- однодневные походы, участие в однодневных соревнованиях - до 8 часов.

### *Планируемые результаты освоения программы:*

*Прямыми критериями оценки результатов обучения* служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в походах, соревнованиях, краеведческих конференциях при наличии положительных результатов.

*Косвенными критериями служат:* создание стабильного коллектива объединения (группы), заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге - воспитание физически здоровых, сознательных патриотов своей родины.

В процессе обучения предусматриваются теоретические зачеты, зачетные соревнования, однодневные походы как процесс обучения.

### *По завершении программы воспитанники должны:*

- 1) повысить уровень общей физической подготовки;
- 2) сформировать мотивацию к устойчивым занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием в частности;
- 3) знать основы техники спортивного ориентирования, кроссового бега, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;

## **Содержание программы стартового уровня обучения**

### **1. Введение в предмет.**

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История спортивного ориентирования, его сущность.

## 2. Основы картографии.

Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс, как карта. Карты летние и зимние.

## 3. Основы техники и тактики спортивного ориентирования

Общая информация на легендах. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Характеристики объектов КП. Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

Виды условных знаков. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвета карты. Цвет и знаки обозначения дистанции.

## 4. Компас и его использование. Легенды контрольных пунктов

История возникновения компаса. Современные модели компаса. Определение сторон горизонта карты по компасу. Хранение личного компаса. Разбор определения «легенда КП» и его содержание.

## 5. Условные знаки спортивных карт.

Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвета карты. Цвет и знаки обозначения дистанции. Рельеф и его изображение. Изображение рельефа на картах. Высота сечения. Понятие горизонтали, берг-штриха. Изображение различных форм рельефа: горы, вершины, хребта, седловины, лощины, оврага, ямы. Крупные, средние и мелкие формы рельефа. Микрорельеф. Определение крутизны и протяжённости склонов. Основные и вспомогательные горизонталы. Отдельные типы рельефа: мелкосопочный, овражистый, пойменный, горно-холмистый. Внемасштабные элементы рельефа: обрывы, скалы, ямки, холмы, камни, промоины, дамбы, карьеры и т.п. Влияние рельефа на выбор пути.

## 6. Общая физическая подготовка.

Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

## 7. Специальная физическая подготовка.

Основы техники бега. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Подвижные игры.

## 8. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

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

## 9. Спортивный инвентарь.

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки.

## 10. Демонстрация и оценка знаний, умений и навыков обучающихся.

Участие в соревнованиях района и города.

Мониторинг знаний, умений и навыков (начальный, промежуточный, итоговый). Итоговое занятие.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

*Условия реализации программы*

- Кабинет.
- Спортивный зал.

*Основные формы и средства обучения:*

- лекции;
- работа с литературой и регламентирующими документами;
- работа со спортивными картами;
- демонстрация фото-видео материала;
- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы;

- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов;
- туристско-спортивные мероприятия.

*Основные методы обучения:*

- объяснительно-иллюстративный;
- игровой;
- наглядный;
- репродуктивный;
- проблемный;
- частично-поисковый;
- творческий;

*Методические принципы обучения:*

- Принцип развивающей деятельности - игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.
- Принцип активной включенности каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны.
- Принцип доступности, последовательности и системности изложения программного материала.

*Организационно-массовая работа*

- Культурно-массовые мероприятия.
- Познавательные игры.
- Спортивно-оздоровительные мероприятия.

## **Список литературы**

*Список литературы для педагога:*

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина. М., ГИЦ ВЛАДОС, 1998
2. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. М., ФиС, 1985.
3. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1965.
4. Лосев С. А. Тренировка ориентировщиков разрядников. М., ФиС, 1984.
5. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М., Просвещение, 1989.
6. Кретти Б. ДЖ. Психология в современном спорте. М., ФиС, 1978.
7. Огородников Б. И., Кирчо А. Н., Крохин Л. А. Подготовка спортсменов ориентировщиков. М., ФиС, 1978.
8. Разумовский Е. Российская легкая атлетика: вчера, сегодня, завтра. Журнал Легкая атлетика №№ 11,12 1993., №6 1994.



9. Холменков Л. С. Книга тренера по легкой атлетике. М., ФиС, 1987.

10. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., Просвещение,

*Список литературы для воспитанников и родителей*

1. Богатов Д.Я., Волков И.Н. Практические занятия по психологии. М., ФиС, 1989.

2. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.

3. Ингстрем А. В лесу и на опушке. М., ФиС, 1979.

4. Моргунова Т.В. Тест-листы. ЛО СДЮШОР, 1998.

5. Никитушкин В.Г., Максименко Т.Н., Суслов Ф.П. Подготовка юных бегунов. Киев, Здоровье, 1998.

6. Озолин Н.Г. Молодому коллег. М., ФиС, 1988.

7. Огородников Б.И., Моисеев А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1980.

8. Семёнов Л.П. Советы тренерам. М., ФиС, 1980.

9. Шитикова Г. Если хочешь быть здоровым. Лениздат, 1978.

10. Худеньких Ю. Некоторые рекомендации и упражнения для работы с детьми 1-2 ого года обучения. О-Вестник №1, 1993.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Таблицы «Критерии оценки» Начальная диагностика

### Приложение 1

<b>Критерии оценки</b>	<b>Формы и методы диагностики</b>
Правила вида спортивное ориентирование	Тестирование на тему «Правила спортивного ориентирования»
Условные знаки в спортивном ориентировании	Тестирование в картинках о описании на тему «Условные знаки»
Легенды	Беседа на тему «Легенды в спортивном ориентировании»
Демонстрация навыков спортивного ориентирования	Практическое занятие. Дистанция спринт по коридорам школы и территории школы «Найди КП»

### Промежуточная диагностика

<b>Критерии оценки</b>	<b>Формы и методы диагностики</b>
Правила вида спортивное ориентирование	Тестирование на тему «Правила

	спортивного ориентирования»
Условные знаки в спортивном ориентировании	Тестирование в картинках о описанием на тему «Условные знаки»
Легенды	Беседа на тему «Легенды в спортивном ориентировании»
Демонстрация навыков спортивного ориентирования	Практическое занятие. Дистанция спринт по коридорам школы и территории школы «Найди КП»
Азимут	Практическое занятие. Определения правильного объекта по градусной сетке.

### Итоговая диагностика

Критерии оценки	Формы и методы диагностики
Правила вида спортивное ориентирование	Тестирование на тему «Правила спортивного ориентирования»
Условные знаки в спортивном ориентировании	Тестирование в картинках о описанием на тему «Условные знаки»
Легенды	Беседа на тему «Легенды в спортивном ориентировании»
Демонстрация навыков спортивного ориентирования	Практическое занятие. Дистанция спринт по коридорам школы и территории школы «Найди КП»
Азимут	Практическое занятие. Определения правильного объекта по градусной сетке.
Маршрут на контрольный пункт	Практическое занятие. Описание стратегии движения на контрольный пункт.

### Шкала оценок

### Приложение 2

<b>Правила вида спортивное ориентирование</b>	<p>Бальная оценка: 0 баллов – нет знаний (ученик не обладает никакими знаниями по данным темам программы);</p> <p>1 балл – низкий уровень знаний (ученик обладает некоторыми знаниям по теме, но не умеет правильно применять их на практике);</p> <p>2 балла – средний уровень знаний (ученик владеет определёнными тематическими знаниями, умениями и навыками, но на практике иногда совершает ошибки);</p> <p>3 балла – высокий уровень знаний (тематический материал усвоен на высокую оценку, ученик правильно и результативно использует знания в практической деятельности);</p>
<b>Условные знаки в спортивном ориентировании</b>	<p>Бальная оценка: 0 баллов – нет знаний (ученик не обладает никакими знаниями по данным темам программы);</p> <p>1 балл – низкий уровень знаний (ученик обладает некоторыми знаниям по теме, но не умеет правильно применять их на</p>

	<p>практике);</p> <p>2 балла – средний уровень знаний (ученик владеет определёнными тематическими знаниями, умениями и навыками, но на практике иногда совершает ошибки);</p> <p>3 балла – высокий уровень знаний (тематический материал усвоен на высокую оценку, ученик правильно и результативно использует знания в практической деятельности);</p>
<b>Легенды</b>	<p>Бальная оценка: 0 баллов – нет знаний (ученик не обладает никакими знаниями по данным темам программы);</p> <p>1 балл – низкий уровень знаний (ученик обладает некоторыми знаниями по теме, но не умеет правильно применять их на практике);</p> <p>2 балла – средний уровень знаний (ученик владеет определёнными тематическими знаниями, умениями и навыками, но на практике иногда совершает ошибки);</p> <p>3 балла – высокий уровень знаний (тематический материал усвоен на высокую оценку, ученик правильно и результативно использует знания в практической деятельности);</p>
<b>Демонстрация навыков спортивного ориентирования</b>	<p>Бальная оценка: 0 баллов – нет знаний (ученик не обладает никакими знаниями по данным темам программы);</p> <p>1 балл – низкий уровень знаний (ученик обладает некоторыми знаниями по теме, но не умеет правильно применять их на практике);</p> <p>2 балла – средний уровень знаний (ученик владеет определёнными тематическими знаниями, умениями и навыками, но на практике иногда совершает ошибки);</p> <p>3 балла – высокий уровень знаний (тематический материал усвоен на высокую оценку, ученик правильно и результативно использует знания в практической деятельности);</p>
<b>Азимут</b>	<p>Бальная оценка: 0 баллов – нет знаний (ученик не обладает никакими знаниями по данным темам программы);</p> <p>1 балл – низкий уровень знаний (ученик обладает некоторыми знаниями по теме, но не умеет правильно применять их на практике);</p> <p>2 балла – средний уровень знаний (ученик владеет определёнными тематическими знаниями, умениями и навыками, но на</p>























1																				
0																				
1																				
1																				
2																				
1																				
3																				
1																				
4																				
1																				
5																				

## Приложение 4

### Тема «Условные знаки в спортивном ориентировании». Форма диагностики. Тест.

**Тест 2**  
Что означает этот символ?

1 	а) шоссе б) исчезающая тропа в) улучшенная дорога	11 	а) железная дорога б) преодолительный 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) полукрытое пространство в) труднопроходимая растительность
4 	а) четкая граница растительности б) пересыхающий ручей в) сухая канава	14 	а) колодец б) пруд в) родник
5 	а) канава б) ручей в) река	15 	а) озеро б) непреодолимое болото в) болото
6 	а) болото б) непреодолимое болото в) заболоченность	16 	а) преодолимая ограда б) разрушенная ограда в) непреодолимая 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) немасштабный 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

### Тема «Легенды». Форма диагностики беседа.

Беседа на тему «Легенды в спортивном ориентировании». Цель: научиться применять легенды на дистанции. Задачи: уметь использовать легенду на дистанции для знания точного местоположения контрольного пункта. Ход беседы: Спросить у детей, что такое легенда, какое у нее оформление, ее местонахождение, зачем она. Спросить сколько колонок бывает в легенде. Колонка А – порядковый номер КП. Колонка В –

код КП Цифры, начиная с 31. Колонка С – на котором из нескольких однородных объектов расположен КП. Колонка D – объект КП Объект на карте в центре кружка КП. Колонка E – свойства объекта Дополнительная характеристика объекта КП. Колонка F – Размеры / Взаиморасположение. Колонка G – местоположение. Колонка H – дополнительная информация.

**Тема «Демонстрация навыков спортивного ориентирования». Форма диагностики: практическое занятие.**

Практическое занятие на тему «Демонстрация навыков спортивного ориентирования». Цель: научиться применять теоретические знания на практике. Задачи: Продемонстрировать навыки спортивного ориентирования, посредством прохождения спринтерской дистанции. Ход занятия: Отправлять обучающихся на дистанцию согласно стартового протокола. Необходимо взять все контрольные пункты в том порядке, в котором указано в карте.

**Тема «Азимут». Форма диагностики: практическое занятие.**

Практическое занятие на тему «Азимут». Цель: научиться применять теоретические знания на практике. Задачи: Продемонстрировать навыки спортивного ориентирования, посредством определения пункта по градусной сетке. Ход занятия: Определить нахождения пункта при помощи градусной сетке на компасе.

**Тема «Маршрут на контрольный пункт». Форма диагностики: практическое занятие.**

Практическое занятие на тему «Маршрут на контрольный пункт». Цель: научиться применять теоретические знания на практике. Задачи: Продемонстрировать навыки спортивного ориентирования, посредством описания маршрута на контрольный пункт. Ход занятия: На практическом занятии по ходу движения на контрольный пункт описывать окружающие предметы и стратегию движения на пункт.



