

## «Спортивное ориентирование»

(возраст обучающихся: 9-17 лет, срок реализации: 2 года)

**Педагог: Воронова Светлана Станиславовна**

**1. Цель программы:** Приобщение обучающихся к спортивному ориентированию, развитие навыков самостоятельного движения по незнакомой местности с помощью карты и компаса, формирование основ топографической грамотности и выживания в природной среде.

### 2. Задачи:

- **1 год обучения:** Обучить основам топографии (условные знаки, масштаб, виды карт). Сформировать навыки работы с компасом (определение азимута, движение по азимуту). Обучить простым способам выбора пути и техники бега по пересеченной местности. Изучить правила безопасности и этику ориентировщика.
- **2 год обучения:** Углубить знания в топографии и спортивной картографии. Освоить тактические приемы: чтение карты «на бегу», упрощение карты, выбор оптимального пути между КП с учетом рельефа и проходимости. Развивать специальную физическую подготовку для бега по сложному рельефу. Обучить основам тактики участия в соревнованиях.

### 3. Планируемые результаты:

- **Личностные:** Воспитание самостоятельности, решительности, ответственности, развития пространственного мышления и волевых качеств.
- **Метапредметные:** Развитие навыков работы с информацией (картой), планирования маршрута, анализа ситуации и принятия решений в условиях неопределенности.
- **Предметные (1 год):** Умение читать спортивную карту, определять азимут и двигаться по нему. Умение проходить дистанцию заданного направления в знакомой местности. Умение соблюдать технику безопасности.
- **Предметные (2 год):** Уверенный проход тренировочной и соревновательной дистанции типа «выбор» в незнакомой лесной местности. Применение тактических приемов выбора пути. Выполнение нормативов по специальной физической и технической подготовке.

**4. Формы контроля:** Контрольные занятия на местности (прохождение учебных дистанций), тестирование по топографической грамотности, сдача нормативов по ОФП (бег на выносливость), участие в контрольных прикидках и соревнованиях.