

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАБАРОВСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. ХАБАРОВСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СКАЗКА»

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического совета
МАУДО ДЮЦ «Сказка»
протокол №3 от 27.06.2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУДО ДЮЦ «Сказка»
В.Н. Пашкевич
10 июля 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОРИЕНТИР» (Спортивное ориентирование)
(туристско-краеведческая направленность)

Уровень усвоения:

- базовый – 1-4 год обучения;
- углубленный – 5-6 год обучения.

Возраст учащихся: 10-18 лет.

Срок реализации: 6 лет.

Автор-составитель:

Гарашук Тамара Яковлевна,
педагог дополнительного образования.

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ориентир» имеет *туристско-краеведческую направленность*.

Спортивное ориентирование, являясь одним из самых молодых видов спорта, получает в нашей стране все большее признание. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы края, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования.

Занятия спортивным ориентированием способствуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познать и понимать природу. Как военно-прикладной вид спорта спортивное ориентирование играет важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке молодежи к защите Родины.

Данная программа разработана в соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 –ФЗ; Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726-Р; Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 № 09-3242; Приказом Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; Приказом Минтруда России от 05.02.2018 №298 «Об утверждении профессионального стандарта педагога дополнительного образования детей и взрослых»; СанПиН 2.4.4.3172-14 к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей от 04.07.2014 №41.

Актуальность разработки данной программы дополнительного образования определяется необходимостью поиска средств и методов проведения физкультурных занятий с детьми по спортивному ориентированию. При существовании традиционных типов беговой и технической подготовки очень часто отсутствует какое-либо планирование тренировки. Навыки в спортивном ориентировании часто отрабатываются лишь на соревновании. Систематические тренировки по преодолению слабых мест очень редки. Большинство молодых руководителей (учителей, тренеров) ясно понимают, как организовать начальный курс, и могут ежегодно работать с большим числом начинающих, но если тренировки однообразны, дети теряют всякий интерес к занятиям. Поэтому проблема определения научно обоснованной методики проведения занятий по спортивному ориентированию с детьми приобретает в настоящее время исключительную актуальность. Последнее еще более усиливается в совокупности с здоровьесберегающими технологиями.

Для системы дополнительного образования имеются типовые программы по обсуждаемому направлению (авторы Ю.В. Лукашова и В.А. Ченцова, а также типовой программы Воронова Ю.С. и Константинова Ю.С), однако, автор данной программы предусматривает уровневую подготовку в соответствии с образовательными достижениями, обучающихся.

Однако, поводом для создания *авторской* программы послужил накопленный опыт работы, который опирается на достаточно высокий уровень подготов-

ленности и результативности занимающихся, а также необходимость формирования здоровой, всесторонне образованной и развитой личности, способной компетентно продолжать работу над собой и после окончания подготовки по дополнительной образовательной программе.

В этой связи определилась **новизна** заявленной организации образовательной деятельности: комплексное решение одновременно нескольких актуальных задач для жизни и развития подрастающего поколения. Так, к таковым, отнесены

✓ использование *ступенчатого метода*, в рамках которого можно логически организовать тренировку, обучая последовательно все более сложным элементам, закрывая тем самым брешь между начинающими и элитой. *Результатом* такового станет механизм индивидуального ускорения тех, кто начал позже заниматься, которые смогут быстрее передвигаться по ступеням лестницы обучения, иметь возможность догнать тех, кто начал раньше;

✓ применение приемов разноскоростного обучения относительно обучающихся различной подготовленности и времени обучения. *Результатом* такового станут индивидуальные достижения;

✓ учет в программе климатических условий дальневосточного региона. *Результатом* такового является не только разнообразие занятий в летний и зимний период, но и система закаливания организма, укрепление морально-волевых качеств;

✓ овладение обучающимися приемами здоровьесберегающих технологий на компетентном уровне. Результатом последнего стало владение человеком доступными знаниями, умениями и навыками, позволяющие сохранить себя и понять проблемы деформаций здоровьесбережения у окружающих;

✓ предусматривает создание оптимальных условий для самореализации и развития широкого спектра творческих способностей детей средствами спортивного ориентирования. *Результатом* такового стало накопление способностей человеком реализовывать себя в нестандартных ситуациях.

✓ учет в программе краевых и массовых мероприятий. *Результатом* такового станут индивидуальные достижения.

Отличительной особенностью программы является организация образовательного процесса циклично в круглогодичном учебно-тренировочном процессе. В образовательно-воспитательном процессе с участием педагога — ребенка — родителей особое значение имеет принцип индивидуализации и дифференциации в подборе соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания для каждого ребенка.

Годовой цикл дополнительного образования состоит из взаимосвязанных частей:

- учебного плана занятий секции спортивного ориентирования «Кедр» (с наименованием тем занятий и распределением часов на изучение теоретического и практического материала);

- содержания программы занятий;

- ожидаемых педагогических результатов — знаний, умений, навыков, которыми должен овладеть учащийся к концу каждого года реализации программы.

В методических рекомендациях даются практические советы по использованию программы, как строить учебный процесс, какие средства целесообразно применять.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности средствами занятий спортивного ориентирования.

Задачи программы:

предметные:

- обучить основным элементам, приёмам и способам ориентирования;
- создать условия для приобретения соревновательного опыта;
- совершенствовать технические и тактические приемы и способы ориентирования;
- создать условия для более глубокого приобретения соревновательного опыта;
- углубить знания по специализированной спортивной подготовке;

метапредметные:

- научить детей элементарным правилам закаливания и укрепления здоровья;
- повысить разносторонне физическую и функциональную подготовленность;
- научить детей самостоятельно закалять организм и укреплять здоровье;
- создать условия для повышения функциональных возможностей организма;
- развивать специальные физические качества;

личностные:

- воспитывать морально-этические, волевые, нравственные качества;
- выявлять задатки и способности к спортивной деятельности;
- воспитывать ценностное отношение к ЗОЖ и профилактике вредных привычек и правонарушений.

1.3 Особенности реализации программы

Форма обучения – очная.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 10 - 18 лет.

Зачисление детей для обучения по данной программе осуществляется в соответствии с рекомендациями СанПиН 2.4.4.3172-14 при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача на занятия данным видом спорта. Приём детей в группы производится на добровольной основе по письменному заявлению родителей (законных представителей).

Срок реализации программы – 6 лет.

Данная программа реализуется на двух уровнях: *общекультурном (базовом) и углубленном (продвинутом)*. При проектировании целеполагания и результативности дополнительной общеобразовательной программы «Ориентир» выявлена специфика по уровням освоения программы:

- общекультурный (базовый) – 1-4 год обучения с переходом на углубленный уровень не менее 50% учащихся и участием в конкурсных мероприятиях различного уровня не менее 50% детей;

- углубленный уровень – 5-6 год обучения с участием в конкурсных мероприятиях различного уровня не менее 60% учащихся.

Рекомендуемый состав групп по дополнительной общеразвивающей программе «Ориентир»:

1-2 год обучения – 12-15 чел.;

3-4 год обучения – 10-12 чел.;

5-6 год обучения – 8-10 чел.

Комплектация групп по данной программе происходит с учетом возрастных особенностей детей:

1-2 год обучения – группы начальной подготовки – дети в возрасте 10-12 лет;

3-4 год обучения - учебно-тренировочные группы среднего возраста – дети в возрасте 13-15 лет;

5-6 год обучения - учебно-тренировочные группы старшего возраста – дети в возрасте 16-18 лет.

Обучение по программе рассчитано:

258 часа (43 учебные недели), 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом на отдых.

Основной формой организации образовательного процесса по программе является занятие. Продолжительность занятий 45 минут с обязательным 10-минутным перерывом между ними для отдыха детей. Образовательный процесс строится в соответствии психологическими возможностями и с возрастными и особенностями детей, что предполагает возможность коррекции времени и режима занятий в течении учебного и каникулярных периодов.

Формы организации занятий:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- участие в соревнованиях;

- учебно-тренировочные сборы;

- спортивно-оздоровительные лагеря;

- работа по индивидуальным планам в летний период (обязательна на всех этапах подготовки);

- тестирование и медицинский контроль;

- медико-восстановительные мероприятия;

- инструкторская и судейская практика.

Методы обучения в физическом воспитании:

- метод использования слова (объяснения, рассказ);

- метод обеспечения наглядности (показ выполнения упражнений);

- метод практических упражнений (изучение действия в целом, изучение действий по частям);

Методические приёмы непосредственного руководства практическими действиями занимающихся:

- указания;

- команды;

- подсчёт;

- от простого к сложному;

- выполнение имитационных упражнений;

1.4 Ожидаемый результат и способы проверки

В результате обучения по данной программе дети получают знания, умения и навыки по спортивному ориентированию, по организации походов, получают инструкторскую и судейскую подготовку по туризму и ориентированию, выполняют спортивные разряды (юношеские разряды – 100 %, взрослые разряды – 30 % по спортивному ориентированию и лыжным гонкам). Научатся самостоятельно закалять организм и укреплять здоровье. Повысят физические специальные и функциональные возможности организма. Познакомятся с природой и будут воспринимать ее как элемент отдыха и как часть окружающей среды. Приобретут соревновательный опыт. Научатся воспитывать морально-этические и волевые качества. Повысят ценностное отношение к ЗОЖ и профилактике вредных привычек и правонарушений;

В результате освоения этапа начальной подготовки учащиеся должны:

знать:

- технику безопасности на занятиях;
- приёмы самостраховки;
- топографию, условные знаки спортивных карт;
- личное и групповое туристское снаряжение;

уметь:

- сопоставлять карту с местностью;
- снимать и выдерживать азимут;
- измерять расстояние на местности парами шагов;
- определять точки стояния;
- ориентироваться при смене направления до линейных ориентиров;
- читать объекты с линейных ориентиров;
- выполнять контрольные нормативы;
- участвовать в соревнованиях;
- показать динамику прироста индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств;

В результате освоения учебно-тренировочного этапа учащиеся должны:

знать:

- технику безопасности на занятиях;
- топографию, условные знаки спортивных карт;
- личное и групповое туристское снаряжение;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- планирование спортивной тренировки;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;

уметь:

- владеть навыками беглого чтения карты;
- точно ориентироваться на коротких этапах;

- ориентироваться с использованием крупных форм рельефа;
- сопоставлять карту с местностью;
- снимать и выдерживать азимут;
- выполнять контрольные нормативы;
- участвовать в соревнованиях;
- показать динамику прироста индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств.

Критерии оценки образовательной деятельности по программе:

Личностное развитие

мотивация:

- низкий уровень* – интерес к новому виду деятельности, попробовать свои силы;
- средний уровень* – интерес общения с друзьями, расширение круга друзей, взаимодействие в единой образовательной практике;
- высокий уровень* – интерес к спортивному ориентированию, повышению уровня достижения в данном виде деятельности;

реализация достижения деятельности

- низкий уровень* - усвоение начального, первого, второго и т.д. уровня по программе;
- средний уровень* – преодоление психологического барьера;
- высокий уровень* – развитие психологических характеристик (воля, выносливость, решительность);

поведенческие качества

- низкий уровень* – организация как дисциплина;
- средний уровень* – отношение к инвентарю и оборудованию;
- высокий уровень* – содействие, помощь, взаимопомощь.

Образовательные достижения детей представлены по годам обучения.

Весь материал программы разделен на три взаимосвязанных этапа, на каждом из которых решаются свои задачи, в соответствии с уровнем готовности детей и годом обучения.

Первый этап — информационно-познавательный. Учащиеся на этом этапе изучают основы ориентирования и начинают познавать новую для них информацию по психологии, физиологии, краеведению.

Второй этап — операционно-деятельностный. На этом этапе формируются умения детей самостоятельно выполнять определенные задания педагога: планирование дистанций для младших возрастных групп, их постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака, приготовление пищи в полевых лагерях и на соревнованиях.

Третий этап — практико-ориентационный. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая выражается в подготовке судей по спорту, профессиональной ориентации по выбранному виду деятельности (тренер, картограф, учитель).

Контроль личностных и образовательных достижений осуществляется при помощи тестирования, заданий и упражнений для оценки знаний по уровням представленных в разделе «Методическое обеспечение», а также по результатам соревнований.

1.5 Содержание программы

1.5.1. Содержание программы 1 год обучения

Учебный материал рассчитан на повышение уровня физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений; овладение основными приёмами ориентирования на местности и приобретение опыта участия в соревнованиях. Объём учебно-тренировочной нагрузки — 258 часов, по 6 часов в неделю (43 учебные недели в год). На теоретические занятия программа отводит 55 час, на практические – 203 часа.

Ожидаемые результаты 1 год обучения

Учащиеся должны знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования.
- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации.
- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- агитационное значение соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды и способы проведения соревнований;
- действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования;
- вспомогательное снаряжение; лыжное снаряжение;
- компас и его устройство; планшет и его устройство.
- задачи общей физической подготовки;
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков;
- понятие о технике ориентирования;
- понятие о тактике;
- взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков;
- значение тактики для достижения наилучших результатов;
- нормативные требования.
- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.
- значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- важность охраны природы, памятников истории и культуры;
- памятные и исторические места.
- виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.;
- основные туристские узлы, их применение и назначение;

- основное групповое и личное снаряжение;
- виды рюкзаков, основные требования к ним;
- туристские палатки, устройство и назначение;
- требования к выбору места для организации бивака группы;
- основы топографии;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопасности на учебно-тренировочных мероприятиях;

Учащиеся должны уметь:

- находить выход из аварийных, криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу.
- соблюдать меры личной гигиены;
- составлять и соблюдать режим дня.
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;
- удерживаться на плаву, плавать.
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, упражнения с партнером активные и пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячами, амортизаторами).
- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние на карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- определять стороны горизонта по компасу;
- выполнять действия по выбору пути движения;
- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.
- закончить дистанцию начального уровня.
- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- укладывать рюкзак;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- убирать место привалов и биваков;
- разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий.
- читать масштаб карт;

- читать и расшифровывать основные топонимы;
- передвигаться в составе группы.

Важно в тренировочном процессе уделять время вопросам врачебного контроля и самоконтроля, предупреждения травматизма, оказания первой медицинской помощи. Необходимо соблюдать режим дня, а через каждые 6 месяцев и по мере необходимости проводить медицинское освидетельствование спортсменов.

Учебный план 1 год обучения

№	Наименование темы занятий	Всего часов	теория	практика
1.	Введение	8	4	4
2.	Техника безопасности	8	4	4
3.	Гигиена спортсмена	4	4	-
4.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2
5.	Снаряжение ориентировщика	6	2	4
6.	Общая физическая подготовка, в т.ч	40	2	38
	1) Легкая атлетика			6
	2) Акробатика			2
	3) Плавание			6
	4) Лыжная подготовка			6
	5) Спортивные игры			6
	6) Подвижные игры			6
	7) Общеразвивающие упражнения			6
7.	Специальная физическая подготовка в т.ч	25	2	23
	1) Упражнения на развитие выносливости			4
	2) Упражнения на развитие быстроты			4
	3) Упражнения на развитие гибкости			6
	4) Упражнения на развитие ловкости и прыгучести			6
	5) Упражнения на развитие силы			3
8.	Техническая подготовка, в т.ч	30	4	26
	1) Понимание, ориентирование карты			6
	2) Цвета карты, основные условные знаки			6
	3) Ориентирование вдоль отдельной тропинки			6
	4) Развитие глазомера, памяти, внимания			4
	5) Определение сторон горизонта по компасу			4
9.	Тактическая подготовка, в т.ч	20	4	16
	1) Тактические действия в стартовом городке			4
	2) Тактика при выборе пути движения			6
	3) Раскладка сил на дистанции			6
10.	Контрольные нормативы	6	-	6
11.	Участие в соревнованиях, в т.ч	20	2	18
	1) Соревнования по лыжным гонкам			6
	2) Соревнования «Зеленый стадион»			8
	3) Соревнования среди кружковцев			4
12.	Психологическая и морально-волевая подготовка	10	2	8
13.	Охрана природы, памятников истории и культуры	6	2	4
14.	Основы туристской подготовки, в т.ч	20	4	16

№	Наименование темы занятий	Всего часов	теория	практика
	1) Туристское снаряжение			4
	2) Бивуак			6
	3) Узлы			6
15.	Топография	9	3	6
16.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	42	14	28
	Итого	258	55	203

Содержание программы 1 год обучения

1. Введение

Теоретические занятия

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование — средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой. История спортивного ориентирования.

Практические занятия

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.). Прогулка в лес.

2. Техника безопасности

Теоретические занятия

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Профилактика клещевого энцефалита, обморожения, солнечных ожогов

Практические занятия

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте. Первая помощь при укусе клеща, обморожения.

3. Гигиена спортсмена

Теоретические занятия

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

4. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теоретические занятия

Агитационное значение соревнований. Положение о соревнованиях. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.

Практические занятия

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

5. Снаряжение ориентировщика

Теоретические занятия

Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

Практические занятия

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

6. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия

1) Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересечённой местности).

2) Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка.

3) Плавание.

4) Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения.

5) Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

6) Общеразвивающие упражнения и туризм. Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперёд, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, палками, обручами, гантелями. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

7. Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек — игра скоростей. Обучение.

Развитие специальных качеств необходимых ориентировщику.

1) Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

2) Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различны* игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения (партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

3) Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

8. Техническая подготовка

Теоретические занятия

Понимание карты. Ориентирование карты. Цвета карты. Основные условные знаки. Ориентирование карты по местности, развитие памяти, внимания.

Практические занятия

Ориентирование вдоль отдельной тропинки. Ориентирование с тропинки на тропинку. Измерение расстояний на местности (шагами, 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, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них, обучение.

9. Тактическая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовой городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.

10. Контрольные нормативы

Практические занятия

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

11. Участие в соревнованиях

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, района, «Зеленый стадион», Соревнования среди кружковцев. Соревнования по лыжным гонкам.

12. Психологическая и морально-волевая подготовка

Теоретические занятия

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка — одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях — необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Практические занятия

Воспитание целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

13. Охрана природы и памятников культуры

Теоретические занятия

Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Физико-географическая характеристика родного края. Её особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир. Памятные исторические места.

Практические занятия

Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня, совершенствование **снаряжения**, использование которого не причиняет вреда окружающей природе. Охрана памятников.

14. Основы туристской подготовки

Теоретические занятия

Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм — один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.

Практические занятия

1) Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака.

2) Бивуак: требования к месту бивака, снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры.

3) Узлы: назначение и применение.

15. Топографическая подготовка

Теоретические занятия

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.

Практические занятия

Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

16. Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии

Отработка навыков по каждому разделу программы.

1.5.2. Содержание программы 2 год обучения

Предполагается совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных в первом цикле, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств. Второй годичный цикл предусматривает объём учебно-тренировочной нагрузки 258 часов, по 6 часов в неделю (43 учебные недели в год). На теоретические занятия программа отводит 30 часов, на практические 228 часов.

Ожидаемые результаты 2 год обучения

Учащиеся должны знать:

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования на текущий год;
- результаты занятий за прошедший сезон и задачи на новый учебный год.
- правила пожарной безопасности;
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров;
- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- критерии допуска к соревнованиям;
- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;
- обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
- технику лыжных ходов (коньковый ход);
- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры;
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления;
- влияние скорости бега на качество ориентирования;
- характеристику действий при прохождении дистанции.
- особенности проявления волевых качеств в зависимости от индивидуального характера;
- воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры;
- правила хранения продуктов в полевых условиях;
- правила укладки рюкзака и упаковка продуктов;
- принципы составления меню для походов и соревнований.
- контрольные сроки проведения путешествия;
- значение медико-санитарной подготовки;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение, состав медицинской аптечки группы;
- основы первой доврачебной помощи пострадавшему;

Учащиеся должны уметь:

- совместно участвовать в творческих делах;
- подводить итоги собственных достижений;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим;
- соблюдать нормы спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможение;

ния;

- владеть приёмами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе);
- выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнения с партнером активные и пассивные, упражнения с предметами);
- определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;
- выполнять действия по выходу на КП с различных привязок (последних, задних, дополнительных);
- аккуратно производить отметку на КП;
- грамотно и в полном объёме использовать предстартовую информацию: параметры дистанции, параметры карты, характер местности, стартовые параметры, параметры района соревнований, сведения о контрольных пунктах, опасные места; стартовые данные соперников;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- закончить дистанцию 2-3 уровня;
- выполнять комплекс самоподготовки к старту;
- выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций;
- соблюдать правила охраны природы при проведении тренировочных занятий;
- участвовать в акциях по охране природы и памятников;
- составлять меню, график дежурств; укладывать рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях;
- организовывать и проводить бивачные работы: установка палаток, оборудование костра, кухни, места для умывания и забора воды, заготовка и хранение дров;
- пользоваться топором и двуручной пилой;
- организовывать дневки (досуг, игры, развлечения);
- убирать места привалов и биваков, активно участвовать в общественно полезном труде;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности.

Учебный план 2 год обучения

№	Наименование темы занятий	Всего часов	теория	практика
1.	Введение	6	4	2
2.	Техника безопасности	6	4	2
3.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	6	2	4
4.	Общая физическая подготовка, в т.ч	48	4	44
	1) Легкая атлетика			8
	2) Акробатика			6
	3) Плавание			6
	4) Лыжная подготовка			6
	5) Спортивные игры			6
	6) Подвижные игры			6
	7) Общеразвивающие упражнения			6
5.	Специальная физическая подготовка в т.ч	30	-	30
	1) Упражнения на развитие выносливости			6
	2) Упражнения на развитие быстроты			6
	3) Упражнения на развитие гибкости			6
	4) Упражнения на развитие ловкости и прыгучести			6
	5) Упражнения на развитие силы			6
6.	Техническая подготовка, в т.ч	38	4	34
	1) Чтение объектов с тропинок			8
	2) Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами			10
	3) Выход на КП с различных привязок			8
	4) Отметка на КП, уход с КП			8
7.	Тактическая подготовка, в т.ч	28	4	24
	1) Приемы ориентирования			8
	2) Предстартовая информация			8
	3) Последовательность действий при прохождении дистанции			8
8.	Контрольные нормативы	8	-	8
9.	Участие в соревнованиях, в т.ч	34	-	34
	1) Соревнования по лыжным гонкам			6
	2) Соревнования «Зеленый стадион»			6
	3) Соревнования среди кружковцев			6
	4) Городские соревнования			6
	5) Краевые соревнования			6
	6) Соревнования по нетрадиционным видам ориентирования			4
10.	Психологическая и морально-волевая подготовка	6	2	4
11.	Охрана природы, памятников истории и культуры	6	2	4
12.	Основы туристской подготовки, в т.ч	16	2	14
	1) Составление меню, приготовление пищи			4
	2) Организация мест отдыха			6
	3) Обучение пользованию топором, пилой			4
13.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	20		20
14.	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	6	2	4
	Итого	258	30	228

Содержание программы 2 год обучения

1. Введение

Теоретические занятия

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 2-й год обучения. Обзор развития ориентирования.

Практические занятия

Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

2. Техника безопасности

Теоретические занятия

Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров. Профилактика клещевого энцефалита, обморожения, солнечных ожогов.

Практические занятия

Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители). Первая помощь при обморожении, солнечных ожогах, укусе клеща.

3. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теоретические занятия

Разбор правил соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.

Практические занятия

Тестовые задания, карточки, занятие-дискуссия.

4. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практические занятия

1) Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересечённой местности).

2) Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка.

3) Плавание.

4) Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения, коньковый ход (обучение).

5) Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

6) Общеразвивающие упражнения и туризм. Ходьба (на пятках, носках,

спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперёд, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, палками, обручами, гантелями. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.

5. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Закрепление.

1) Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

2) Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

3) Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

4) Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

6. Техническая подготовка

Теоретические занятия

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты, развитие памяти, внимания, переключения внимания).

Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

Практические занятия

Чтение объектов с тропинок, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.

Кратчайшие пути, отрезки.

Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.

7. Тактическая подготовка

Теоретические занятия

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша); параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места); сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

8. Контрольные нормативы

Практические занятия

Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП.

9. Участие в соревнованиях

Практические занятия

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Участие в первенствах района, города, области, в соревнованиях кружковцев, школ, клубов.

10. Психологическая и морально-волевая подготовка

Теоретические занятия

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе.

Практические занятия

Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

11. Охрана природы

Теоретические занятия

Формы участия занимающихся в охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

Практические занятия

Пропаганда охраны природы. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

12. Основы туристской подготовки

Теоретические занятия

Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов.

Практические занятия

Составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация полевой постели, места для отдыха. Организация дневки (досуг, игры, развлечения).

13. Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль

Теоретические занятия

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

14. Походы, лагеря

Отработка навыков по каждому разделу программы.

1.5.3. Содержание программы 3 год обучения

Предусматривается совершенствование знаний, умений и навыков, полученных в 1-2 годы обучения. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников. Совершенствование технических и тактических приёмов. Приобретение инструкторских навыков. Третий годичный цикл предусматривает 258 часов учебно-тренировочной нагрузки, по 6 часов в неделю (43 учебные недели в году).

Ожидаемые результаты 3 год обучения

Учащиеся должны знать:

- результаты занятий за прошедший сезон и задачи на новый учебный год;
- перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе;
- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации;
- показания и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием;
- права и обязанности участников соревнований, представителя, тренера и капитана команды;
- виды соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям;
- разрядные требования;
- общее представление о коллегии судей соревнований;
- судейские бригады старта и финиша (судья на выдачи карт, судья хронометрист, судья при участниках);
- обязанности судьи (судья на выдачи карт, судья хронометрист, судья при участниках);
- симптомы утомления после физических нагрузок;
- тактику прохождения дистанций в различных видах соревнований по спортив-

ному ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное ориентирование, на маркированной трассе);

- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- понятие «психологический стресс»;
- понятие «стресс» в условиях соревнований;
- виды спортивных соревнований по туризму;
- маршрут туристского путешествия;

Учащиеся должны уметь:

- анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды) собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать (совместно с руководителем) средства и пути улучшения (совершенствования) достигнутых результатов.
- находить выход из криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- работать с протоколом старта, протоколом прохождения КП;
- принимать участие в судействе городских соревнований в качестве судьи-контролера КП, судей старта и финиша;
- передвигаться на лыжах, выполняя усовершенствованные технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения;
- владеть приёмами техники кроссового бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять усовершенствованный набор гимнастических упражнений;
- выполнять усовершенствованные беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять усовершенствованные специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости, прыгучести и силы;
- выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту;
- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;
- двигаться по маркированной трассе с одновременным отслеживанием маршрута;
- выбирать путь движения с учетом вида соревнований;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам;
- закончить дистанцию 3 уровня;
- регулировать стресс;
- развивать уверенность в себе;
- тренировать воображение;
- правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой;
- пользоваться карабинами.

Учебный план 3 год обучения

№	Наименование темы занятий	Всего часов	теория	практика
1.	Введение	2	2	-
2.	Техника безопасности	4	2	2
3.	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	8	2	6
4.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	6	2	4
5.	Судейская практика	6	2	4
6.	Общая физическая подготовка, в т.ч	48	2	46
	1) Легкая атлетика			8
	2) Акробатика			8
	3) Плавание			4
	4) Лыжная подготовка			8
	5) Спортивные игры			6
	6) Подвижные игры			6
	7) Общеразвивающие упражнения			6
7.	Специальная физическая подготовка в т.ч	32	-	32
	1) Упражнения на развитие выносливости			6
	2) Упражнения на развитие быстроты			6
	3) Упражнения на развитие гибкости			6
	4) Упражнения на развитие ловкости и прыгучести			6
	5) Упражнения на развитие силы			8
8.	Техническая подготовка, в т.ч	38	6	32
	1) Выбор простого пути движения			8
	2) Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами			12
	3) Точечное ориентирование на коротких этапах			12
9.	Тактическая подготовка, в т.ч	28	4	24
	1) Изучение тактических действий выбора пути движения			8
	2) Отработка тактических действий выбора пути движения			8
	3) Игры и упражнения на закрепление тактико-технических приемов			8
10.	Контрольные нормативы	8	-	8
11.	Участие в соревнованиях, в т.ч	36	-	36
	1) Соревнования по лыжным гонкам			6
	2) Соревнования «Зеленый стадион»			6
	3) Соревнования среди кружковцев			6
	4) Городские соревнования			6
	5) Краевые соревнования			6
	6) Соревнования по нетрадиционным видам ориентирования			6
12.	Психологическая и морально-волевая подготовка	6	2	4
13.	Основы туристской подготовки, в т.ч	16	4	12
	1) Индивидуальная страховочная система			4

№	Наименование темы занятий	Всего часов	теория	практика
	2) Организация страховки			6
	3) Карабины			2
14.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	20		20
	Итого	258	28	230

Содержание программы занятий 3 год обучения

1. Введение

Теоретические занятия

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 3-й год обучения. Обзор развития ориентирования. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация ориентирования и её деятельность. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Анализ выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного, всероссийского масштаба.

2. Техника безопасности

Теоретические занятия

Повторное занятие. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Профилактика клещевого энцефалита, обморожений, солнечных ожогов, ДТП, пожаров.

Практические занятия

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте. Отработка практических навыков пожаротушения, первой помощи при укусе клеща, обморожении, ожоге.

3. Врачебный контроль и самоконтроль

Теоретические занятия

Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного ориентировщика. Показание и противопоказание к занятиям спортивным ориентированием.

Практические занятия

Самоконтроль за состоянием здоровья и тренированности по основным показателям: рост, пульс, дыхание, потоотделение, а так же по динамометрии и становой силе.

4. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теоретические занятия

Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель, тренер, капитан команды. Разрядные требования.

Практические занятия

Организация и проведение занятия-соревнования внутри клуба.

5. Судейская практика

Теоретические занятия

Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша. Судья-контролер КП. Обязанности судьи.

Практические занятия

Протокол старта, протокол прохождения КП. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях - контролер КП, судья старта, судья финиша.

6. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок ориентировщиков. Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: изменение окраски кожи, потоотделения, уровня сосредоточенности, координации движений, общего самочувствия, готовности к достижениям. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.

Практические занятия

1) Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересечённой местности).

2) Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка.

3) Плавание.

4) Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения, коньковый ход (обучение).

5) Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

6) Общеразвивающие упражнения и туризм.

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.

7. Специальная Физическая подготовка

Практические занятия

Закрепление специальных качеств, необходимых ориентировщику.

1) *Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег «в гору», специальные беговые упражнения.

2) *Упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

3) *Упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, до

кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

4) Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

8. Техническая подготовка

Теоретическая подготовка

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу».

Память (кратковременная, оперативная, долговременная), внимание, переключение внимания. Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев.

Практические занятия

Выбор простого пути. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точечное ориентирование на коротких этапах.

9. Тактическая подготовка

Теоретические занятия

Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе). Действия ориентировщика на различных участках трассы.

Практические занятия

Изучение и отработка тактических действий выбора пути движения с учетом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований. Игры и упражнения направленные на закрепление тактико-технических приемов ориентирования.

10. Контрольные нормативы

Практические занятия

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП.

11. Участие в соревнованиях

Практические занятия

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: первенствах города, области, соревнованиях среди кружковцев, школ, клубов, во всероссийских соревнованиях.

12. Психологическая и морально-волевая подготовка

Теоретические занятия

Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Растратчики психологической энергии: нервное потрясение, стесненное состояние, слишком долгое сосредоточение, слишком большой стресс в иных делах, чем соревнования, слишком бездеятельные перерывы перед соревнованиями, персональные и социальные противоречия, социальная неуверенность, лишние наружные раздражители, сверхнастрой.

Практические занятия

Регулирование стресса. Развитие уверенности в себе. Тренировка вообра-

жения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

13. Основы туристской подготовки

Теоретические занятия

Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский, маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы.

Практические занятия

Маркировка веревки для транспортировки, организации страховки. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка, беседка) — требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Верёвки (основные, вспомогательные, требования к ним) работа с ними). Карабины (модификации, назначение и применение). Каски и рукавицы.

1.5.4. Учебный план 4 год обучения

Предусматривает углубление знаний, полученных в 1-3 году обучения, совершенствование двигательных навыков, расширение функциональных возможностей организма. Приобретение опыта судейства соревнований. Четвертый годичный цикл предусматривает объём учебно-тренировочной нагрузки 258 часа, по 6 часов в неделю (43 учебные недели в году).

Ожидаемые результаты:

Учащиеся должны знать:

- результаты учащихся за прошедший сезон и задачи на новый учебный год;
- перспективы развития ориентирования;
- задачи и пути развития ориентирования в данном регионе;
- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности, в зимних условиях;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации;
- дистанции соревнований, оборудование дистанций, легенды КП;
- общее представление о коллегии судей соревнований;
- обязанности начальника дистанций и его помощников;
- основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств;
- понятие «высота сечения»;
- разновидности рельефа и его изображение на картах;
- положительные и отрицательные стороны движения в «паровозе»;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега;
- объективные и субъективные психологические трудности;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;

- методы самоконтроля физического состояния и здоровья;
- характер и характеристику преодолеваемых препятствий;
- способы преодоления препятствий;
- систему штрафов для каждого этапа соревнований;
- понятия «страховка» и «самостраховка»;
- способы крепления веревки на опоре;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

Учащиеся должны уметь:

- находить выход из криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу;
- оказывать первую помощь пострадавшим: при укусе клеща. ДТП, обморожении;
- оформлять контрольные карточки и проводить соревнования по скоростной отметке;
- работать в составе судейских бригад городских соревнований в качестве помощника начальника дистанций;
- планировать дистанции учебно-тренировочных соревнований по спортивному ориентированию;
- наносить на спортивные карты дистанции;
- передвигаться на лыжах, выполняя усовершенствованные технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения;
- владеть приёмами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять усовершенствованные беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять технические приёмы: грубый азимут, точный азимут;
- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять тактические действия в отношении соперников;
- использовать участников для контроля ситуации;
- выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- закончить дистанцию IV-V уровня;
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.;
- вести дневник самоконтроля;
- выполнять разбор путей прохождения дистанции;
- производить анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций;
- организовывать командную страховку;
- наводить переправы через естественные преграды (навесная, параллельная, вброд).

Учебный план 4 год обучения

№	Наименование темы занятий	Всего часов	теория	практика
1.	Введение	2	2	-
2.	Техника безопасности	4	4	-
3.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	1	1
4.	Судейская практика	6	2	4
5.	Общая физическая подготовка, в т.ч	50	2	48
	1) Легкая атлетика			8
	2) Акробатика			6
	3) Плавание			6
	4) Лыжная подготовка			16
	5) Спортивные игры			4
	6) Подвижные игры			4
	7) Общеразвивающие упражнения			4
6.	Специальная физическая подготовка, в т.ч	30	-	30
	1) Упражнения на развитие выносливости			6
	2) Упражнения на развитие быстроты			6
	3) Упражнения на развитие гибкости.			6
	4) Упражнения на развитие силы			6
	5) Упражнения на развитие ловкости и прыгучести			6
7.	Техническая подготовка, в т.ч	42	4	38
	1) Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега			6
	2) Измерение расстояния на сильно пересеченной местности			4
	3) «Траверсирование» склонов			4
	4) Движение по азимуту с максимальной скоростью			4
	5) Запоминание отдельных частей карты, дистанции			6
	6) Ориентирование на лыжах			4
	7) Передвижение в выбранном направлении без использования компаса			4
	8) Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них			6
8.	Тактическая подготовка, в т.ч	32	4	28
	1) Использование соперников для контроля ситуации			4
	2) Использование соперников как дополнительный ориентир при выходе на КП			4
	3) Использование «паровозов» при прохождении дистанции			4
	4) Реакция на соперников			4
	5) Выбор пути движения с учетом рельефа местности			4
	6) Выбор пути движения с учетом проходимости растительности			4
	7) Выбор пути движения с учетом почвенного			4

№	Наименование темы занятий	Всего часов	теория	практика
	покрова и метеорологических условий			
9.	Контрольные нормативы	8	-	8
10.	Участие в соревнованиях, в т.ч	44	-	44
	1) Лыжные гонки			6
	2) «Зеленый стадион»			6
	3) Городские			6
	4) Краевые			6
	5) Первенства кружковцев			4
	6) Эстафеты			6
	7) Соревнования по туризму			6
	8) Соревнования по нетрадиционным видам ориентирования			4
11.	Психологическая и морально-волевая подготовка	6	2	4
12.	Врачебный контроль и самоконтроль	4	2	2
13.	Анализ тренировок, соревнований	6	1	5
14.	Основы туристской подготовки, в т.ч	16	2	14
	1) Способы крепления веревки на опоре			6
	2) Отработка навыков страховки			8
15.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	12		
	Итого	258	26	232

Содержание программы занятий 4 год обучения

1. Введение

Теоретические занятия

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 4-й год обучения. Обзор развития ориентирования. Ориентирование на местности как средство военно-патриотического воспитания молодежи

2. Техника безопасности

Теоретические занятия

Повторно-обобщающее занятие. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности, в зимних условиях. Обморожение. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Профилактика клещевого энцефалита, ДТП, пожаров, обморожений.

3. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теоретические занятия

Дистанция соревнований, класс дистанции, оборудование дистанции, легенды КП, контрольная карточка (Чип).

Практические занятия

Тестовые задания. Оборудование дистанции и проведение соревнований по скоростной отметке.

4. Судейская практика

Теоретические занятия

Судейская коллегия соревнований. Начальник дистанций и его помощники. Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанции. Подготовка карт к соревнованиям.

Практические занятия

Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций. Проведение обучающего занятия-соревнования.

5. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: изменение окраски кожи, потоотделения, сосредоточенности, координации движений, общего самочувствия, готовности к достижениям.

Практические занятия

1) Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересечённой местности).

2) Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка.

3) Плавание.

4) Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения, коньковый ход (обучение).

5) Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

6) Общеразвивающие упражнения и туризм.

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.

6. Специальная Физическая подготовка

Практические занятия

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек — игра скоростей.

Усовершенствование специальных качеств, необходимых ориентировщику.

1) Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег «в гору», специальные беговые упражнения.

2) Упражнения на развитие, быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

3) Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

4) Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

7. Техническая подготовка

Теоретические занятия

Ориентирование с использованием крупных и мелких форм рельефа. Детальное чтение рельефа.

Практические занятия

Использование правильных технических приемов в соответствии с условиями чтения рельефа на соревновательной скорости. Путь через контрольно-точечные ориентиры.

8. Тактическая подготовка

Теоретические занятия

Тактические установки для текущего календаря. Основные и тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников.

Практические занятия

Использование соперников для контроля ситуации. Использование соперников как дополнительный ориентир при выходе на КП. Использование «паровозов» при прохождении дистанции. Реакция на соперника.

Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий.

Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий.

9. Контрольные нормативы

Практические занятия

Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП. Закончить дистанцию IV-V уровня.

10. Участие в соревнованиях

Практические занятия

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: первенствах города, области/соревнованиях среди кружковцев, школ, клубов

11. Психологическая и морально-волевая подготовка

Теоретические занятия

Объективные психологические трудности (большие тренировочные и умственные нагрузки, неблагоприятные метеоусловия, препятствия на трассе ориентирования, необходимость быстрого принятия правильных решений).

Субъективные психологические трудности (недостаточное внимание, несобранность, неуверенность в своих силах, переоценка своих возможностей, «болезнь первого КП», нерешительность в выборе пути, отсутствие самостоятельности, неадекватная реакция на соперников, болезненное отношение к неудачам на трассе ориентирования, растерянность при потере ориентировки).

Практические занятия

Этап непосредственной подготовки к соревнованиям (адаптация к району соревнований, изучение сильных и слабых сторон соперников, сохранение нервной энергии, подведение к пику спортивной формы, регуляция психического со-

стояния).

12. Врачебный контроль и самоконтроль

Теоретические занятия

Субъективные и объективные данные самоконтроля: Самочувствие, сон. Аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменения частоты пульса. Понятие «спортивной» формы, утомлении и перетренировки Принципы восстановительной терапии. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Ведение дневника самоконтроля, прохождение врачебного контроля.

13. Анализ тренировок и соревнований

Теоретические занятия

Методы анализа результатов тренировок и соревнований.

Практические занятия

Разбор путей прохождения дистанции. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

14. Основы туристской подготовки

Теоретические занятия

Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь членов команды. Страховка и самостраховка.

Практические занятия

Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Организация командной страховки. Понятия: «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый».

15. Походы, лагеря

Отработка навыков по каждому разделу программы.

1.5.5. Учебный план 5 год обучения

Предусматривает расширение знаний, полученных на 1-4 году обучения: совершенствование технико-тактических приёмов ориентирования, схем прохождения дистанций, выбора вариантов пути движения. Пятый годичный цикл предусматривает объём учебно-тренировочной нагрузки 432 часа, по 12 часов в неделю (36 учебных недель в году). На теоретические занятия программа отводит 26 часов, на практические — 406 часов.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила постановки дистанций;
- требования к центру соревнований, к выбору места для проведения соревнований;
- требования к оформлению старта и контрольных пунктов;
- требования к оформлению дистанций зимнего ориентирования (маркировка, эстафета, заданное направление);
- особенности основных и тренировочных стартов;

- особенности индивидуальных и групповых стартов;
- цели и задачи подготовительного и основного периодов психологической подготовки;
- основы саморегуляции, идеомоторной тренировки, аутотренинга;
- зависимость тренировочного процесса от психических особенностей занимающихся;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- понятия о заразных болезнях и меры предосторожности;
- причины утомления; профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- основы спортивного массажа.

Учащиеся должны уметь:

- анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды) собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать (совместно с руководителем) средства и пути улучшения (совершенствования) достигнутых результатов;
- искать условно заблудившихся в лесу;
- оказывать первую помощь пострадавшим;
- подготовить информацию к соревнованиям;
- составлять заявку на участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- выполнять постановку дистанций;
- производить оформление центра соревнований, старта, финиша, финишного этапа;
- владеть приёмами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять усовершенствованный набор гимнастических упражнений;
- выполнять усовершенствованные беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности (открытая, закрытая, горная, заболоченная);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости и прыгучести, силы;
- читать карту на различных скоростях движения;
- использовать опережающее, выборочное чтение, чтение «потом», с двух рук, по большому пальцу;
- производить поиск КП по легендам по «черной» и «белой» карте;
- выполнять методы поиска и взятия КП с привязок и с помощью «удлинения» КП;
- пробегать отдельные участки дистанции по неполным картам, с компасом без карты;
- выполнять зарисовку пройденного пути;
- выполнять упражнения для развития чувства дистанции и времени;
- производить поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по времени и расстоянию, в различных погодных условиях;

- производить отметку КП техническими средствами (компостер, игла) как в летнем, так и в зимнем ориентировании;
- ориентироваться на маркированной трассе.
- выполнять тактические действия эстафетного ориентирования;
- выполнять общекомандные установки в эстафете;
- выполнять приёмы лидирования (индивидуального, группового);
- выполнять тактические действия на старте (техническая разминка, управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взятие первого КП и т.д.);
- выполнять тактические действия на финише (быстрая отметка, финишный рывок);
- выполнять тактические действия в не-обычных ситуациях;
- выполнять тактические действия на маркированной трассе, в эстафете.
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам;
- закончить дистанцию V-VI уровня.
- выполнять действия для формирования мотивационной установки на год и на всю спортивную деятельность;
- выполнять приёмы саморегуляции, аутотренинга, идеомоторной тренировки;
- выполнять приёмы сохранения нервной энергии в период соревнований;
- регулировать психические состояния;
- избегать небрежного выполнения приёмов ориентирования;
- выполнять действия, направленные на ускорение восстановительных процессов;
- проводить анализ положительных и отрицательных моментов;
- планировать задачи на следующий этап деятельности;
- выполнять простейшие приёмы массажа, самомассажа;
- вести дневник спортсмена-ориентировщика;
- производить анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций;
- использовать практические навыки прохождения дистанций по технике пешеходного туризма.

Учебный план 5 год обучения

№	Наименование темы занятий	Всего часов	теория	практика
1.	Введение	2	2	-
2.	Техника безопасности	4	4	-
3.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	1	1
4.	Судейская практика	6	2	4
5.	Общая физическая подготовка, в т.ч	50	2	48
	1) Легкая атлетика			8
	2) Акробатика			6
	3) Плавание			6
	4) Лыжная подготовка			16
	5) Спортивные игры			4

№	Наименование темы занятий	Всего часов	теория	практика
	6) Подвижные игры			4
	7) Общеразвивающие упражнения			4
6.	Специальная физическая подготовка, в т.ч	30	-	30
	1) Упражнения на развитие выносливости			6
	2) Упражнения на развитие быстроты			6
	3) Упражнения на развитие гибкости.			6
	4) Упражнения на развитие силы			6
	5) Упражнения на развитие ловкости и прыгучести			6
7.	Техническая подготовка, в т.ч	42	4	38
	1) Чтение карты на различных скоростях движения			6
	2) Поиск КП по легендам			4
	3) Методы поиска и взятия КП			4
	4) Ошибки ориентировщиков			4
	5) Поиск и взятие КП по азимуту			6
	6) Связь «ближней» и «дальней» ориентации при чтении местности и карты			4
	7) Кросс с ориентированием для развития чувства дистанции и времени			4
	8) Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них			6
8.	Тактическая подготовка, в т.ч	32	4	28
	1) Тактические действия в эстафетном ориентировании			4
	2) Тактические действия в ориентировании по выбору			4
	3) Тактические действия в ориентировании на маркированной трассе			4
	4) Тактические действия в ориентировании заданного направления			4
	5) Общекомандные установки			4
	6) Пробегания дистанции парами			4
	7) Тактика ориентировщика на старте			2
	8) Тактика ориентировщика на финише			2
9.	Контрольные нормативы	8	-	8
10.	Участие в соревнованиях, в т.ч	42	-	42
	1) Лыжные гонки			6
	2) «Зеленый стадион»			6
	3) Городские			6
	4) Краевые			6
	5) Первенства кружковцев			4
	6) Эстафеты			4
	7) Соревнования по туризму			6
	8) Соревнования по нетрадиционным видам ориентирования			4
11.	Психологическая и морально-волевая подготовка	6	2	4
12.	Врачебный контроль и самоконтроль	4	2	2
13.	Анализ тренировок, соревнований	6	1	5
14.	Основы туристской подготовки, в т.ч	18	2	16

№	Наименование темы занятий	Всего часов	теория	практика
	1) Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма клуба			4
	2) Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма города			6
	3) Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма края			6
15.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	12		
	Итого	258	26	232

Содержание программы занятий 5 год обучения

1. Введение

Теоретические занятия

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 5-й год обучения.

Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

2. Техника безопасности

Теоретические занятия

Занятие-закрепление. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, на местности, в зимних условиях. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Профилактика клещевого энцефалита, обморожений, ДТП.

3. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теоретические занятия

Информационное обеспечение соревнований, медицинское обслуживание, обеспечение безопасности спортсменов во время соревнований.

Практические занятия

Подготовка информации для массовых соревнований «Зеленый стадион». Тестирование: основные задачи медицинского обслуживания мероприятия, обеспечение безопасности спортсменов во время соревнований.

4. Судейская практика

Практические занятия

Постановка дистанций в заданном направлении. Центр соревнований и требования к нему, выбор места для проведения соревнований по ориентированию. Корректировка карты, число КП и длина дистанции в заданном направлении, видимость призм КП, оформление старта и контрольных пунктов, финишного этапа, правила и тактика постановки дистанций.

5. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, силовая подготовка, кроссовая и лыжная подготовка. Ритм и техника дыхания.

6. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек — игра скоростей.

Совершенствование специальных качеств, необходимых ориентировщику.

1) Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег «в гору», специальные беговые упражнения.

2) Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

3) Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

4) Техника бега - по прямой, виражу. Бег по луку, кустарникам, болотам и пескам. Равномерно ускоренный бег с высокого старта на разных отрезках, повторный бег, переменный и интервальный бег, прикидки и соревнования.

7. Техническая подготовка

Теоретические занятия

Сложные контрольные пункты. Измерение расстояния пар-шагами. Длинные этапы и длинные расстояния от привязок до КП.

Практические занятия

Чтение карты на различных скоростях движения (опережающее, выборочное, чтение «потом»). Поиск КП по легендам на «черной» и «белой» картах. Методы поиска и взятия КП с привязок и с помощью «удлинения» КП. Связь «ближней» и «дальней» ориентации при чтении местности и карты. Пробегание отдельных участков трассы с компасом без карты, зарисовка пройденного пути. Кросс с ориентированием для развития чувства дистанции и времени. Движение к привязке и взятие от неё КП. Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по времени и расстоянию, без компаса и в различных погодных условиях. Линейное ориентирование. Определение элементов рельефа и ситуации, способствующих быстрейшему продвижению по местности. Планирование на карте беговых и технических этапов (коротких и длинных). Последовательность действий ориентировщика на этапе. Ошибки ориентировщиков. Ориентирование на маркированной трассе, линейное и векторное ориентирование.

8. Тактическая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Тактические действия в эстафетном ориентировании. Общекомандные установки. Персональные действия (лидирующее одиночество, лидерование в группе, индивидуальный бег с отставанием от лидеров, групповой бег с отставанием

от лидеров). Пробегание дистанции парами (с преследованием и сотрудничеством, при наличии на двоих одной карты).

Тактика ориентировщика на старте (техническая разминка, управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взятие первого КП и т.д.) и на дистанции. Тактика на финише, в необычных ситуациях, и в условиях плохой погоды.

9. Контрольные нормативы

Практические занятия

Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП. Закончить дистанцию 5-6 уровня.

10. Участие в соревнованиях

Практические занятия

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: в первенствах города, области, многодневных соревнованиях за пределами области, в соревнованиях среди кружковцев, школ, клубов. Участие сильнейших кружковцев во всероссийских соревнованиях.

11. Психологическая и морально-волевая подготовка

Теоретические занятия

Общая психологическая подготовка (цели и задачи подготовительного и основного периодов психологической подготовки, формирование мотивационной установки на текущий год и на всю спортивную деятельность, вопросы саморегуляции, идеомоторной тренировки, аутотренинга, самовоспитания).

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

Практические занятия

Этап управления психическим состоянием в условиях соревнований (сохранение нервной энергии перед первым стартом, сосредоточение в период старта, выбор основных и запасных вариантов пути движения, произвольное управление вниманием, поведение при встрече с соперниками на дистанции, отсутствие сбоев и срывов, самооценка поступков и действий, четкое выполнение плана, намеченного перед стартом).

Послесоревновательная психологическая подготовка (ускорение процессов восстановления и успокоения после финиша, отключение от волнений, анализ положительных и отрицательных моментов, совершенствование личностных качеств, восстановление функций организма и снятие стрессов, анализ и подведение итогов соревнований, планирование задач на следующий этап работы).

12. Врачебный контроль и самоконтроль

Практические занятия

Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Основные приёмы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание). Массаж

до и после тренировок и соревнований.

13. Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика

Теоретические занятия

Идеальное время прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Отношение идеального времени прохождения дистанции ко времени победителя.

Практические занятия

Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной и технической подготовки. Самоконтроль физического состояния и здоровья.

14. Основы туристской подготовки

Практические занятия

Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма клуба, района, города, края.

15. Походы, лагеря

Отработка навыков по каждому разделу программы.

1.5.6. Учебный план 6 год обучения

Предусматривает расширение знаний, полученных на 1-5 году обучения: совершенствование технико-тактических приёмов ориентирования, схем прохождения дистанций, выбора вариантов пути движения. Шестой годичный цикл предусматривает объём учебно-тренировочной нагрузки 258 часов, по 6 часов в неделю (43 учебные недели в году).

Ожидаемые результаты:

Учащиеся должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- основные задачи медицинского обслуживания мероприятия;
- осуществление обеспечения безопасности спортсменов во время соревнований;
- правила постановки дистанций;
- требования к центру соревнований;
- требования к выбору места для проведения соревнований по ориентированию;
- требования к оформлению старта и контрольных пунктов;
- требования к оформлению дистанций зимнего ориентирования (маркировка, эстафета, заданное направление);
- сбивающие факторы при измерении расстояний на местности;
- особенности основных и тренировочных стартов;
- особенности индивидуальных и групповых стартов;
- цели и задачи подготовительного и основного периодов психологической подготовки;
- основы саморегуляции, идеомоторной тренировки, аутотренинга;
- психологические особенности ориентирования на маркированной трассе;

- зависимость тренировочного процесса от психических особенностей занимающихся;
- влияние темперамента занимающихся на тренировочный процесс;
- многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- понятия о заразных болезнях и меры предосторожности;
- причины утомления; профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- основы спортивного массажа;
- методы ведения дневника тренировок и соревнований;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;

Учащиеся должны уметь:

- анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды) собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать (совместно с руководителем) средства и пути улучшения (совершенствования) достигнутых результатов.
- искать условно заблудившихся в лесу;
- оказывать первую помощь пострадавшим;
- подготовить информацию к соревнованиям;
- составлять заявку на участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- выполнять постановку дистанций;
- производить оформление центра соревнований, старта, финиша, финишного этапа;
- владеть приёмами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять усовершенствованный набор гимнастических упражнений;
- выполнять усовершенствованные беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности (открытая, закрытая, горная, заболоченная);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости и прыгучести, силы;
- читать карту на различных скоростях движения;
- использовать опережающее, выборочное чтение, чтение «потом», с двух рук, по большому пальцу;
- производить поиск КП по легендам по «черной» и «белой» карте;
- выполнять методы поиска и взятия КП с привязок и с помощью «удлинения» КП;
- пробегать отдельные участки дистанции по неполным картам, с компасом без карты;
- выполнять зарисовку пройденного пути;
- выполнять упражнения для развития чувства дистанции и времени;
- производить поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситу-

ации, по времени и расстоянию, в различных погодных условиях;

- определять элементы рельефа и ситуацию, способствующую быстрейшему продвижению на местности;
- планировать на карте беговые и технические этапы, как для летнего, так и для зимнего ориентирования;
- производить отметку КП техническими средствами (компостер, игла) как в летнем, так и в зимнем ориентировании;
- ориентироваться на маркированной трассе;
- выполнять тактические действия эстафетного ориентирования;
- выполнять общекомандные установки в эстафете;
- выполнять персональные установки в эстафете;
- выполнять приёмы лидирования (индивидуального, группового);
- выполнять тактические действия на старте (техническая разминка, управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взятие первого КП и т.д.);
- выполнять тактические действия на финише (быстрая отметка, финишный рывок и т.д.);
- выполнять тактические действия в необычных ситуациях;
- выполнять тактические действия на маркированной трассе, в эстафете;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам;
- закончить дистанцию V-VI уровня;
- выполнять действия для формирования мотивационной установки на год и на всю спортивную деятельность;
- выполнять приёмы саморегуляции, аутотренинга, идеомоторной тренировки;
- формировать спортивную форму;
- выполнять приёмы сохранения нервной энергии в период соревнований;
- регулировать психические состояния;
- подводить пик спортивной формы к соревнованиям;
- выполнять приёмы самооценки поступков и действий;
- избегать небрежного выполнения приёмов ориентирования;
- выполнять действия, направленные на ускорение восстановительных процессов;
- проводить анализ положительных и отрицательных моментов;
- планировать задачи на следующий этап деятельности;
- выполнять простейшие приёмы массажа, самомассажа;
- вести дневник спортсмена-ориентировщика;
- производить анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций;
- использовать практические навыки прохождения дистанций по технике пешеходного туризма.

Учебный план 6 год обучения

№	Наименование темы занятий	Всего часов	теория	практика
1.	Введение	2	2	-
2.	Техника безопасности	4	4	-
3.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	1	1
4.	Судейская практика	6	2	4
5.	Общая физическая подготовка, в т.ч	50	2	48
	1) Легкая атлетика			8
	2) Акробатика			6
	3) Плавание			6
	4) Лыжная подготовка			16
	5) Спортивные игры			4
	6) Подвижные игры			4
	7) Общеразвивающие упражнения			4
6.	Специальная физическая подготовка, в т.ч	30	-	30
	1) Упражнения на развитие выносливости			6
	2) Упражнения на развитие быстроты			6
	3) Упражнения на развитие гибкости.			6
	4) Упражнения на развитие силы			6
	5) Упражнения на развитие ловкости и прыгучести			6
7.	Техническая подготовка, в т.ч	42	4	38
	1) Чтение карты на различных скоростях движения			6
	2) Поиск КП по легендам			4
	3) Методы поиска и взятия КП			4
	4) Ошибки ориентировщиков			4
	5) Поиск и взятие КП по азимуту			6
	6) Связь «ближней» и «дальней» ориентации при чтении местности и карты			4
	7) Кросс с ориентированием для развития чувства дистанции и времени			4
	8) Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них			6
8.	Тактическая подготовка, в т.ч	32	4	28
	1) Тактические действия в эстафетном ориентировании			4
	2) Тактические действия в ориентировании по выбору			4
	3) Тактические действия в ориентировании на маркированной трассе			4
	4) Тактические действия в ориентировании заданного направления			4
	5) Общекомандные установки			4
	6) Пробегания дистанции парами			4
	7) Тактика ориентировщика на старте			2
	8) Тактика ориентировщика на финише			2
9.	Контрольные нормативы	8	-	8
10.	Участие в соревнованиях, в т.ч	42	-	42

№	Наименование темы занятий	Всего часов	теория	практика
	1) Лыжные гонки			6
	2) «Зеленый стадион»			6
	3) Городские			6
	4) Краевые			6
	5) Первенства кружковцев			4
	6) Эстафеты			4
	7) Соревнования по туризму			6
	8) Соревнования по нетрадиционным видам ориентирования			4
11.	Психологическая и морально-волевая подготовка	6	2	4
12.	Врачебный контроль и самоконтроль	4	2	2
13.	Анализ тренировок, соревнований	6	1	5
14.	Основы туристской подготовки, в т.ч	18	2	16
	1) Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма клуба			4
	2) Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма города			6
	3) Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма края			6
15.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	12		
	Итого	258	26	232

Содержание программы 6 год обучения

1. Введение

Теоретические занятия

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 6-й год обучения.

Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

2. Техника безопасности

Теоретические занятия

Занятие-закрепление. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров. Профилактика клещевого энцефалита, обморожения, ДТП.

3. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теоретические занятия

Информационное обеспечение соревнований, медицинское обслуживание, обеспечение безопасности спортсменов во время соревнований.

Практические занятия

Подготовка информации для массовых соревнований «Зеленый стадион».

Тестирование: основные задачи медицинского обслуживания мероприятия, обеспечение безопасности спортсменов во время соревнований.

4. Судейская практика

Практические занятия

Постановка дистанций в заданном направлении. Центр соревнований и требования к нему, выбор места для проведения соревнований по ориентированию. Корректировка карты, число КП и длина дистанции в заданном направлении, видимость призм КП, оформление старта и контрольных пунктов, финишного этапа, правила и тактика постановки дистанций.

5. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, силовая подготовка, кроссовая и лыжная подготовка. Ритм и техника дыхания.

6. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек — игра скоростей.

Совершенствование специальных качеств, необходимых ориентировщику.

1) Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег «в гору», специальные беговые упражнения.

2) Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

3) Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

4) Техника бега - по прямой, виражу. Бег по луку, кустарникам, болотам и пескам. Равномерно ускоренный бег с высокого старта на разных отрезках, повторный бег, переменный и интервальный бег, прикидки и соревнования.

7. Техническая подготовка

Теоретические занятия

Сложные контрольные пункты. Измерение расстояния пар-шагами. Длинные этапы и длинные расстояния от привязок до КП.

Практические занятия

Чтение карты на различных скоростях движения (опережающее, выборочное, чтение «потом»). Поиск КП по легендам на «черной» и «белой» картах. Методы поиска и взятия КП с привязок и с помощью «удлинения» КП. Связь «ближней» и «дальней» ориентации при чтении местности и карты. Пробегание отдельных участков трассы с компасом без карты, зарисовка пройденного пути. Кросс с ориентированием для развития чувства дистанции и времени. Движение к привязке и взятие от неё КП. Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по времени и расстоянию, без компаса и в различных погодных условиях. Линейное ориентирование. Определение элементов рельефа и ситуа-

ции, способствующих быстрейшему продвижению по местности. Планирование на карте беговых и технических этапов (коротких и длинных). Последовательность действий ориентировщика на этапе. Ошибки ориентировщиков. Ориентирование на маркированной трассе, линейное и векторное ориентирование.

8. Тактическая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Тактические действия в эстафетном ориентировании. Общекомандные установки. Персональные действия (лидирующее одиночество, лидерование в группе, индивидуальный бег с отставанием от лидеров, групповой бег с отставанием от лидеров). Пробегание дистанции парами (с преследованием и сотрудничеством, при наличии на двоих одной карты).

Тактика ориентировщика на старте (техническая разминка, управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взятие первого КП и т.д.) и на дистанции. Тактика на финише, в необычных ситуациях, и в условиях плохой погоды.

9. Контрольные нормативы

Практические занятия

Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП. Закончить дистанцию 5-6 уровня.

10. Участие в соревнованиях

Практические занятия

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: в первенствах города, области, многодневных соревнованиях за пределами области, в соревнованиях среди кружковцев, школ, клубов. Участие сильнейших кружковцев во всероссийских соревнованиях.

11. Психологическая и морально-волевая подготовка

Теоретические занятия

Общая психологическая подготовка (цели и задачи подготовительного и основного периодов психологической подготовки, формирование мотивационной установки на текущий год и на всю спортивную деятельность, вопросы саморегуляции, идеомоторной тренировки, аутотренинга, самовоспитания).

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

Практические занятия

Этап управления психическим состоянием в условиях соревнований (сохранение нервной энергии перед первым стартом, сосредоточение в период старта, выбор основных и запасных вариантов пути движения, произвольное управление вниманием, поведение при встрече с соперниками на дистанции, отсутствие

сбоев и срывов, самооценка поступков и действий, четкое выполнение плана, намеченного перед стартом).

Послесоревновательная психологическая подготовка (ускорение процессов восстановления и успокоения после финиша, отключение от волнений, анализ положительных и отрицательных моментов, совершенствование личностных качеств, восстановление функций организма и снятие стрессов, анализ и подведение итогов соревнований, планирование задач на следующий этап работы).

12. Врачебный контроль и самоконтроль

Практические занятия

Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Основные приёмы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание). Массаж до и после тренировок и соревнований.

13. Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика

Теоретические занятия

Идеальное время прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Отношение идеального времени прохождения дистанции ко времени победителя.

Практические занятия

Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной и технической подготовки. Самоконтроль физического состояния и здоровья.

14. Основы туристской подготовки

Практические занятия

Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма клуба, района, города, края.

15. Походы, лагеря

Отработка навыков по каждому разделу программы.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Программа реализуется в соответствии с утвержденным календарным учебным графиком МАУДО ДЮЦ «Сказка».

2.2. Условия реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ориентир» реализуется на базе МАУДО ДЮЦ «Сказка» города Хабаровска.

Особенности организации учебного процесса в МАУДО ДЮЦ «Сказка»:

- занятия по программам дополнительного образования проходят в соответ-

ствии с расписанием МАУДО ДЮЦ «Сказка».

- по окончании учебного года учащийся получает свидетельство об окончании обучения по данной программе и имеет возможность выбрать другую программу в МАУДО ДЮЦ «Сказка»;

- занятия в группах по реализации данной программы могут проводиться по разновозрастными, либо разновозрастным группам, в том числе всем составом детского объединения;

- рекомендуемый количественный состав групп:

1-2 год обучения – 12-15 чел.;

3-4 год обучения – 10-12 чел.;

5-6 год обучения – 8-10 чел.;

- продолжительность одного занятия 45 мин.

В реализации программы участвует педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории. При организации открытых занятий, соревнований, праздников секции «Кедр» принимают участие специалисты МАУДО ДЮЦ «Сказка»: педагог-организатор, методист, педагог-психолог, педагоги дополнительного образования, заведующая костюмерной.

Информация о деятельности детского объединения «Кедр» по реализации дополнительной общеобразовательной программе «Ориентир» отражается на официальном сайте МАУДО ДЮЦ «Сказка»: <http://skazka-centr.ru/>.

2.3. Формы аттестации

Для определения результативности освоения данной образовательной программы используется форма уровневой организации отслеживания и фиксации образовательных результатов учащихся:

Уровневая организация программы

Начальный уровень	А.	Понимание карты. Ориентирование карты. Привыкание к лесу.
1 уровень	Б.	Цвета карты. Основные условные знаки. Ориентирование карты по местности.
	В.	Ориентирование вдоль отдельной тропинки.
	Г.	Ориентирование с тропинки на тропинку.
2 уровень	Д.	Чтение объектов с тропинок, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.
	Е.	Кратчайшие пути, отрезки.
	Ж.	Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

3 уровень	З.	Выбор простого пути.
	И.	Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.
	К.	Точечное ориентирование на коротких этапах.
4 уровень	Л.	Понимание горизонталей.
	М.	Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.
	Н.	Детальное чтение рельефа.
5 уровень	О.	Использование правильных технических приемов в соответствии с условиями чтения рельефа на соревновательной скорости. Путь через контрольно-точечные ориентиры.
6 уровень	П.	Сложные контрольные пункты. Измерение расстояния паршагами. Длинные этапы и длинные расстояния от привязок до КП.

Виды контроля:

- текущий контроль проводится на всех этапах обучения;
- тематический контроль знаний проводится по итогам изучения отдельных тем и разделов программы;
- итоговый контроль в конце учебного года (*Приложение №1*).

Хорошим показателем работы секции «Кедр» является участие в конкурсах, фестивалях и других открытых мероприятиях по техническому творчеству различного уровня.

2.4. Оценочные материалы

Диагностические материалы, позволяющие определить уровень удовлетворенности обучающихся и родителей (законных представителей) качеством предоставления дополнительного образования в МАУДО ДЮЦ «Сказка» разрабатываются и анализируются педагогом-психологом.

Оценочные материалы по реализации данной программы приведены в *Приложении №1*.

2.5. Методические материалы программы

Учебный материал данной программы, организационно-методические рекомендации рассчитаны на руководителей, которые занимаются с начинающими юными ориентировщиками, спортсменами, имеющими юношеские разряды и взрослые разряды с третьего по первый.

В начале всего тренировочного процесса руководитель обязан провести инструктаж по технике безопасности и далее проводить его регулярно по мере необходимости.

Непосредственно на занятиях решаются следующие задачи:

1. Удовлетворять потребность в физической и умственной деятельности.
2. Научить детей понимать карту и познакомить их с использованием карт в различных условиях.
3. Формировать активный, здоровый образ жизни.
4. Познакомить детей с природой так, чтобы они воспринимали ее как элемент отдыха и как часть окружающей среды.
5. Развить в детях творческое начало и социальное самосознание.
6. Подготовить спортсменов-разрядников по ориентированию.
7. Укрепить желание обучающихся не останавливаться на достигнутом.

Занятия с различными учебными группами должны проводиться с учетом возрастных особенностей. В соответствии с этим подбираются средства и методы обучения, строится организация занятий.

Для улучшения результатов используются дополнительно утренние занятия, в них включаются игры и задания на развитие памяти (20-30 минут).

Тренировки проводятся регулярно. Предусматриваются как практические, так и теоретические занятия. На теоретических занятиях подводятся итоги соревнований, ведется разбор дистанций, анализ ошибок. Теоретические занятия проводятся по всем разделам, предусмотренным программой, в форме бесед, лекций, семинарских занятий.

Основная форма проведения практических занятий — тренировки на местности или учебном полигоне, в спортивном зале. Тренировки характеризуются объемом и интенсивностью нагрузки, её характером (общим или специальным), применяемыми средствами и методами, а также мерами, направленными на восстановление организма.

Весь тренировочный процесс разумно разделить на 3 основных периода. Для тех, кто специализируется в зимнем ориентировании на лыжах, это будут периоды:

- подготовительный (ноябрь-декабрь)
- соревновательный (январь-февраль)
- переходный (март-октябрь)

Для специализации летнего ориентирования это следующие периоды:

- подготовительный (март — апрель)
- соревновательный (май — октябрь)
- переходный (ноябрь- декабрь)

Большое значение имеет подготовительный период. Основные его задачи:

- развитие выносливости (общей и специальной), силы, скорости, гибкости и т.д.;
- отработка элементов техники и тактики;
- подготовка к соревновательному периоду.

Средствами в этот период служат самые разнообразные физические упражнения: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, общие и развивающие упражнения. Но основной удельный вес падает на кроссовую подготовку.

Главные задачи соревновательного периода:

- реализация спортивной формы в полном объеме в соревнованиях;
- сохранение спортивной формы на весь соревновательный период.

Основными средствами физической подготовки служат соревнования по ориентированию и другим видам спорта, а также специальные подготовительные упражнения (все виды кроссового бега).

В переходный период решаются следующие задачи:

- активный отдых;
- поддержание спортивной формы;
- лечение травм.

Для решения этих задач рекомендуется использовать средства общей физической подготовки (поход, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также восстановительные, умеренной интенсивности кроссы и фартлек.

Для эффективной работы ребят с различными возможностями можно использовать следующие методические приемы: прежде всего, звездные упражнения или, например, одним - карта, где КП только на привязках, другим - где КП и на привязках, и на точечных ориентирах, а самым подготовленным где КП только на точечных ориентирах. Можно также: одни бегут по карте, другие - по своим рисункам, третьи - по памяти. Или упражнение "кусочки пирога": карта делится на секции, в каждой одно КП сложное, другое - попроще. Собирают парами. Или эстафета: двое из одной команды убегают одновременно на два варианта; кто первый прибежит, передает карту третьему участнику и т.д., пока все участники не пробегут по 2 варианта. Или просто дополнительные КП для тех, кто сильнее.

Для эмоциональности занятий используются смешанные упражнения (сразу комплекс заданий). Игры и другие задания для тех, кто ждет очереди выйти на трассу. Штраф, а не дисквалификация для тех, кто не взял на дистанции КП (новички). Необходимо привлекать родителей к занятиям, рисовать выдуманные карты.

Хочется подробнее остановиться на волевой подготовке, которая заключается в развитии настойчивости, решительности, целеустремленности, самостоятельности. Большое значение в их выработке имеют дисциплинированность, выполнение спортсменом установок тренера.

Аккуратность и внимательность надо прививать сразу: в нанесении КП и отметке на КП, в подготовке к старту, в работе большого пальца.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В учебно-тренировочных группах теоретические занятия проводятся как отдельный урок (45 минут). Проводя эти занятия, следует широко использовать наглядные пособия, учебные кинофильмы. Темы теоретических занятий подбираются тренером с учетом подготовленности занимающихся. В конце занятия тренер рекомендует своим ученикам специальную литературу для самостоятельного изучения.

Значительное место в занятиях с юными спортсменами, особенно с подготовительными учебно-тренировочными группами, отводится общей физической подготовке. От уровня развития быстроты, силы, ловкости во многом зависит возможность успешного освоения техники и тактики ориентирования на местности, формирования спортсменов высокого класса. Только на базе ранее полученного общего физического развития возможна специализация, успешное совершенствование юных спортсменов в старших учебных группах. Физическая подго-

товка изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки для групп спортивного совершенствования. Она должна строиться на строгом контроле за развитием двигательных качеств. Для этого применяются контрольные упражнения, в которых результаты оцениваются объективными цифровыми показателями (метрами, секундами, килограммами, числом повторений и т.д.). С помощью контрольных упражнений тренер может выявить недостатки в физической подготовке занимающихся.

Техническая и тактическая подготовка в спортивном ориентировании - наиболее сложный и трудоемкий процесс, на нее в программе отводится большая часть времени.

Важно довести до сознания юного ориентировщика, что овладение техникой спортивного ориентирования - довольно длительный процесс. Каждое упражнение занимающийся должен выполнять осознанно: знать его целевую направленность, уметь контролировать правильность выполнения технических приемов.

В первую очередь, обучают техническим приемам и их сочетаниям (начиная с более простых условий), которые наиболее часто применяются в процессе прохождения дистанций.

Совершенствование техники должно идти в направлении максимально быстрого, точного использования всех приемов.

Туристская подготовка помогает основному тренировочному процессу, воспитывает чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Занятия спортивным туризмом используются для разнообразия в подготовке спортсменов ориентировщиков как средство тренировки общей физической подготовки.

Важно в тренировочном процессе уделять время вопросам врачебного контроля и самоконтроля, предупреждения травматизма, оказания первой медицинской помощи. Необходимо соблюдать режим дня, а через каждые 6 месяцев и по мере необходимости проводить медицинское освидетельствование спортсменов.

Изучая памятники истории и культуры, обучающиеся приобщаются к краеведческой работе.

Учебно-тренировочный процесс состоит из регулярно проводимых индивидуальных и групповых занятий. В начале каждого занятия проводится разминка, целью которой является подготовка к выполнению основных упражнений. Последующий порядок упражнений зависит от задач занятия. Вслед за разминкой проводятся упражнения по технике, требующие точной координации движений или на развитие быстроты. Затем даются упражнения для совершенствования в технике и тактике, кратко подводятся итоги занятия.

Уроки, проводимые по расписанию, должны дополняться самостоятельными внеурочными занятиями.

Примерное соотношение объема средств общей и специальной физической подготовки в процессе многолетней тренировки юных ориентировщиков (в %).

Вид подготовки	Год занятий					
	1	2	3	4	5	6
ОФП	70	60	60	50	40	35
СФП	30	40	40	50	60	65

Список учебно-наглядных пособий, оборудования, дидактических материалов.

1. Компаса (на группу).
2. Карты спортивные и топографические.
3. Контрольные пункты и средства отметки: цветные карандаши, компостеры - по количеству контрольных пунктов.
4. Палатки - на группу.
5. Веревки, карабины, костровое снаряжение (тент, таганок, котелки, топоры, пила) - на группу.
6. Спортивный инвентарь: мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный), кегли (комплект), лыжи (на группу), бита бейсбольная, мячик маленький, сетка волейбольная.
7. Карточки с техническими заданиями: «перевертыши», «коридоры», «азимуты», расстояния, условные знаки, рельеф, на развитие памяти, внимания.
8. Макеты рельефа.
9. Наглядные пособия для занятий спортивным ориентированием.
10. Плакаты по топографии и туризму.
11. Учебные видео- и диафильмы.
12. Видеокамера.
13. Фотоаппарат.
14. Планшеты - на группу.

2.6. Список литературы

Литература для педагогов

1. Воронов Ю.С. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. -М: ЦДЭЮТур, 1999.
2. Воронов Ю.С. "Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков" - М.: ФСО РФ.- 1998. (электронная версия)
3. Дроздовский А.К." Психологический профиль личности спортсмена-ориентировщика": Методические рекомендации. Хабаровск. 1990.
4. Жихарев А.М. «Собираемся в поход», Ярославль, Академия развития, 2004г.
5. Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях», Москва, Эскмо, 2003г.
6. Изоп Э. "Игровой метод при обучении ориентированию на местности"- Таллин,,: ТПИ, 1975. (электронная версия)
7. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика – М: ЦДЮТур и К МО РФ, 2012.
8. Лосев А С. Тренировка ориентировщиков-разрядников -М: ФиС, 1984. (электронная версия)
9. Лосев А.С. Спортивное ориентирование для детей и молодежи. -М:1990.
10. Маслов А.Г, Константинов Ю.С, Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. -М: ЦДЮТур, 1997. (электронная версия)
11. Митяков А.Я. Подготовка, проведение и судейство районных соревнований по спортивному ориентированию. -Хабаровск. : КЦДЮТиЭ, 1994.

12. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии– М: ЦДЮТур и К МО РФ, 2002.
13. Огородников Б. И, Моисеенков А.Л, Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. -М: ФиС, 1980.
14. Огородников Б.И, Кирчо А.Н, Крохин Л.А Подготовка спортсменов-ориентировщиков.- М.:ФиС, 1978.
15. Правила соревнований по спортивному ориентированию -М :ЦДЮТур МО РФ, 2002.
16. Пронтишева Л.П. Истоки мастерства. -М: «О-вестник», 1990.
17. Савченко М. Физическая подготовка ориентировщика. Практические рекомендации и «маленькие хитрости»
18. Тыкул В.И Спортивное ориентирование для руководителей кружков внешкольных учреждений. -М: Просвящение, 1990.

Литература для детей и родителей

19. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика – М: ЦДЮТур и К МО РФ, 2002.
20. Лосев А С. Тренировка ориентировщиков-разрядников -М: ФиС, 1984.
21. Лосев А.С. «О-вестник» 1991-1997.
22. Лосев А.С. Спортивное ориентирование для детей и молодежи. -М:1990.
23. Маслов А.Г, Константинов Ю.С, Дрогов И.А Лето, дети и туризм. -М: ЦДЮТур, 1997.
24. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии– М: ЦДЮТур и К МО РФ, 2002.
25. Огородников Б. И, Моисеенков А.Л, Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. -М: ФиС, 1980.
26. Огородников Б.И, Кирчо А.Н, Крохин Л.А Подготовка спортсменов-ориентировщиков.- М.:ФиС, 1978.
27. Правила соревнований по спортивному ориентированию -М :ЦДЮТур МО РФ, 2002.
28. Пронтишева Л.П. Истоки мастерства. -М: «О-вестник», 1990.
29. Савченко М. Физическая подготовка ориентировщика. Практические рекомендации и «маленькие хитрости»

Задания и упражнения для оценки знаний юных ориентировщиков.**Оглавление**

1. Введение
2. Топография
3. Условные знаки
4. Рельеф
5. Точность измерения расстояния
6. Определение и контроль направления движения
7. Контроль за уровнем развития внимания
8. Развитие памяти
9. Мышление
10. Правила соревнований
11. Методические рекомендации
12. Ответы

1. Введение.

Занятие спортивным ориентированием способствует умственному и физическому развитию. Если раньше в соревнованиях по спортивному ориентированию успехов добивались основном спортсмены, имеющие лишь хорошую физическую подготовку, то сегодня – при высоком уровне насыщенности карты и технической сложности трассы – не удастся победить, не имея прочного фундамента топографической подготовки. Это обязывает руководителя (тренера) кружка не только научить юных ориентировщиков быстро и правильно читать карту, но и привить им навыки тактического мышления, умения быстро принимать правильные решения на трассе. Поэтому в основе подготовки должна быть система упражнений и заданий, постепенно и целенаправленно развивающих уровень технико-тактических навыков и психологической устойчивости к негативным явлениям.

Отрабатывая технико-тактические элементы для всех спортсменов вместе, тренер должен стремиться найти “слабое звено” техники каждого и помочь спортсмену его устранить. Тогда уровень общей технико-тактической подготовки будет высок.

Данное методическое пособие адресовано руководителям кружков, тренерам по спортивному ориентированию, спортсменам. Оно поможет определить уровень знаний обучающихся, выявить “слабое звено” на более раннем этапе обучения. Цель тестирования – определить имеющиеся возможности ребят, а не присвоение им какой-либо официальной степени. Это лишь часть упражнений и заданий, на основе которых каждый тренер и руководитель кружка сможет придумать что-то свое.

2. Топография

Задание №№ 1,2,3 – для первого уровня подготовки

Задание №№ 4,5 – для второго, третьего уровня подготовки

Оценивается время выполнения задания и количество правильных ответов.

1. Какой масштаб крупнее 1: 10000 или 1: 20000?

2. Какое расстояние в метрах на местности, если масштаб карты 1:10000, а расстояние на карте:

4мм- _____ 75мм- _____ 25мм- _____
8мм- _____ 63мм- _____ 41мм- _____

3. Какое расстояние в миллиметрах на карте, если масштаб карты 1:10000, а расстояние на местности:

70м - _____ 850м - _____ 250м- _____
120м- _____ 1680м- _____ 460м- _____

4. Какое расстояние в метрах на местности, если:

Масштаб карты 1:5000		Масштаб карты 1:10000		Масштаб карты 1:15000	
Расстояние на карте	Расстояние на местности	Расстояние на карте	Расстояние на местности	Расстояние на карте	Расстояние на местности
5мм		3мм		2мм	
10мм		8мм		6мм	
15мм		17мм		10мм	
20мм		23мм		100м	
60мм		68мм		м	

5. Какое расстояние в миллиметрах на карте, если:

Масштаб карты 1:5000		Масштаб карты 1:10000		Масштаб карты 1:15000	
Расстояние на местности	Расстояние на карте	Расстояние на местности	Расстояние на карте	Расстояние на местности	Расстояние на карте
75м		450м		260м	
140м		740м		610м	
860м		995м		100м	
1620м		1375м		165м	
230м		200м		1278м	

3. Условные знаки

Задание №№ 1,2а,3а,4,5 – для первого уровня подготовки

Задание №№ 2б,3б,4,6,7 – для второго, третьего уровня подготовки

Оценивается время выполнения задания и количество правильных ответов.

1. Виды условных знаков (перечислить)

2а. Нарисовать условные знаки:

Бугорок	Крутой обрыв	Болото	Контрольный пункт	Родник	Преодолимый ручей

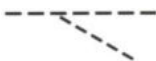
2б. Нарисовать условные знаки:

Чёткая развилка дорог	Сухая канава	Каменистый грунт	Нечёткая канава с водой	Исчезающая тропинка	Туннель

3а. Написать название условного знака.

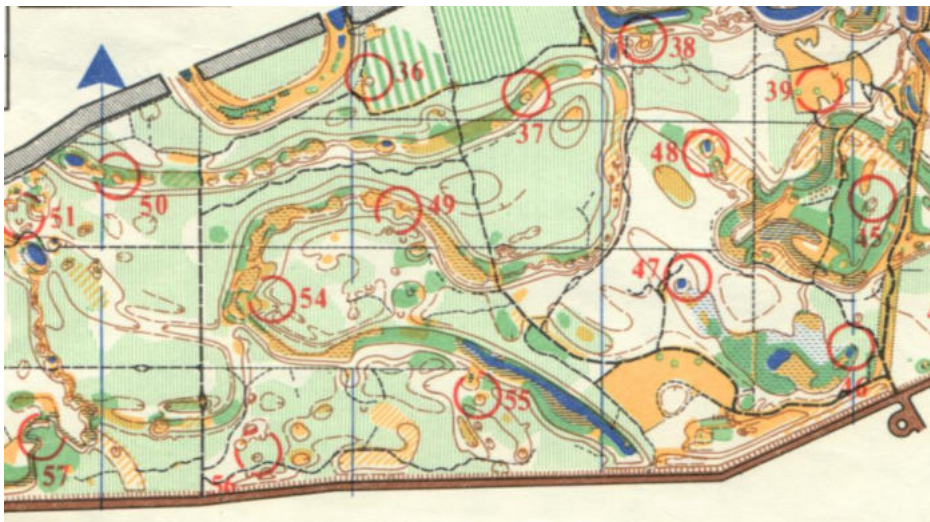
3б. Написать название условного знака.

4. Определить условный знак (перепутанные линии), ответ записать в таблицу.

1			
2			
3			

5. Перечислить все условные знаки на линии “А” (Б, В и т.д.)



А

Б

В

Г

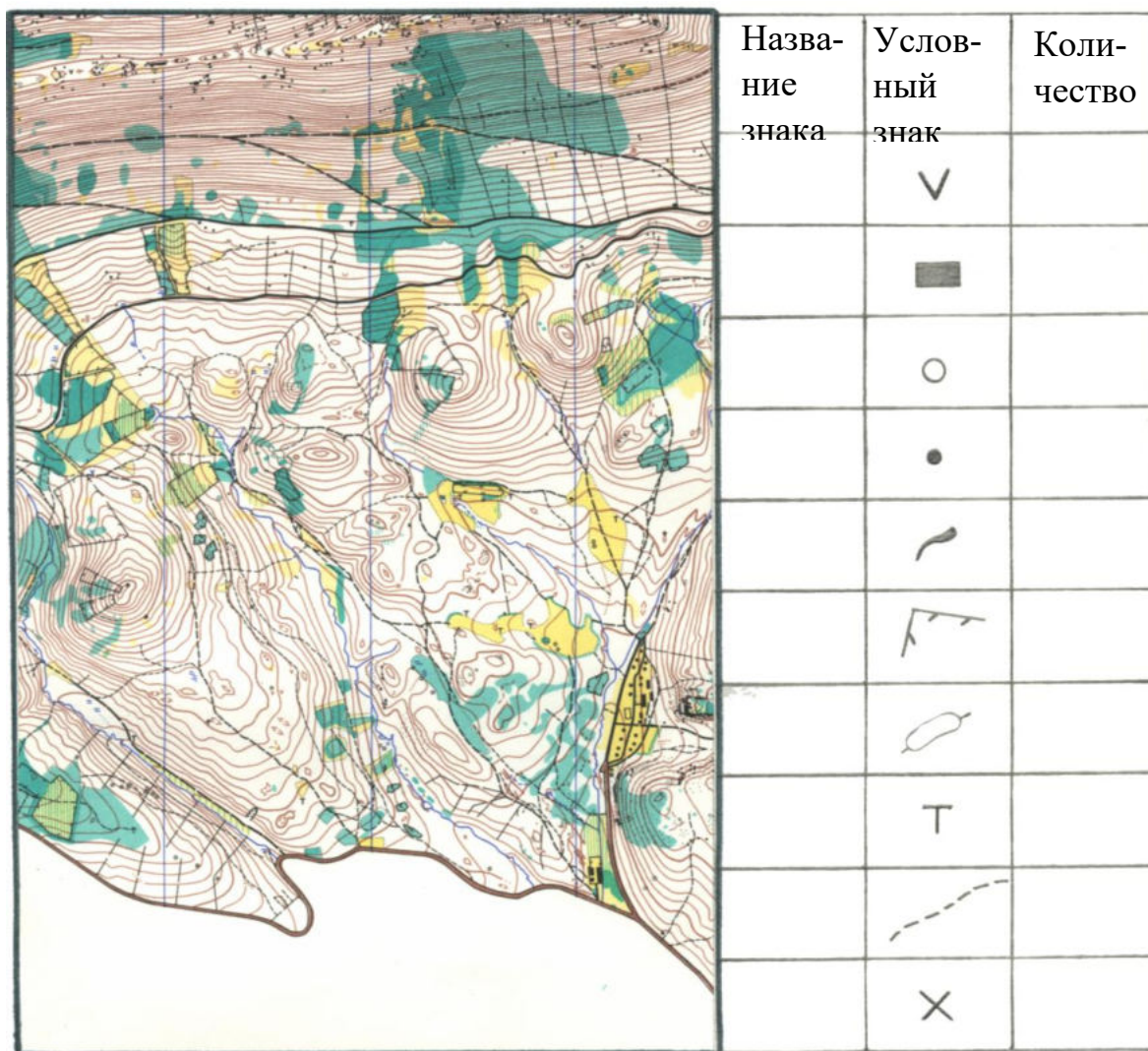
6. Нарисовать условные знаки, которые должны быть сориентированы по направлению севера карты:



7. На специальном бланке с 25 клетками. По команде "Начали", необходимо найти цифру 1 (в нижнем правом углу) и записать на бланке ответа название условного знака данной клетки, затем найти цифру 2 и записать условный знак этой клетки и т.д. Работать надо быстро и точно. Фиксируется время нахождения всех цифр от 1 до 25, при этом пропуск цифры считается ошибкой и к общему времени плюсуется 10 секунд за каждую пропущенную цифру.

					1	14
5	15	4	8	20	2	15
					3	16
13	1	22	18	2	4	17
					5	18
3	17	6	19	11	6	19
					7	20
10	25	21	9	24	8	21
					9	22
12	7	16	14	23	10	23
					11	24
					12	25
					13	

8. Необходимо опознать условные знаки и определить их количество на данном фрагменте спортивной карты. На выполнение задания дается 5 минут, учитывается количество правильных ответов (правильных ответов всего 20, из них 10- это название каждого представленного условного знака и еще 10- это количество каждого условного знака на фрагменте спортивной карты).



3. Рельеф

Задание №№ 1,2,3,7,8,9 – для первого уровня подготовки

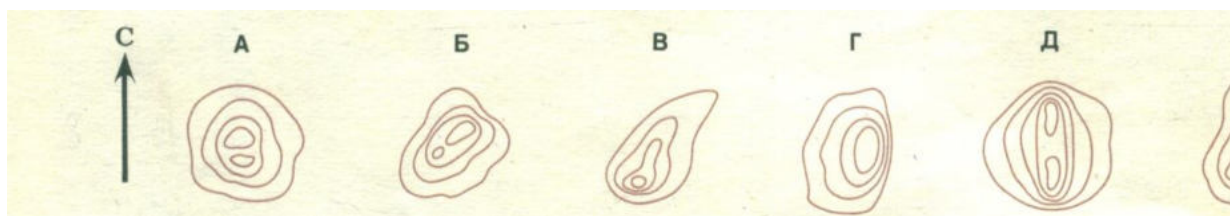
Задание №№ 4,5а,5б,5в,5г,5д,6а,10 – для второго уровня подготовки

Задание №№ 5ж,5з,6б,11,12,13 – для третьего уровня подготовки

Оценивается время выполнения задания и количество правильных ответов.

1. Подбери к каждому знаку правильную подпись.

- 1) Самый крутой склон на юго-западе.
- 2) Две вершины, из которых южная — выше
- 3) Ровное выполаживание по кругу. В высшей точке — седловина и узкий проход.
- 4) Гора практически отвесно обрывается к востоку.
- 5) Южный и северный склоны очень крутые.
- 6) На этом холме есть три места, где трудно подняться без вспомогательных средств.



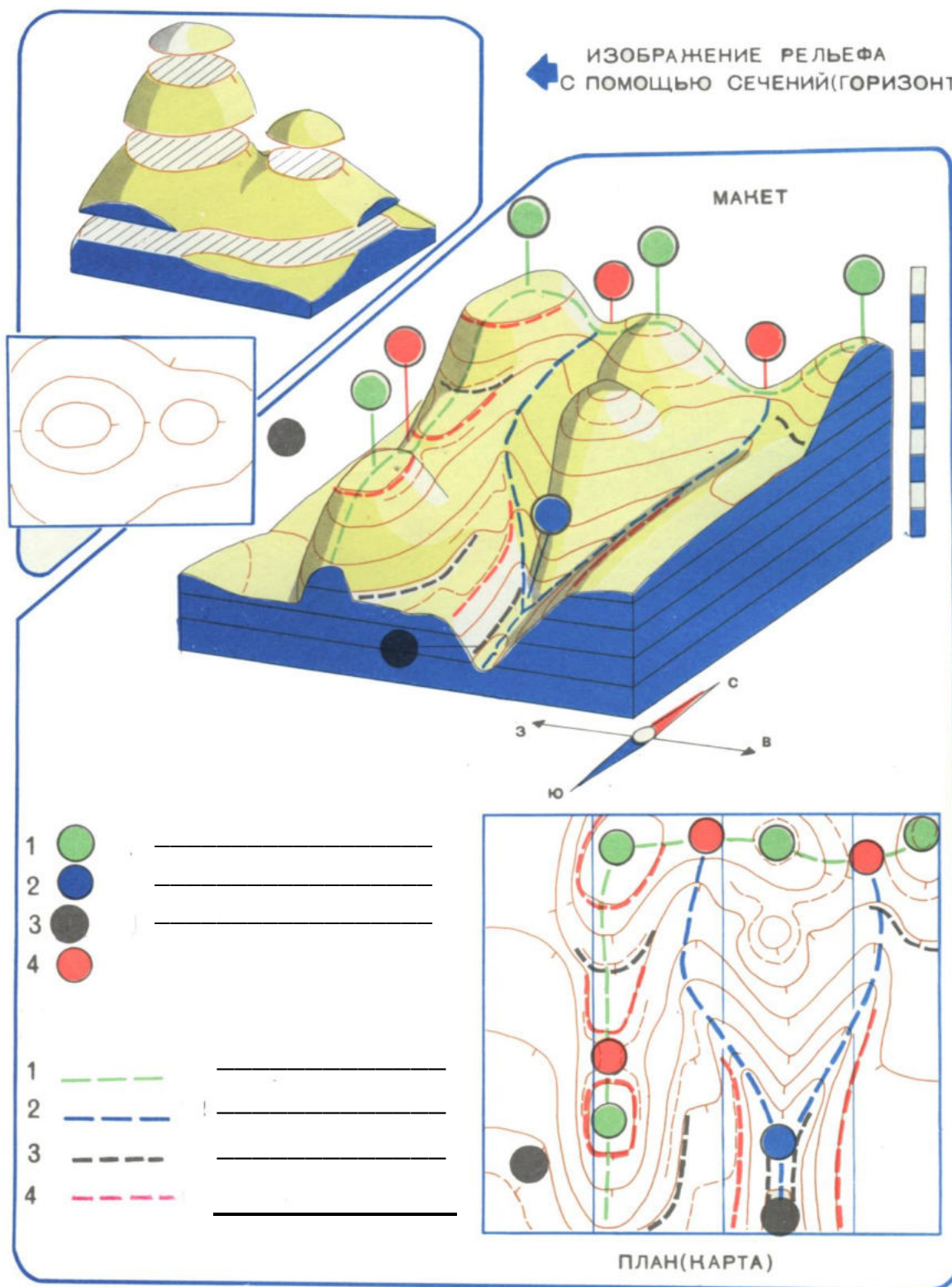
1а. Даны описания, необходимо подобрать к ним графические изображения рельефа.

а) Холм с двумя вершинами, восточная выше западной. б) Холм с двумя одинаковыми вершинами. с) Холм с пологим спуском на юг. д) Холм с крутым западным склоном. е) Холм с пологим северо-западным склоном.		а)- _____ б) - _____ с) - _____ д) - _____ е) - _____
--	--	--

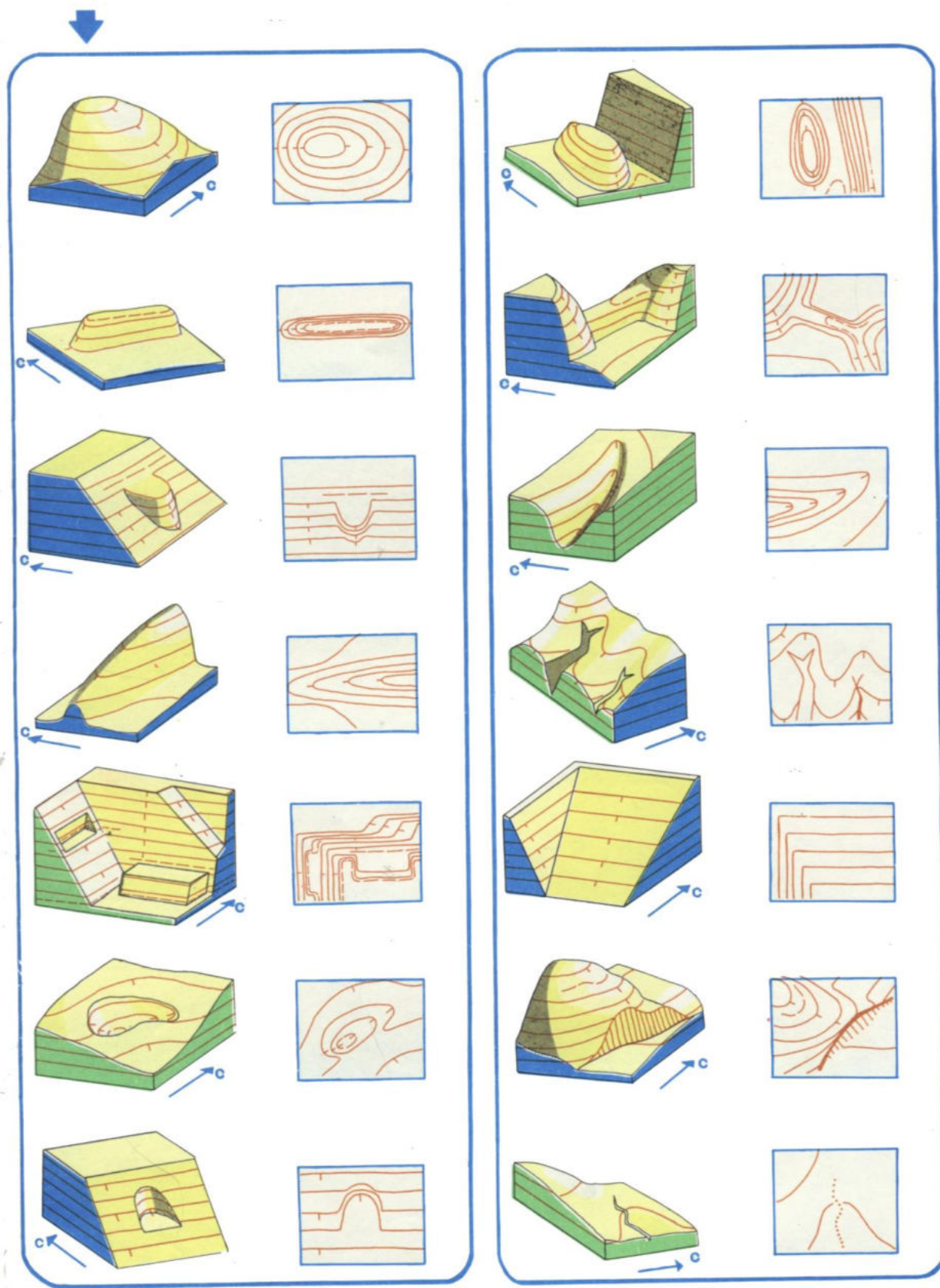
2. Назови характерные точки рельефа.

3. Подпиши структурные линии рельефа.

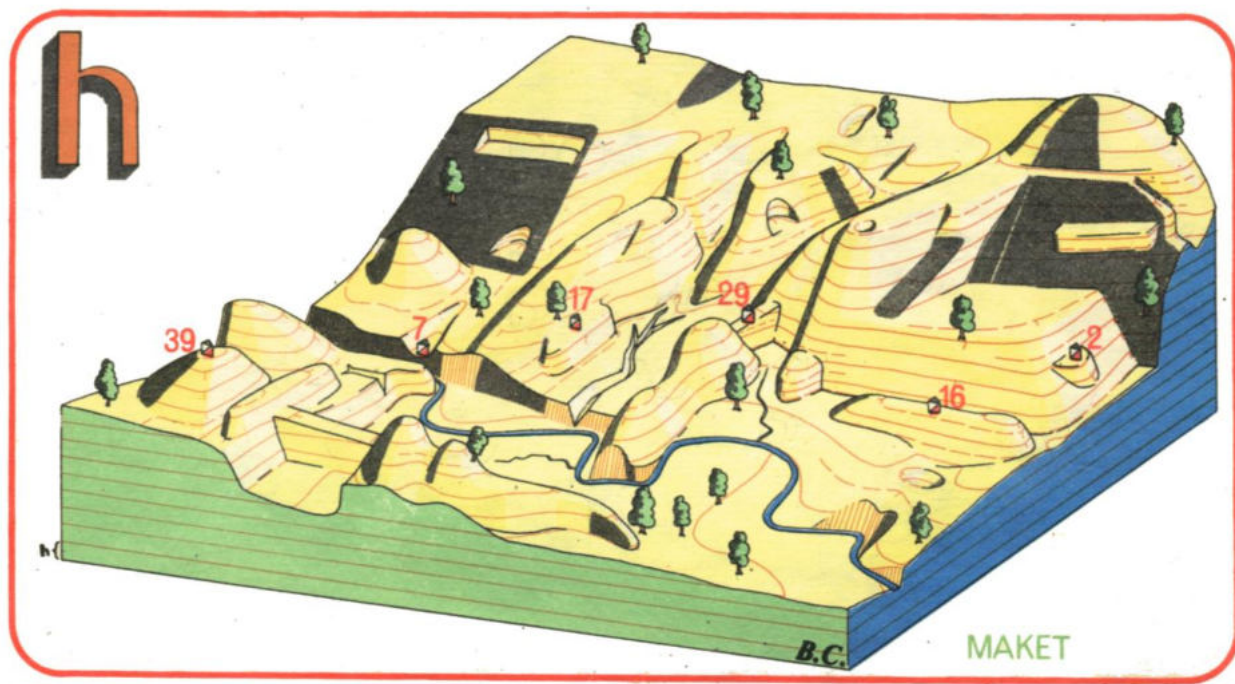
ИЗОБРАЖЕНИЕ РЕЛЬЕФА
С ПОМОЩЬЮ СЕЧЕНИЙ(ГОРИЗОНТАЛЕЙ)



4. Подпиши простейшие пространственные элементы



5а. Найдите на макете 6 КП, дайте им легенды и перенесите их на карту.



1. _____

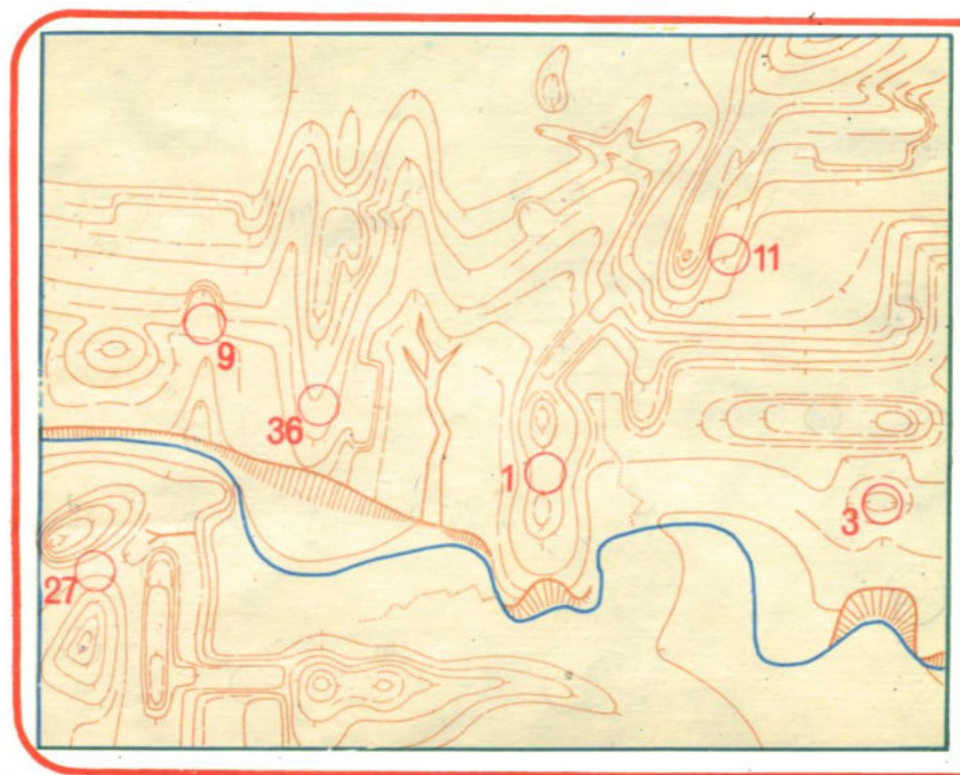
3. _____

4. _____

6. _____

2. _____

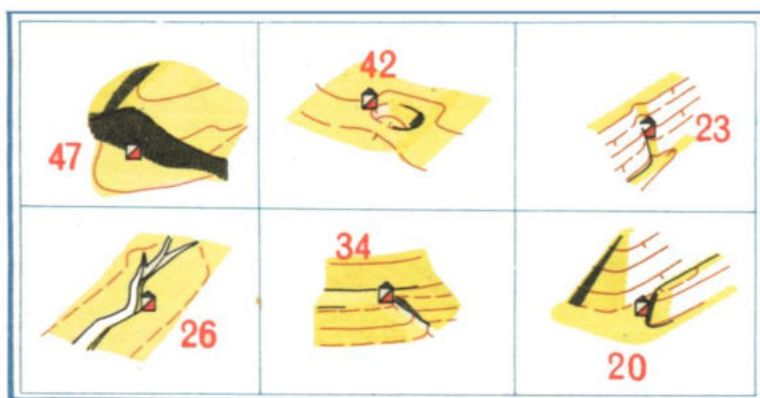
5. _____



56. Найдите на карте 6 КП, дайте им легенды и перенесите их на макет.

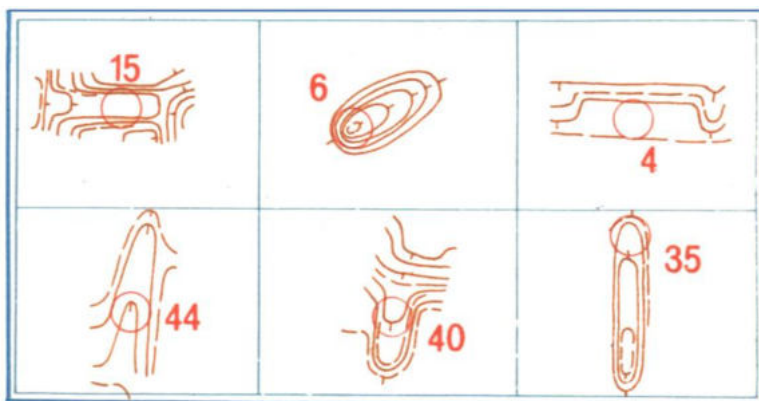
1. _____ 2. _____ 3. _____
 4. _____ 5. _____ 6. _____

5в. Дайте легенды КП на фрагментах, перенесите их на карту, затем на макет.



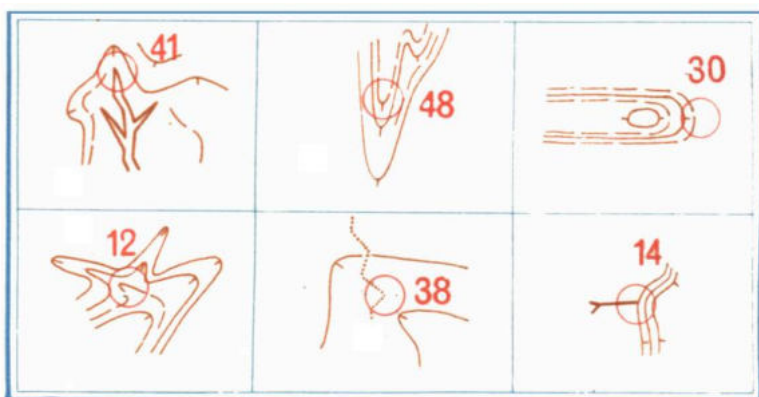
1 _____
 2 _____
 3 _____
 4 _____
 5 _____
 6 _____

5г. Дайте легенды КП на фрагментах, перенесите их на карту, затем на макет.



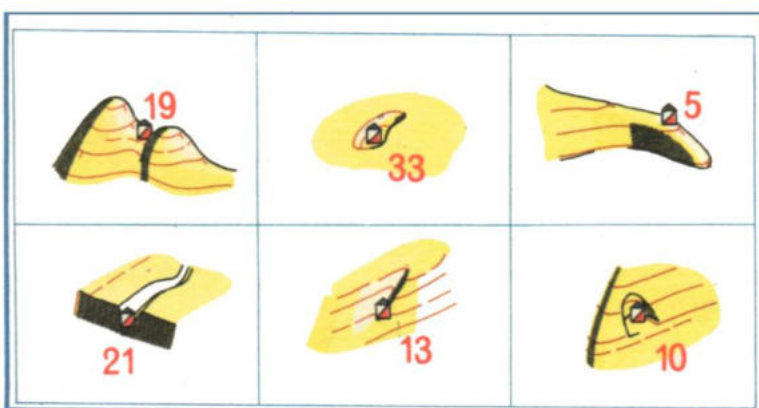
- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____

5д. Дайте легенды КП на фрагментах, перенесите их на макет, затем на карту.



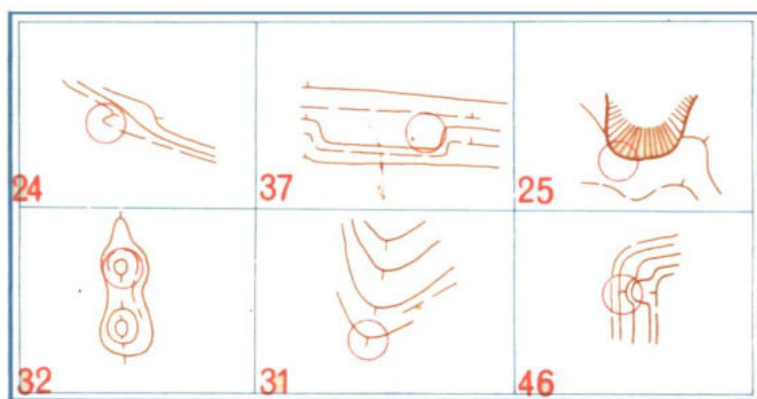
- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____

5е. Дайте легенды КП на фрагментах, перенесите их на макет, затем на карту.



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____

5ж. Дайте легенды КП на фрагментах, перенесите их на карту, затем на макет (ориентация фрагментов может быть нарушена)

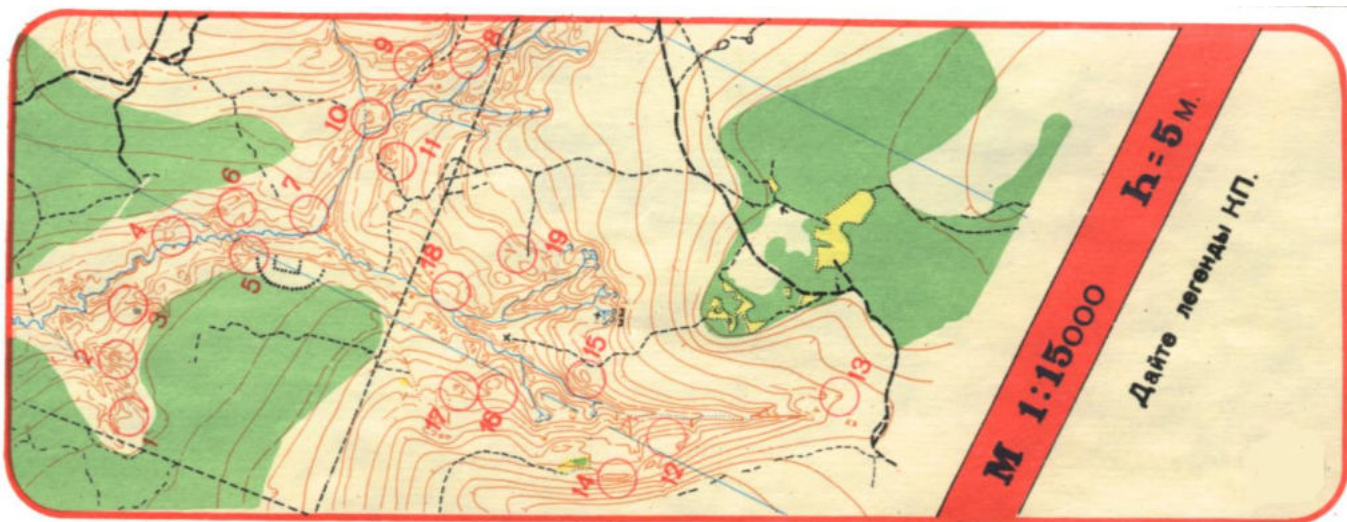


- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____

5з. По данным легендам нанесите КП на карту и макет.

- 43- Бровка южной ступени.
- 18- Западный край выступающей террасы, бровка.
- 22- Подошва южного выступа.
- 45- Над обрывом южной вершины холма.
- 8- Проход между холмом и южным склоном.
- 28- Седловина между выступом и полоской вершиной ребра.

6а. Дайте легенды КП.

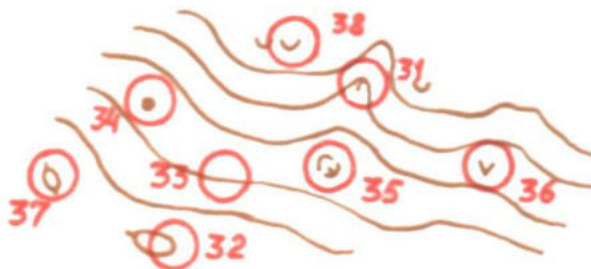


1. _____ 2. _____ 3. _____
 4. _____ 7. _____ 9. _____
 10. _____ 13. _____ 19. _____

66. Дайте легенды КП (символами).

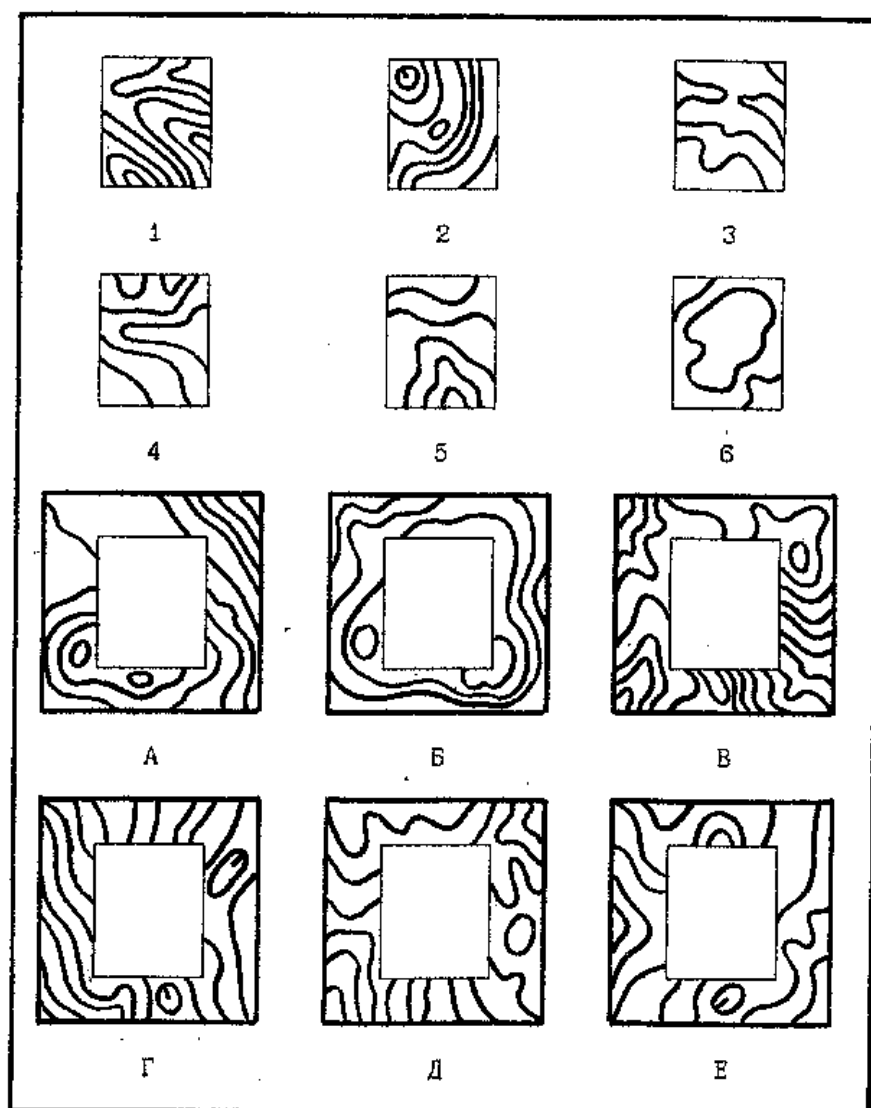
1. _____ 2. _____ 3. _____
 4. _____ 7. _____ 9. _____
 10. _____ 13. _____ 19. _____

7. Найти номер КП на карте в соответствии с легендами карточки.



Склон	Вершина верх	Вершина низ	Лощина	Микрояма
КП №	КП №	КП №	КП №	КП №

8. Определить какой фрагмент (1-6) соответствует какой рельефной карте (А-Е). На выполнение задания дается 1 минута. Оценивается количество правильных ответов.



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

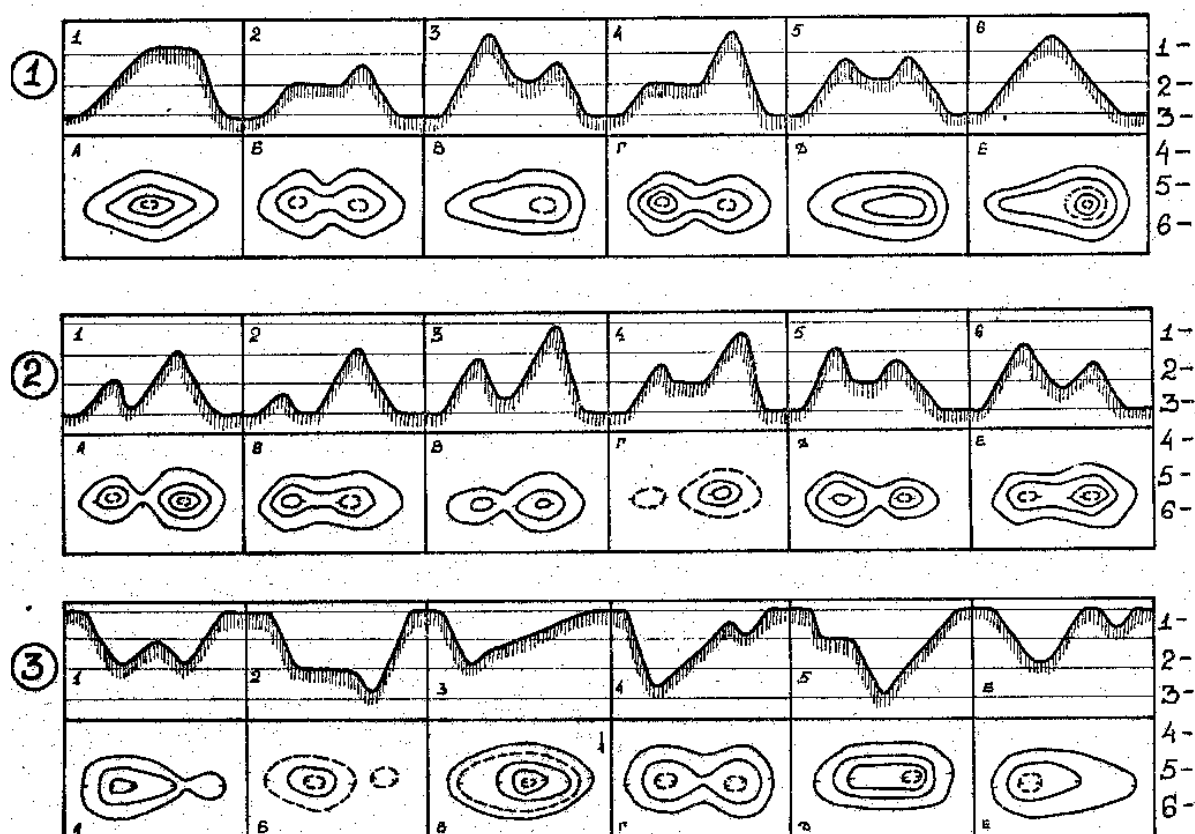
6. _____

9. Определить перепад высот от старта до каждого КП. ($h=2,5\text{м}$)

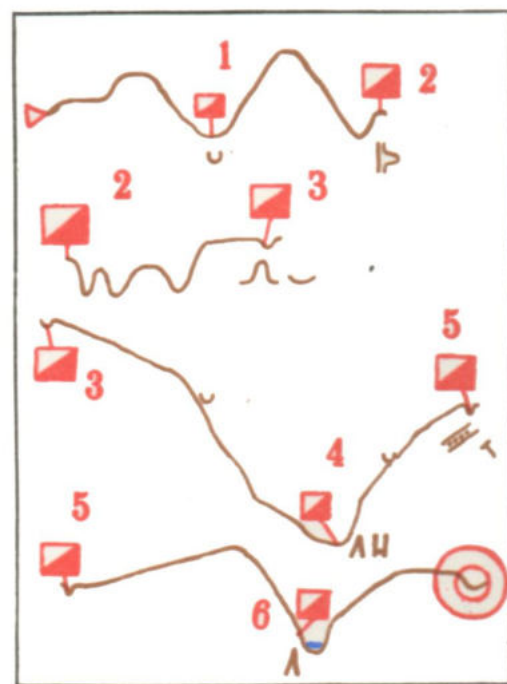
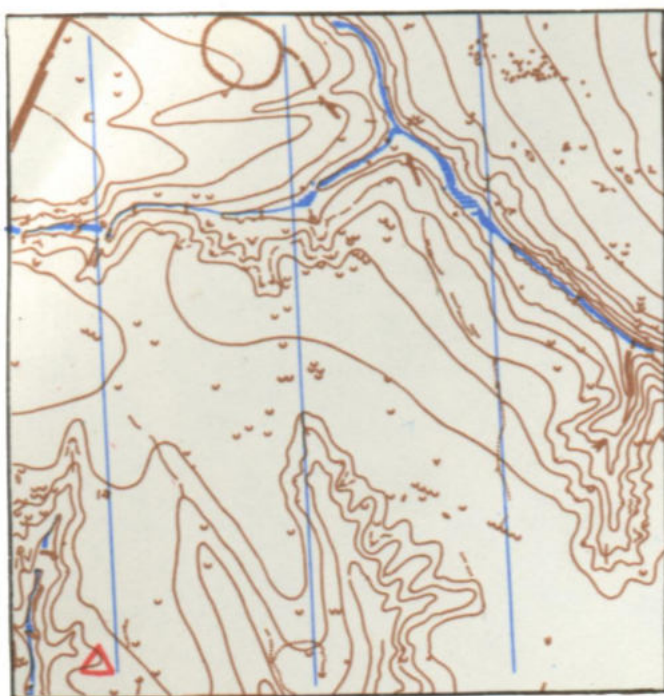


C-1	1-2	2-3
3-4	4-5	5-6
6-7	7-8	8-C

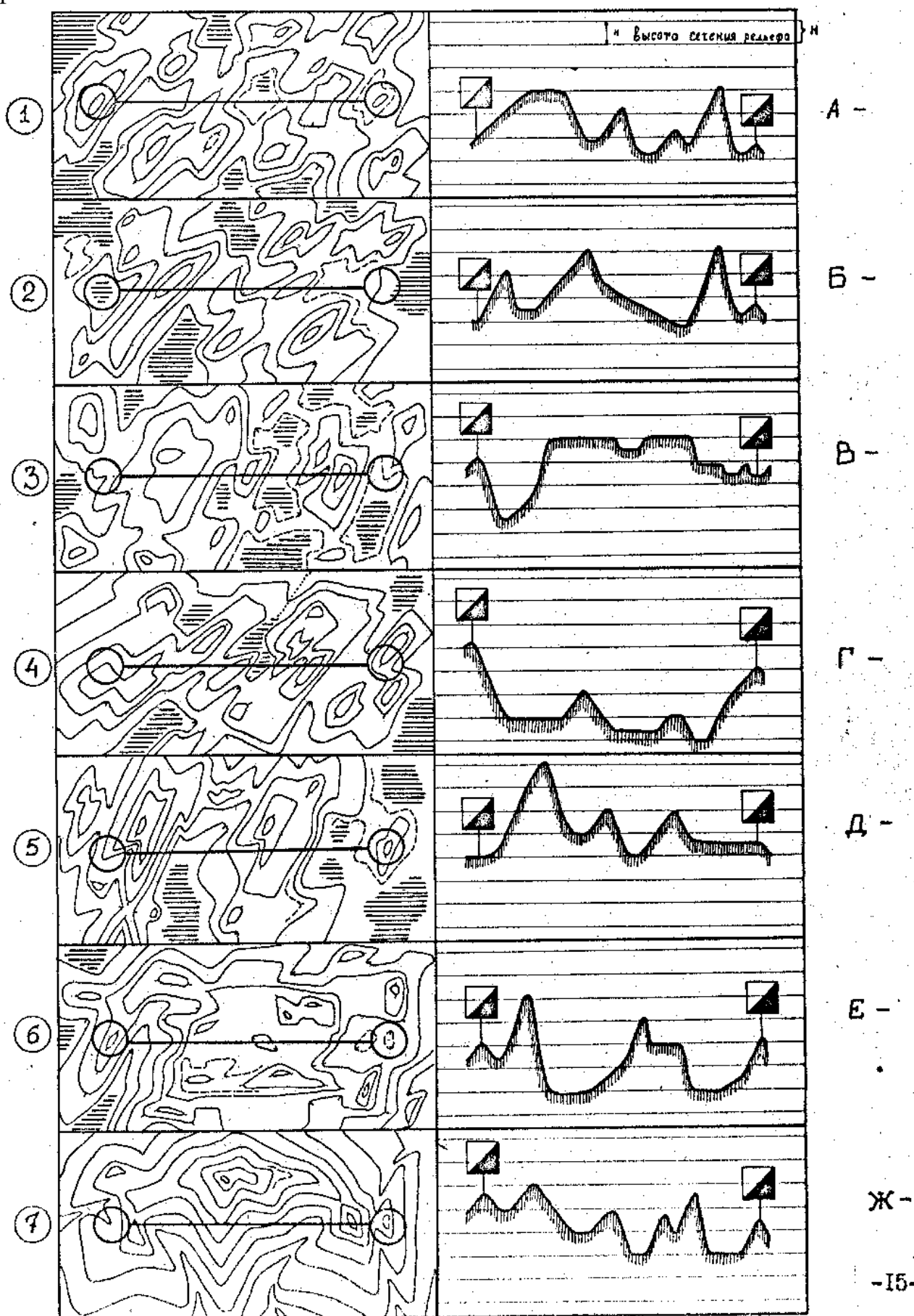
10. Определить какому фрагменту карты соответствует профиль рельефа.



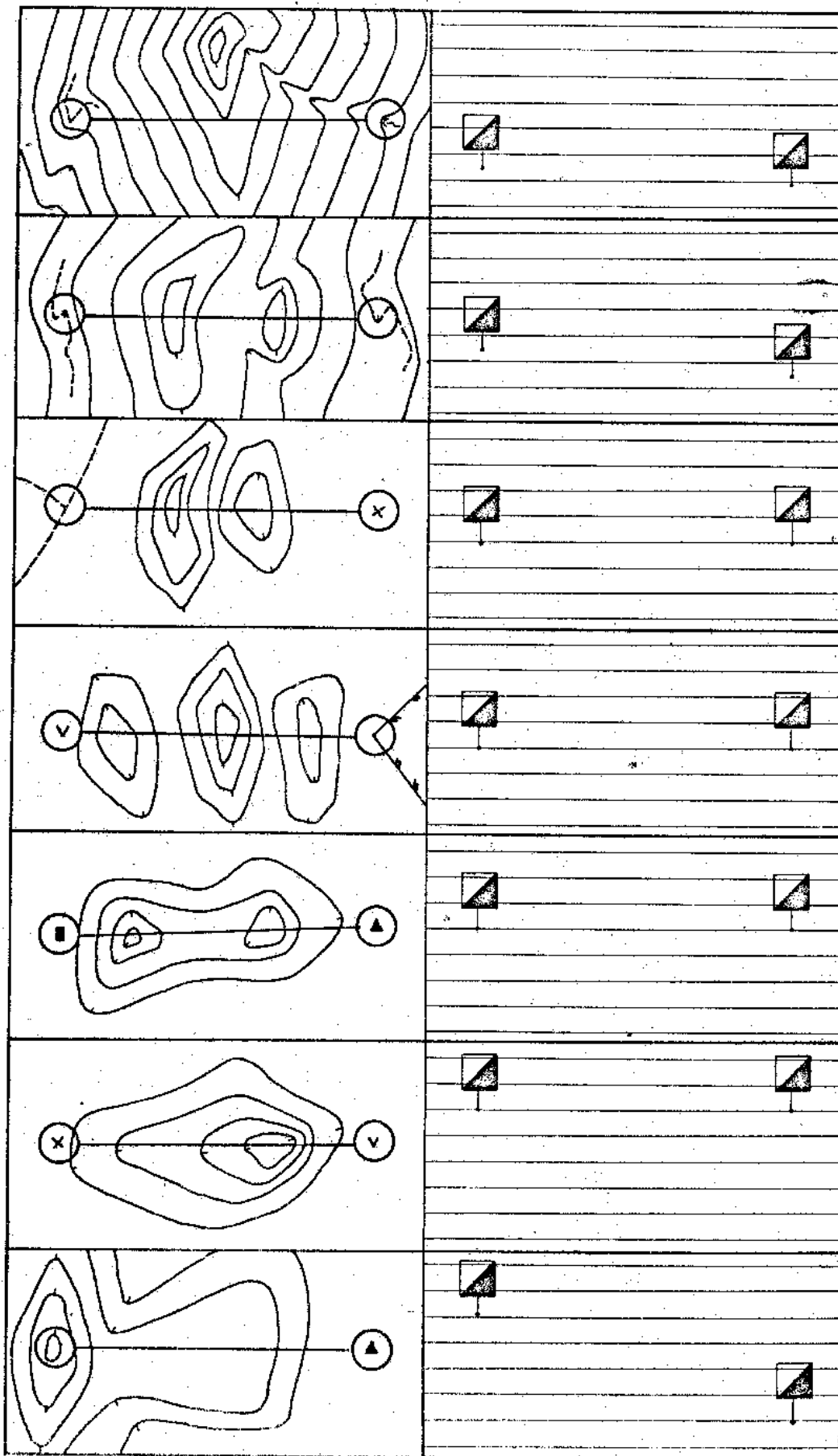
11. Найти КП по профилю трассы.



12. Определить какому фрагменту дистанции соответствует профиль рельефа.



13. Нарисовать профиль дистанции



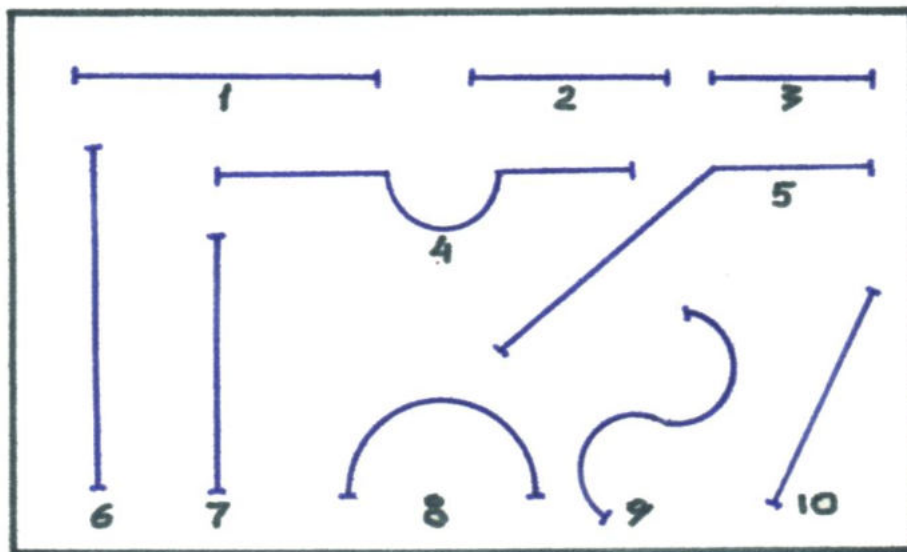
5. Точность измерения расстояния.

Задание №№ 1,2,3,4– для первого уровня подготовки

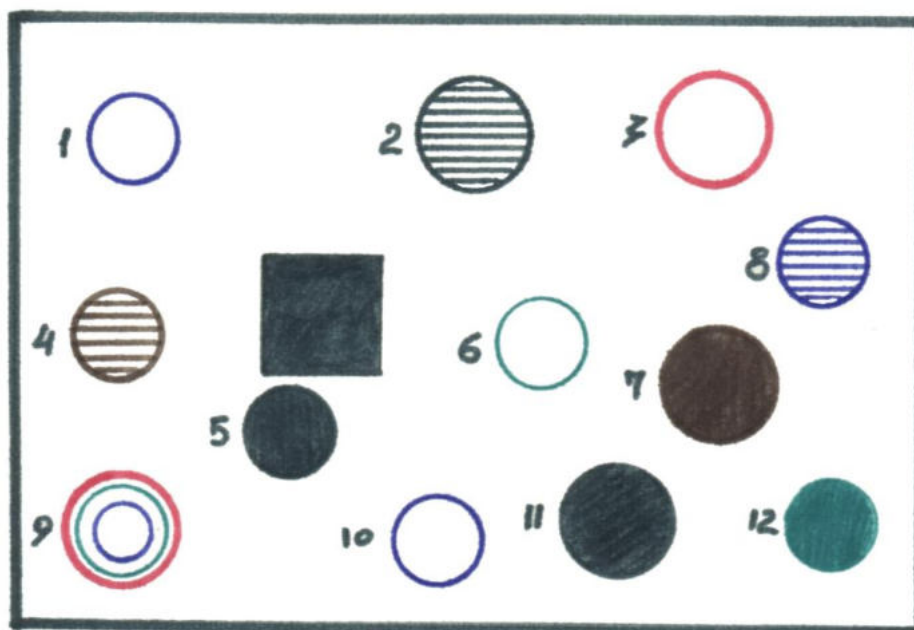
Задание №№ 1,2,3,4,5– для второго и третьего уровня подготовки

Ошибки в определении точности измерения оцениваются следующим образом: 5- 7% - хорошо, 8-10% - удовлетворительно, более 10% - плохо.

1. Определить длину отрезков в мм.



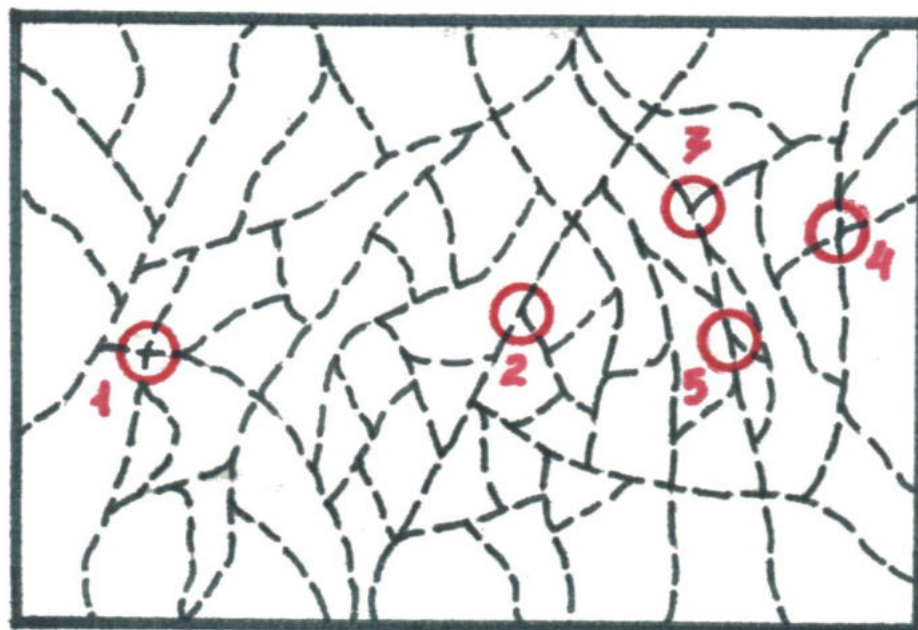
2. Не прибегая к помощи линейки, определите на глазок, какие из кругов точно впишутся в темный квадрат. Сколько таких кругов?



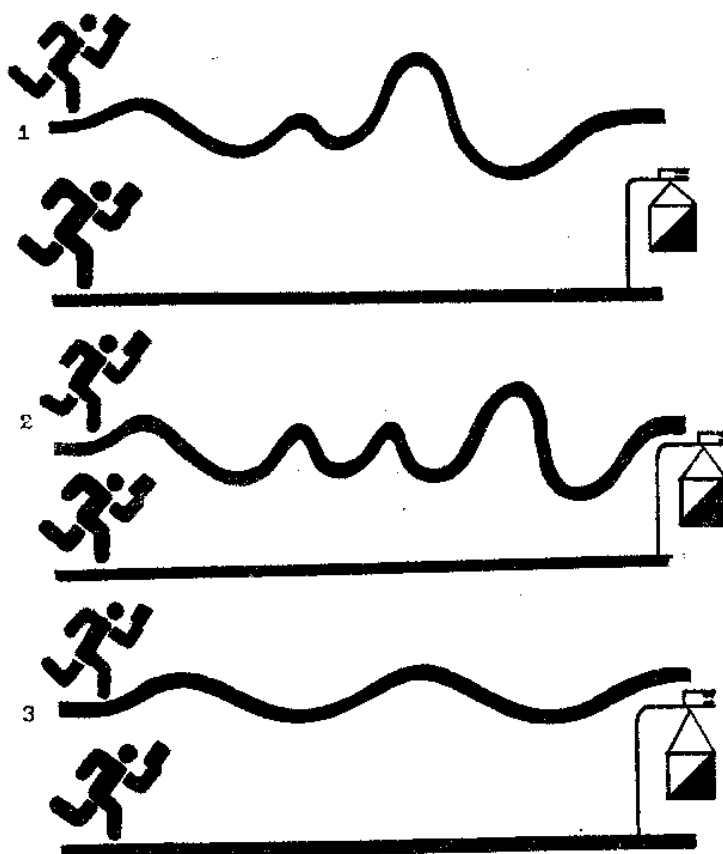
3. Выберите на глаз наиболее короткий маршрут по тропинкам

между КП 1-2; 1-3; 1-4; 1-5.

Ошибки можно проверить по курвиметру.

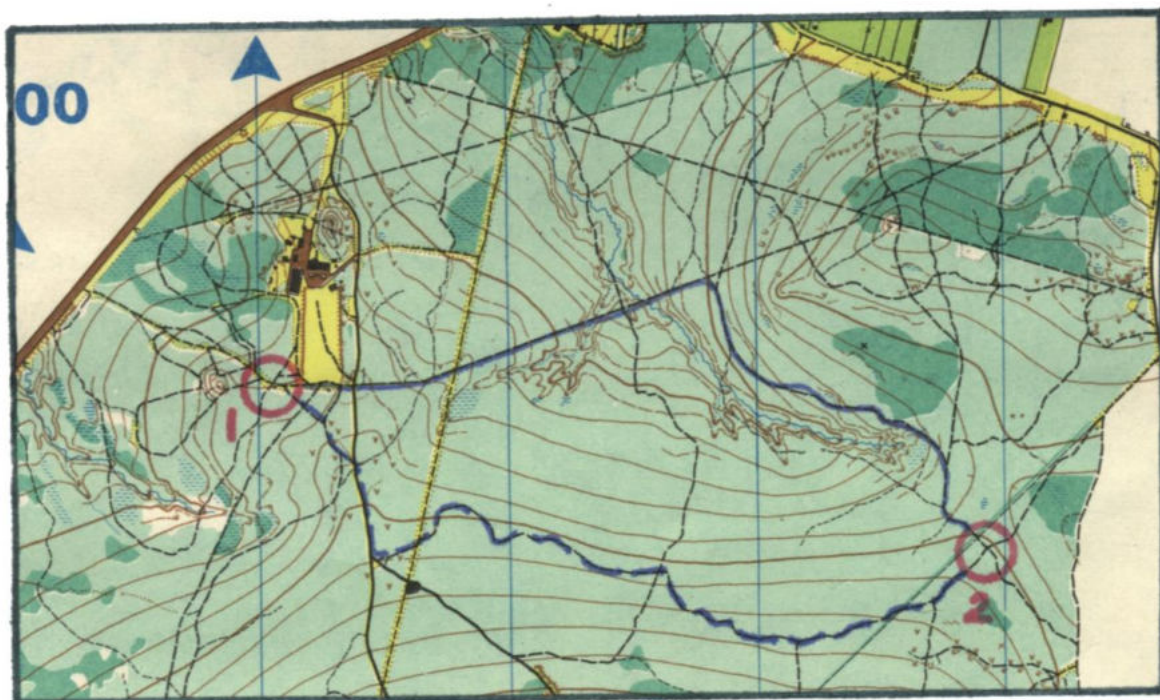


4. Покажите на чертеже, до какого места добежит каждый раз первый ориентировщик, если второй спортсмен будет уже на КП.



5. Сравнить по длине 2 варианта пути движения между КП.

Определить какой вариант короче и на сколько.



6. Определение и контроль направления движения.

Задание №№ 1,2,3,4,5 – для первого уровня подготовки

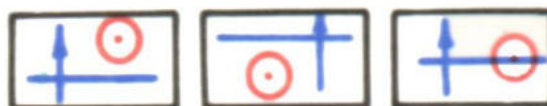
Задание №№ 6а,6б – для второго уровня подготовки

Задание №№ 6б – для третьего уровня подготовки

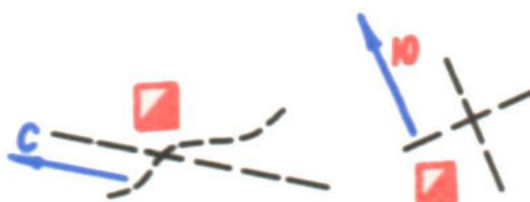
Оценивается время выполнения задания и количество правильных ответов.

1. В полдень солнце находится справа от вас. Какое направление будет перед вами.

2. Какой КП на востоке? _____

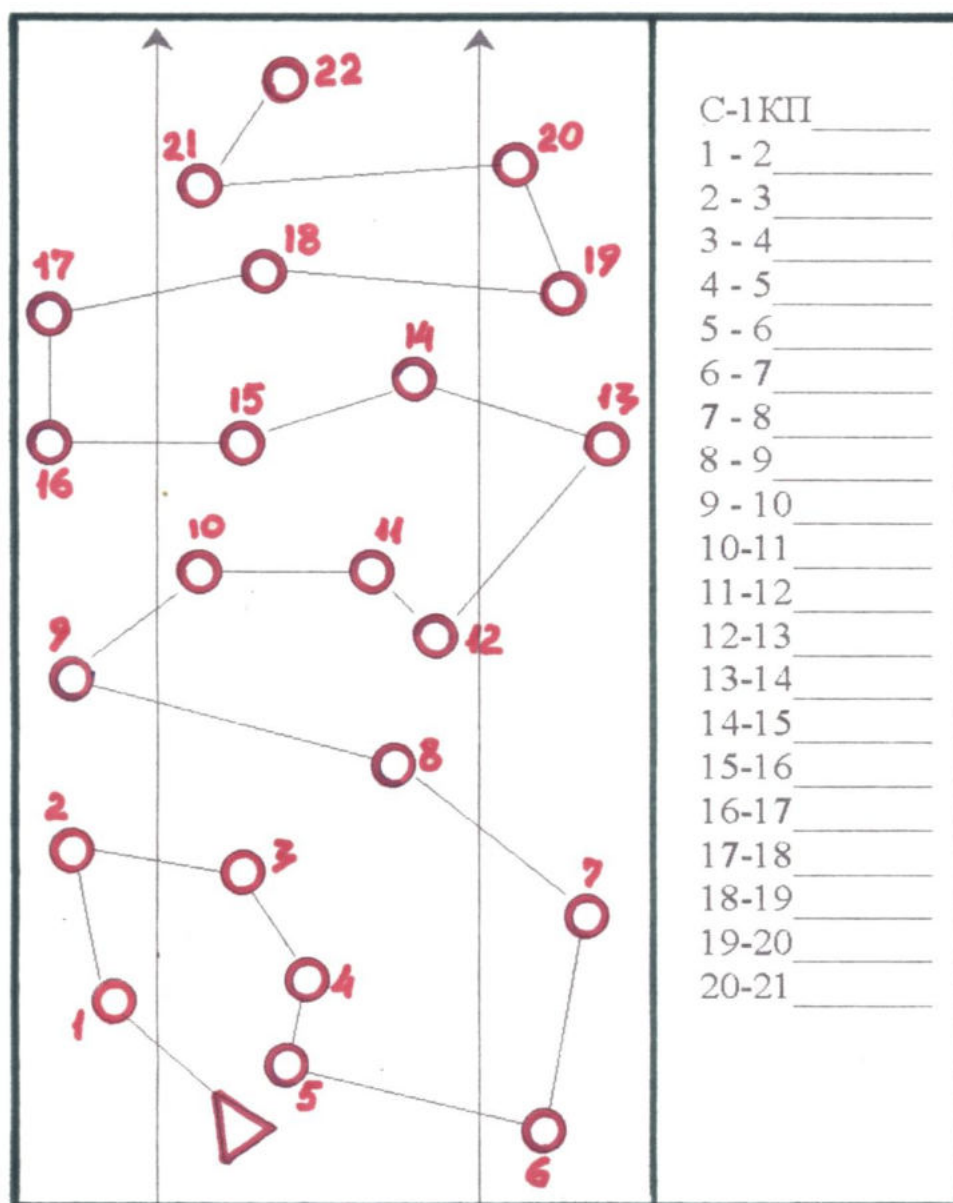


3. В каком направлении от пересечения стоит КП? _____



4. Точность снятия азимута.

Определить азимут на все КП и записать в бланк ответа.



5. Пространственное направление.

На бланке схематично изображены компаса. На каждом компасе обозначена строго фиксированная сторона света;

Например: ЮВ- юго-восток. Необходимо определить, куда показывает стрелка каждого компаса. На выполнение задания дается 5 минут.

А					
Б					
В					
Г					
Д					
Е					

7. Контроль за уровнем развития внимания.

Оценивается время выполнения задания и количество правильных ответов.

1. Распределение внимания.

Проводится при помощи специального бланка с 25 клетками. Каждая клетка делится пополам диагональю. В верхнем левом углу - порядковый номер клетки. В нижнем правом углу каждой клетки - красные цифры в произвольном порядке от 1 до 25. По команде "Начали", необходимо найти красную цифру 1 и записать на бланке ответа порядковый номер клетки, в которой она находится, затем найти красную цифру 2 и записать номер её клетки и т.д. Работать надо быстро и точно. Фиксируется время нахождения всех красных цифр от 1 до 25, при этом пропуск цифры считается ошибкой и к общему времени плюсуется 10 секунд за каждую пропущенную цифру.

1 13	2 6	3 19	4 11	5 8
6 3	7 22	8 15	9 17	10 5
11 18	12 9	13 25	14 1	15 23
16 12	17 24	18 4	19 21	20 10
21 16	22 2	23 20	24 7	25 14

1-_____

10-_____

2-_____

11-_____

3-_____

12-_____

4-_____

13-_____

5-_____

14-_____

6-_____

15-_____

7-_____

16-_____

8-_____

17-_____

9-_____

18-_____

2. Переключение внимания.

Проводится с помощью бланка, состоящего из 120 клеток, каждая

из которых разделена на 2 части. Вверху обозначен порядковый номер клетки, а внизу- условный знак. Ставится задача в течении 30 секунд отыскать определенный знак, например: "камень", записывая в строку номер клетки, в которой этот знак находится. Через 30 секунд по сигналу "Стрела" (↑) не останавливаясь, отыскать и записать тем же способом знак "Стрела". Еще через 30 секунд после нового сигнала "Перевернутый камень" (♥) перейти к отыскиванию этого знака. Подсчитывается общее количество знаков.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
↑	♥	⊕	↓	↑	⊕	♦	↑	↑	♠	↓	⊕	♥	♠	↓
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
#	♦	↓	↑	♠	↑	♥	⊕	♦	♠	♥	#	↑	↓	↓
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
#	♠	♥	♥	⊕	♥	↓	↑	♠	↓	⊕	↓	↑	↓	#
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
↑	↑	↓	↓	♦	↑	↓	#	♠	♥	⊕	↑	♠	↑	↑
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
⊕	↓	♥	♠	↓	♠	⊕	↓	↑	↑	♥	♥	↓	↓	♦
76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
↑	↓	↓	#	♠	♥	↓	♦	⊕	↓	↑	↓	♠	♠	↑
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105
♦	↑	♠	↓	↑	♦	♠	↓	♥	↑	⊕	↓	↑	♠	↓
106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
↑	↓	♠	↓	↑	#	♠	↓	♥	↑	♦	↓	↑	♠	⊕

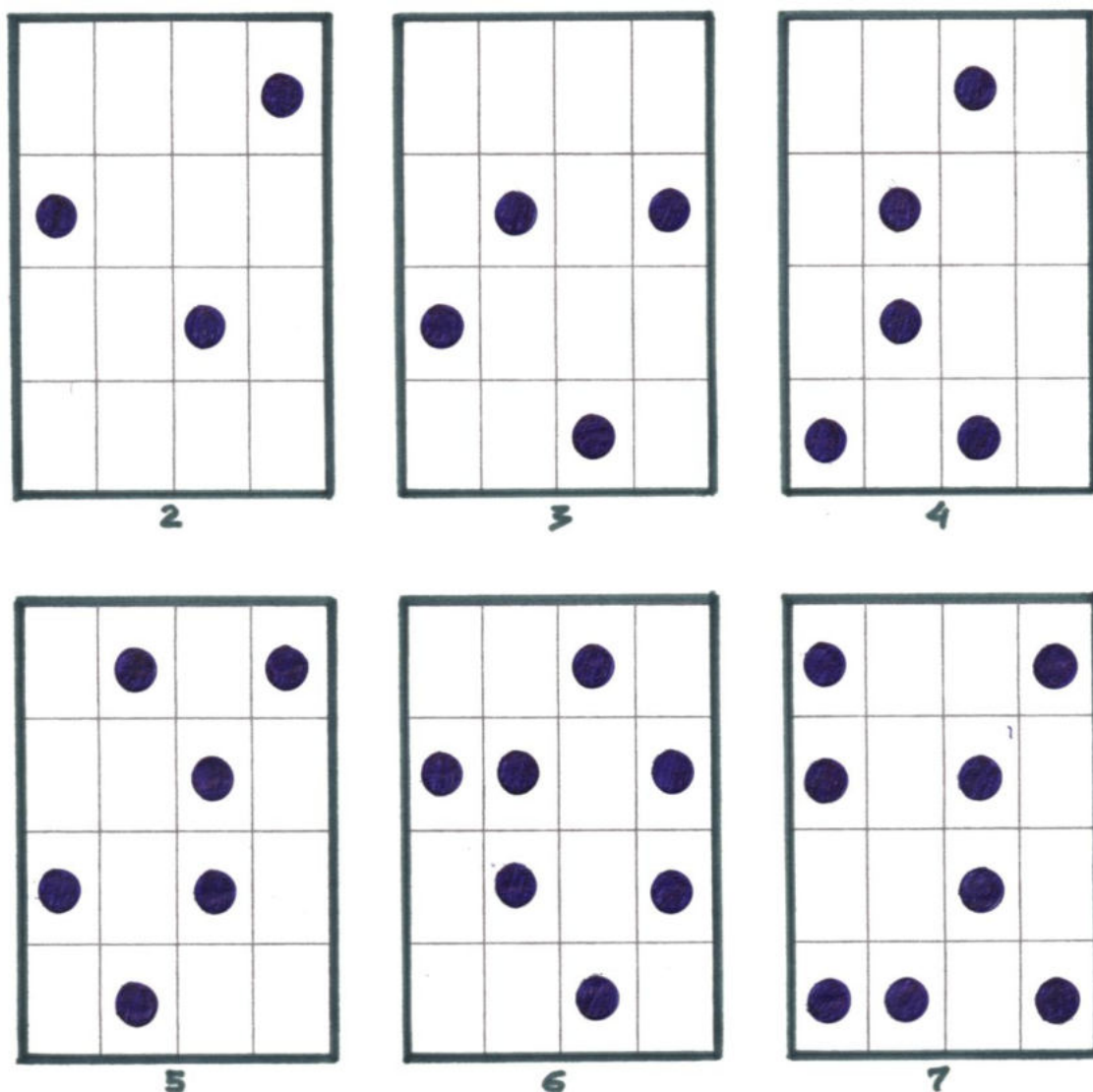
3.Интенсивность внимания.

На бланке переключения и интенсивности внимания по сигналу "Марш" необходимо отыскивать и записывать номер знака "Перевернутая стрела" (↓). Бланк просматривать последовательно, строчка за строчкой. Работать следует как можно быстрее, но в то же время без ошибок. Фиксируется время выполнения всего задания.

4. Объем внимания.

Берем карточки, которые разделены на 16 квадратов с изображением в этих квадратах простой фигуры, например круг или крест. Сначала предъявляется карточка с двумя фигурами на 10 секунд, затем с тремя и т.д. После предъявления карточки необходимо нанести на своём бланке ответа фигуры в соответствии с тем, что он увидел. На воспроизведение 2-5 фигур дается 10 секунд, на 6-7 фигур 15 секунд, и на 8 фигур 20 секунд. Оценивается правиль-

ность расположения фигур в каждой клеточке и общее количество ответов в 7 таблицах.



8. Развитие памяти.

Задание №№ 1,2 – для первого уровня подготовки

Задание №№ 3а,3б,3в,3г,3д,3е – для второго, третьего уровня подготовки

Оценивается время выполнения задания и количество правильных ответов.

1.Оперативная память.

Определяется способность мысленно запоминать, а затем воспроизводить полученную информацию в данный момент времени. Сущность методики состоит в возможности запоминать и проводить определенные математические действия с однозначными числами. Эти числа предъявляются на 1 минуту рядами по 2 в специальной таблице. Необходимо в каждой строке сложить 2 числа в уме, сопоставить полученную сумму с числом 10, а разность за-

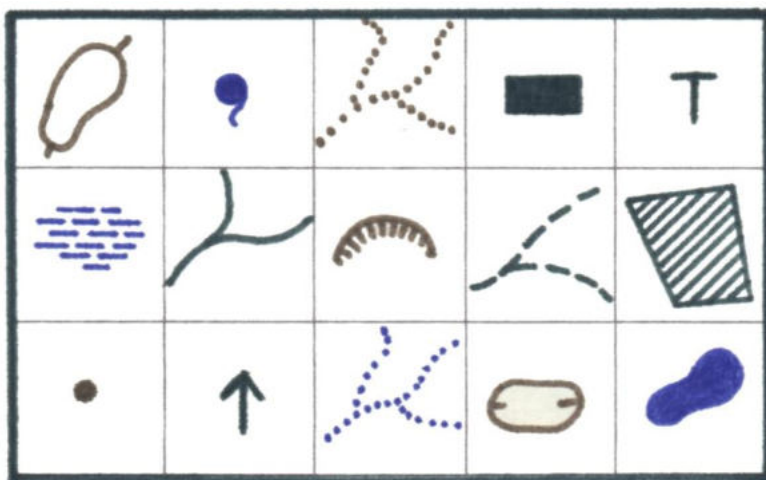
помнить. Запоминать так же необходимо и место данной разности в таблице (пустая клетка в каждой строке). Затем записать эту разность в бланк ответа на место пустой клетки. Оценивается количество правильных ответов.

5		3
	8	4
1	6	
7	5	
2		9
	3	1
4	5	
	6	8

	2	
2		
		3
		2
	1	
6		
		1
4		

2. Наглядно-образная память.

Определяется способность зрительно воспринимать, запоминать и без ошибок воспроизводить полученную информацию. Бланк с 15 условными знаками предъявляется на 30 секунд, затем в течении 2 минут воспроизводится увиденное. Оценивается правильность местоположения и изображения каждого знака.



3. Задания на развитие памяти. Каждое задание содержит 10 вопросов, ответом на которые является либо номер КП, либо координаты клетки, либо расстояние в мм. Тренер может проверять ответы по таблице, партнер - самостоятельным поиском.

а. "Перевертыши" - запоминание небольшого участка карты и отыскание его на полной карте с КП. Задание совмещается с бегом. Запоминаемые участки держат не рядом с картой, а на её обратной стороне, либо в разных концах зала, дорожки.

б. "Коридор" - определение номера КП, к которому приводит узкая полоска карты, начинающаяся от КП с известным номером. Север не сориентирован.

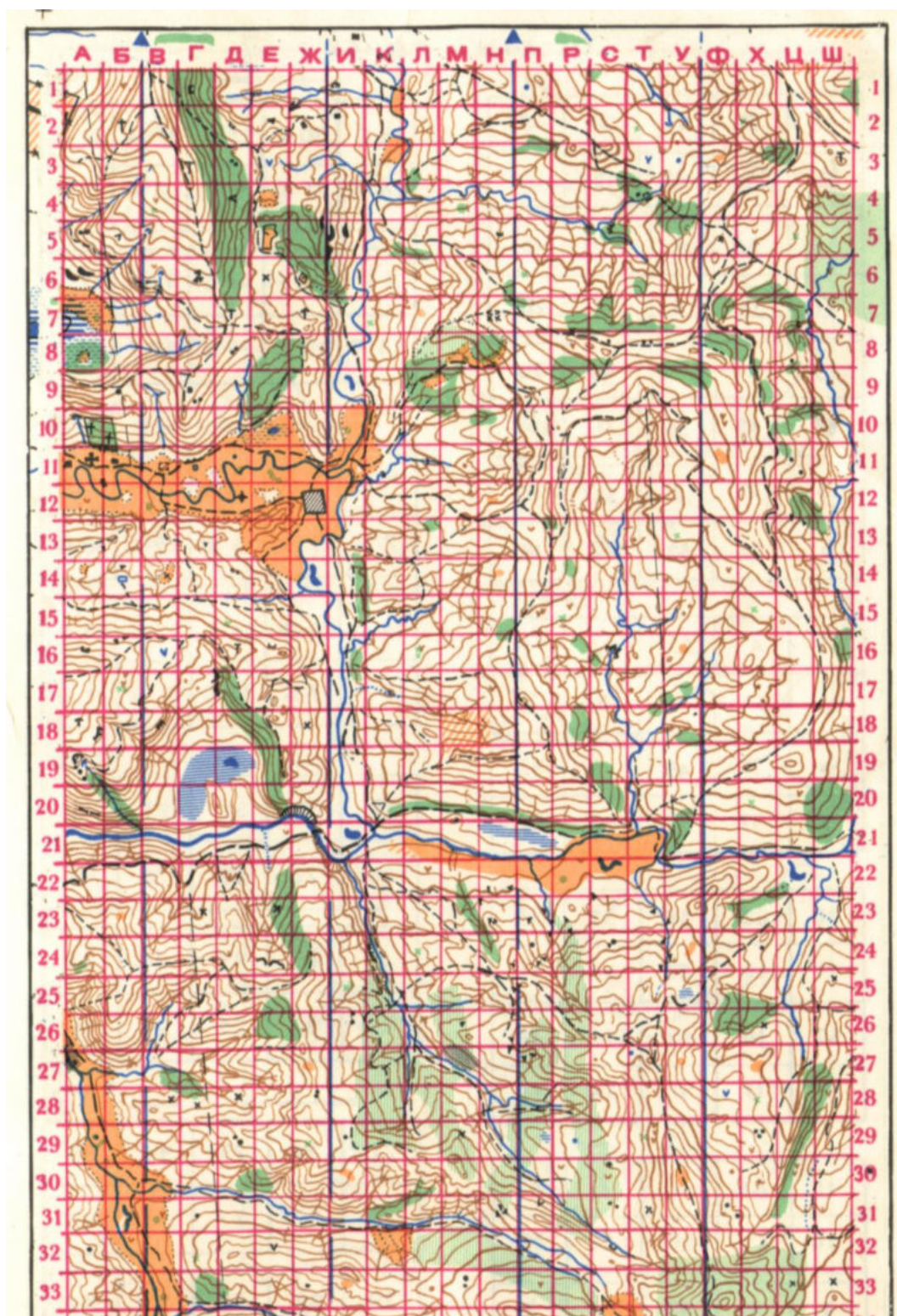
в. "Профиль" - отыскание неизвестного КП по профилю прямого пути меж-

ду КП. Масштаб расстояний выдержан как в карте. По высоте 1 мм соответствует одному сечению. Север не сориентирован.

г. **"Сложение векторов"** - по отрезкам маршрута, приведенным с соблюдением масштаба и направления, глазомерно составить путь, который приведет к неизвестному КП. На карту переносят всю ломаную, либо результирующий вектор. Порядок составления значения не имеет.

д. **"Координаты КП дистанции в заданном направлении от старта S 1"** - отыскание на карте с координатной сеткой номера клетки, соответствующей КП 1, КП 2 и т. д.

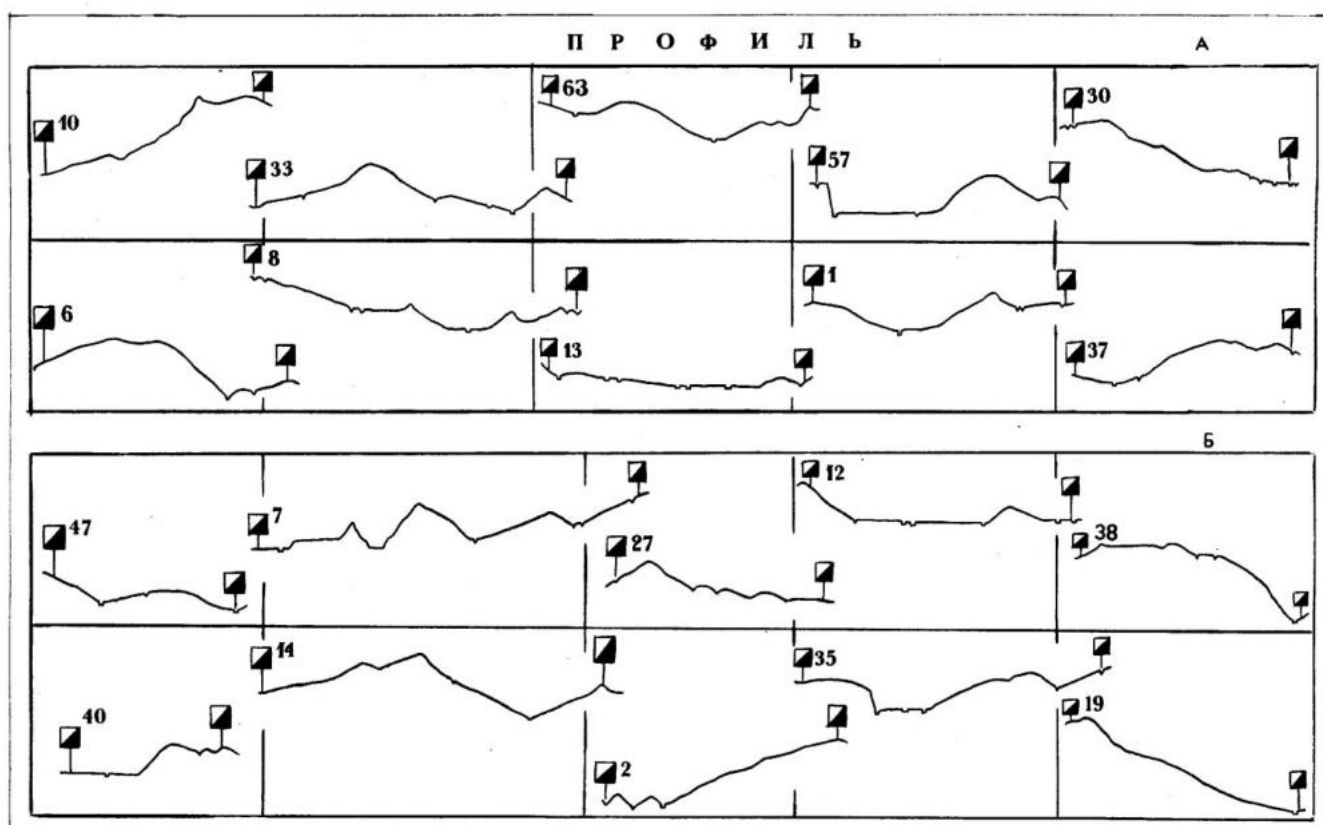
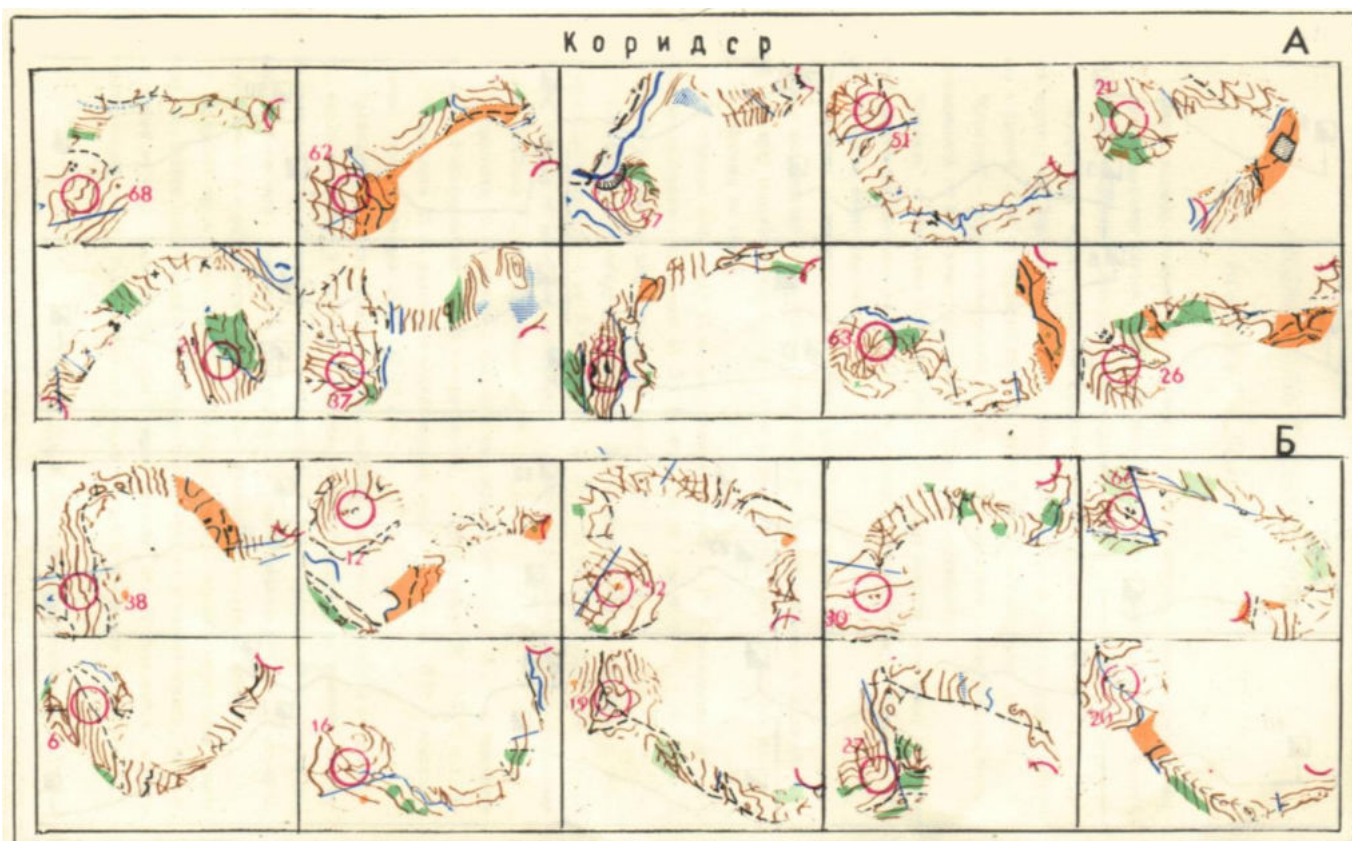
е. **"Координаты КП на дистанции маркированной трассы от старта S 2"** - отыскание клетки, соответствующей КП 21, КП 22 и т. д.

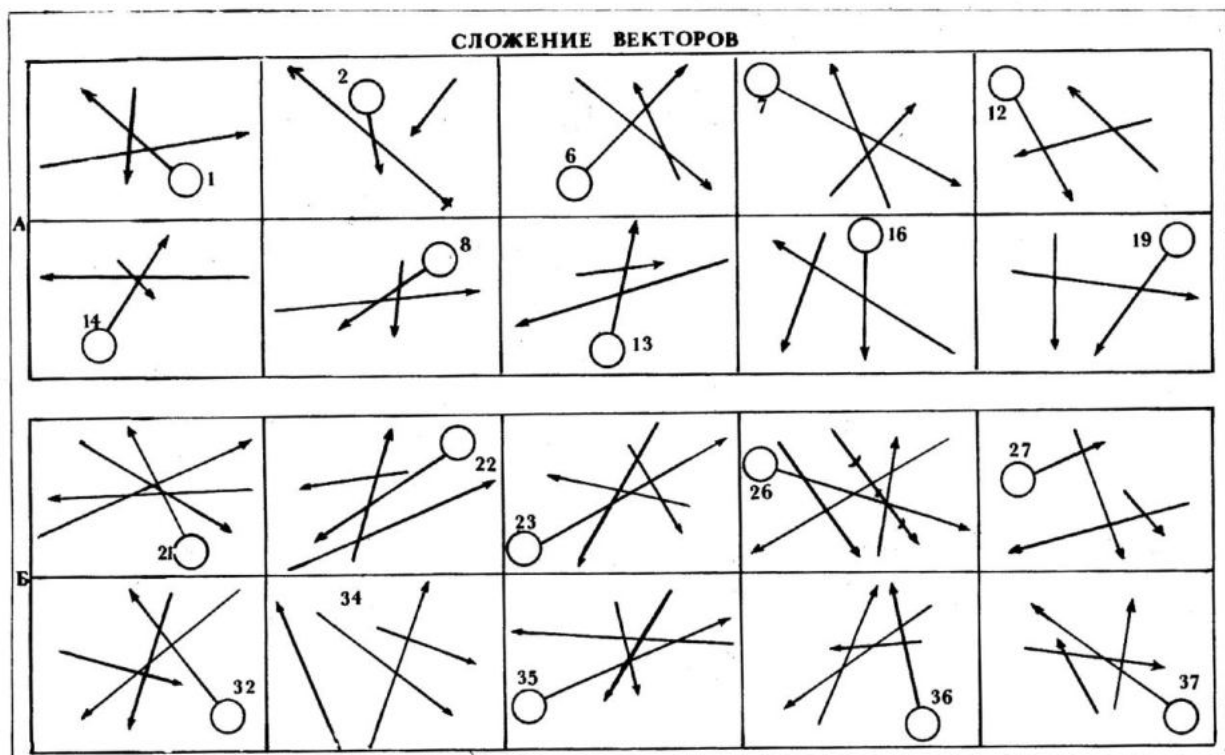


Перевёртыши









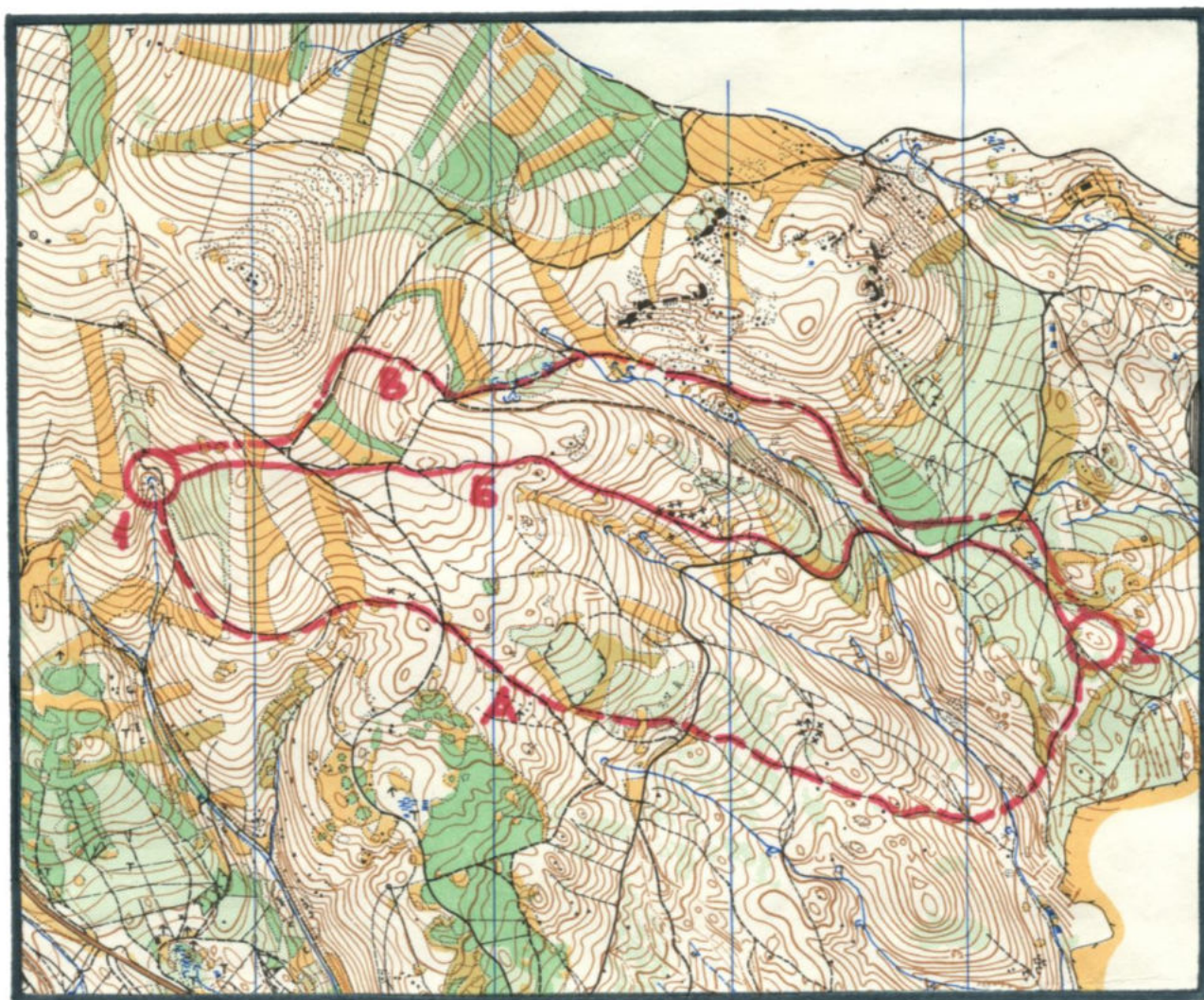
9. Мышление.

Задание №№ 2 – для первого уровня подготовки

Задание №№ 1,3– для второго, третьего уровня подготовки

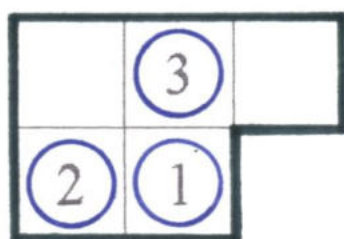
1. Оперативное мышление.

На бланке представлены фрагменты спортивной карты с нанесенным на них отрезком дистанции между двумя КП. Для каждого отрезка дистанции предлагается 3 варианта пути движения. Необходимо оперативно оценить тактическую ситуацию и выбрать лучший вариант. Лучший вариант движения оценивается в 5 баллов, промежуточный в 3 балла, худший в 1 балл. На выполнение всего задания дается 1 минута. Оценивается количество набранных очков.

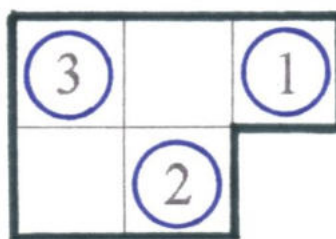


2.Оперативная игра- 3.

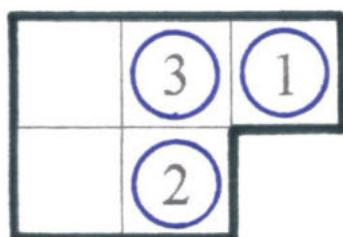
На игровом поле, состоящем из 5 клеток, расставлены 3 пронумерованные фишки. Требуется перевести фишки из произвольного положения в положение, при котором все фишки упорядочены. Оценивается время выполнения и количество сделанных ходов.



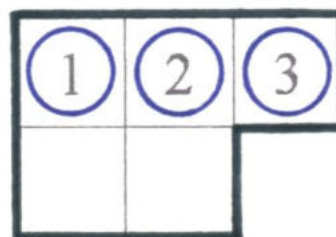
А



Б



В

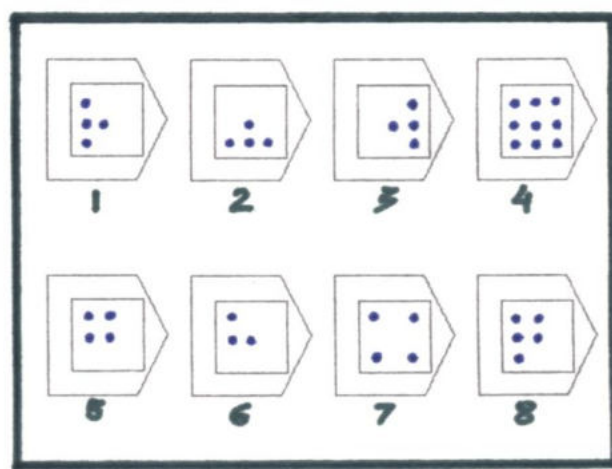
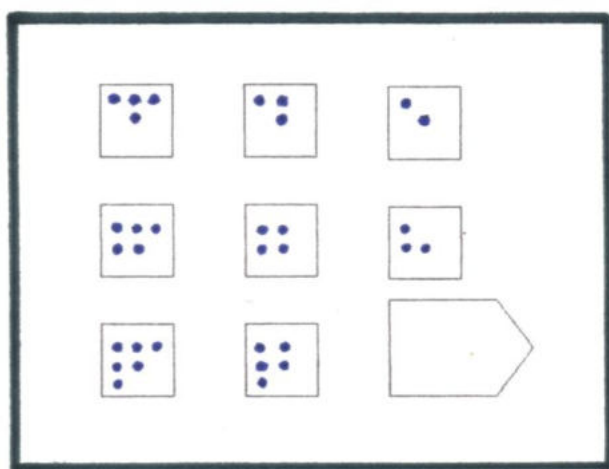


Г

А, Б, В – варианты начала (проядок расположения фишек на игровом поле)
Г- Конечное положение

3.Наглядно-образное мышление.

Для решения предлагается 12 логических задач. Каждая задача состоит из комбинации 8 фигур, находящихся между собой в определенной зависимости и недостающие фигуры. Для каждой задачи предоставлено еще 8 промежуточных фигур, из которых необходимо выбрать одну, определив закономерность, связывающую между собой фигуры на рисунке. На решение всех задач дается 8 минут. Оценивается количество правильных ответов.



10.Правила соревнований.

Задание №№ 1,2,3,4,5,6,7,8,9 – для первого уровня подготовки

Задание №№ 10 – для второго, третьего уровня подготовки

Оценивается время выполнения задания и количество правильных ответов.

1.Какие вы знаете виды соревнований по спортивному ориентированию (различия)

1) по прохождению и отметке КП

a) _____

b) _____

c) _____

2) по времени проведения соревнований

a) _____

b) _____

3) по взаимодействию спортсменов

a) _____

b) _____

c) _____

- 4) по характеру зачета результатов
a) _____
b) _____
c) _____
- 5) по длине дистанции
a) _____
b) _____
c) _____
d) _____
- 6) по представительству участников и уровню проведения
a) _____
b) _____
c) _____
d) _____

2. Сколько цветов на спортивной карте? Перечислить.

3. Как измеряется длина дистанции в заданном направлении?

4. Если участник отметился неправильно в карточке, как он может исправить ошибку?

5. Где располагается знак КП на соревнованиях по лыжному ориентированию (маркировка)?

6. Можно ли стартовать в эстафете на первом этапе коньковым ходом?

7. Назовите обязанности участников соревнований

8. Что запрещено участникам соревнований?

9. В каких ситуациях спортсмен нарушает правила (поставить +):

№	Ситуация во время соревнований	нарушает	нет не нарушает
1.	Спортсмен опаздывает на старт на 30 минут.		
2.	Спортсмен опаздывает на старт на 10 минут.		
3.	Спортсмен, торопясь, неаккуратно делал отметки на КП в карточке.		
4.	Спортсмен на КП уронил призму на землю и не		
5.	Спортсмен, отметившись на КП, увидел, что оборудование сломано, но не поднял его.		
6.	Спортсмен не сдал карту на финише по требованию судьи.		
7.	Спортсмен вместо отметки на КП приносит кусочек КП.		
8.	К спортсмену обратился явно заблудившийся ориентировщик с просьбой вывести на КП, но он отказался.		
9.	Спортсмен убедился, что КП стоит не совсем верно и переставил его правильно.		
10.	Спортсмен сдал на финише сильно порванную карту после падения на трассе.		
11.	У спортсмена мимо пробегающие участники спросили номер КП, на котором он сейчас отмечается. Он не сказал, громко отругал их, чтобы не спрашивали.		
12.	Спортсмен финишировал на одной лыже.		
13.	При общем старте в лыжном ориентировании спортсмен сразу пошел коньковым ходом.		

Для оценки физической подготовленности, исходя из реальных возможностей, основываясь на «Тестах физической культуры» А.Ляха, были взяты три параметра: общая выносливость, силовая способность и координационные способности с учетом возраста и пола:

1. Общая выносливость - бег 1000 м

Оценка показателей					
Возраст	Низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	высокий
мальчики					
10	5,20 и более	5,19-4,43	4,42-4,17	4,16-3,55	3,54 и менее
11	5,07 и более	5,06-4,33	4,32-4,05	4,04-3,43	3,42 и менее
12	4,55 и более	4,54-4,24	4,23-3,52	3,51-3,32	3,31 и менее
13	4,44 и более	4,43-4,11	4,10-3,45	3,44-3,23	3,23 и менее
14	4,31 и более	4,30-3,59	3,58-3,44	3,43-3,13	3,12 и менее
15	4,17 и более	4,16-3,48	3,47-3,24	3,23-3,06	3,05 и менее
16	3,24 и более	3,23-3,17	3,16-3,09	3,08-3,01	3,00 и менее
1					
девочки					
10	5,20 и более	5,19-4,49	4,48-4,23	4,22-4,07	4,07 и менее
11	5,07 и более	5,06-4,38	4,37-4,15	4,14-3,55	3,54 и менее
12	4,55 и более	4,54-4,29	4,28-4,07	4,06-3,45	3,44 и менее
13	4,34 и более	4,30-4,11	4,10-3,51	3,50-3,35	3,34 и менее
14	4,19 и более	4,18-3,59	3,58-3,41	3,40-3,26	3,25 и менее
15	4,06 и более	4,05-3,48	3,47-3,31	3,30-3,18	3,17 и менее
16	3,50 и более	3,49-3,33	3,32-3,20	3,19-3,11	3,10 и менее

2.Силовая способность (комплексное упражнение на силу)

В положении лежа на спине руки за голову производится сгибание и разгибание туловища в течение 30 сек. Затем необходимо перевернуться и принять упор лежа. В течение 30 сек.

Оценка показателей					
Возраст	Низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	высокий
мальчики					
7	26	26-27	28-29	29-30	30
8	28	28-29	30-31	32-33	33
9	30	30-31	32-33	34-35	35
10	32	32-33	34-35	36-37	37
11	34	34-35	36-37	38-39	39
12	36	36-38	39-41	42-44	44

13	39	39-41	42-44	45-46	46
14	42	42-43	44-45	46-47	47
15	44	44-45	46-47	48-49	49
16	47	47-48	48-49	50-51	51
17	49	49-50	51-52	53-54	54
18	52	52-53	54-56	57-58	58
девочки					
7	24	24-25	26-27	28-29	29
8	26	26-27	28-29	30-31	31
9	28	28-29	30-31	32-33	33
10	31	31-32	33-34	35-36	36
11	32	32-33	34-35	36-37	37
12	35	35-36	37-39	40-41	41
13	37	37-38	39-41	42-44	44
14	39	39-41	42-44	45-46	46
15	42	42-43	44-45	46-47	47
16	44	44-45	46-47	48-49	49
17	47	47-49	50-51	52-53	53
18	49	49-50	51-52	53-54	54

3.Координационные способности (челночный бег 3х10 м. сек)

Оценка показателей					
Возраст	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
мальчики					
7	11,2 и выше	11,1-10,9	10,8-10,3	10,2-10,0	9,9 и ниже
8	10,4	10,3-10,1	10,0-9,5	9,4-9,2	9,1
9	10,4	10,3-10,0	9,9-9,3	9,2-8,9	8,8
10	9,9	9,9-9,6	9,5-9,0	8,9-8,7	8,6

11	9,7	9,6-9,4	9,3-8,8	8,7-8,5	8,4
12	9,2	9,2-9,1	9,0-8,5	8,4-8,3	8,2
13	9,2	9,1-9,0	8,9-8,5	8,4-8,3	8,2
14	9,0	8,9-8,7	8,6-8,1	8,0-7,8	7,7
15	8,5	8,4-8,3	8,2-7,9	7,8-7,7	7,6
16	8,1	8,0-7,9	7,8-7,5	7,4-7,3	7,2
17	8,5	8,4-8,2	8,1-7,6	7,5-7,3	7,2
девочки					
7	11,7 и выше	11,6-11,4	11,3-10,6	10,5-10,3	10,2 и ниже
8	11,2	11,1-10,8	10,7-10,1	10,0-9,8	9,7
9	10,8	10,7-10,4	10,3-9,7	9,6-9,4	9,3
10	10,4	10,3-10,1	10,0-9,5	9,4-9,2	9,1
11	10,1	10,0-9,8	9,7-9,1	9,0-8,8	8,7
12	10,0	9,9-9,7	9,6-9,1	9,0-8,8	8,7
13	10,0	9,9-9,7	9,6-9,0	8,9-8,7	8,6
14	9,9	9,8-9,6	9,5-8,9	8,8-8,6	8,5
15	9,7	9,6-9,4	9,3-8,8	8,7-8,5	8,4
16	9,5	9,4-9,2	9,1-8,7	8,6-8,5	8,4
17	9,7	9,6-9,4	9,3-9,1	9,0-8,8	8,7

11. Методические рекомендации.

Обучение детей необходимо вести планомерно, учитывая уровни подготовки.

Первый – «Программа – минимум» - знания, которые должны быть усвоены к концу года всеми детьми группы.

Второй – «Зона ближайшего развития»- материал, который усвоит лишь определенная часть детей, у других он останется воспринятым довольно смутно.

Третий – «Зона дальнего развития» - материал, который дети освоят через несколько лет, однако первое знакомство с ним происходит именно сегодня. Используя ступенчатый метод обучения, очень важно не перескакивать ступени, не переходить к следующей, не овладев предыдущей. При достижении определенного уровня, тренируемые качества надо протестировать. Нельзя

форсировать обучение сверх возможностей детей. Нельзя давать задания детям для проверки знаний, если заранее известно, что данный материал еще не пройден. Задания подбираются от простого к сложному, с учетом возрастных особенностей.

К каждому заданию необходимо подготовить бланк с ответом, чтобы сразу можно было проверить результат.

12. Ответы

2. Топография

1. - 1:10000

2. - 4мм- 40; 75мм-750; 25мм-250 8мм-80; 63мм-630; 41мм-410;

3. - 70м -7; 850м -85; 250м-25; 120м-12; 1680м-168; 460м-46;

4. -

Масштаб карты 1:5000		Масштаб карты 1:10000		Масштаб карты 1:15000	
Расстояние на карте	Расстояние на местно- сти	Расстояние на карте	Расстояние на местно- сти	Расстояние на карте	Расстояние на местно- сти
5мм	25	3мм	30	2мм	30
10мм	50	8мм	80	6мм	90
15мм	75	17мм	170	10мм	150
20мм	100	23мм	230	100мм	1500
60мм	30	68мм	680	12мм	180

5. -

Масштаб карты 1:5000		Масштаб карты 1:10000		Масштаб карты 1:15000	
Расстояние на местно- сти	Расстояние на карте	Расстояние на местно- сти	Расстояние на карте	Расстояние на местно- сти	Расстояние на карте
75м	15	450м	45	260м	17.3
140м	28	740м	74	610м	40.6
860м	172	995м	99.5	100м	6.6
1620м	324	1375м	137.5	165м	11
230м	46	200м	20	1278м	85.2

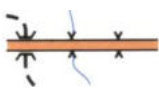
3. Условные знаки

1. - Масштабные, линейные, внемасштабные. (В.И.Тыкул. с/о. стр.40)

2а. -

Бугорок	Крутой обрыв	Болото	Контрольный пункт	Родник	Преодолимый ручей
					

26. -

Чёткая развилка дорог	Сухая канава	Каменистый грунт	Нечёткая канава с водой	Исчезающая тропинка	Туннель
					

3а. - Улучшенная дорога; населенный пункт; море, озеро; кормушка; развалины; скальная яма.

3б. - Нечеткая развилка дорог; проход в ограде; возделываемые земли; растительность легко проходимая в определенном направлении; четкий контур; труднопроходимое болото.

4. - 3, 6, 1, 5, 2, 4.

5. - Шоссе; крутой обрыв; среднепроходимая растительность, тропинка; вспомогательная горизонталь; полуоткрытое пространство; труднопроходимая растительность; просека; легко проходимая растительность; основная горизонталь; яма; населенный пункт.

6. - V; ↑; ∪; T; †; ↑.

7. - 1-особый искусственный объект; 2-трубопровод; 3-ЛЭП на высоких опорах; 4-запретная территория; 5-высокая башня; 6-непреодолимая ограда; 7-теряющаяся тропинка; 8-улучшенная дорога; 9-просёлочная дорога; 10-застроенная территория; 11- особый искусственный объект; 12-кормушка; 13-ограда; 14-крест, могила; 15-высокая каменная ограда; 16-стрельбище; 17-пилон; 18-развалины; 19-разрушенная ограда; 20-постройки; 21-маленькая башня; 22-разрушенная каменная ограда; 23-каменная ограда; 24-скалы-останцы; 25-чёткая развилка дорог.

8. - Воронка-12; постройка-24; особый искусственный объект-23; камень-120; непреодолимая скальная стена-20; преодолеваемая ограда-24; бугорок-75; маленькая башня-8; тропинка-35; особый объект рельефа-12.

4.Рельеф

1. – 1)-В; 2)-Е; 3) –А; 4)-Г; 5)-Д; 6)-Б.

1а. - а)-3; б)-2; с)-4; д)-1; е)-5.

2. - Вершина; слияние; дно; седловина.

4. - Бугор	Проход
гряда	перемычка
выступ	лощина
ребро	промоина
терраса (полка)	монотонный склон
яма	обрыв
ступень	канава

66. – 1. , 2. , 3. , 4. , 7. ,
9. , 10. , 13. , 19. .

Склон	Вершина верх	Вершина низ	Лощина	Мик- рояма
КП № 33	КП № 37	КП № 32	КП № 31	КП № 38

10.

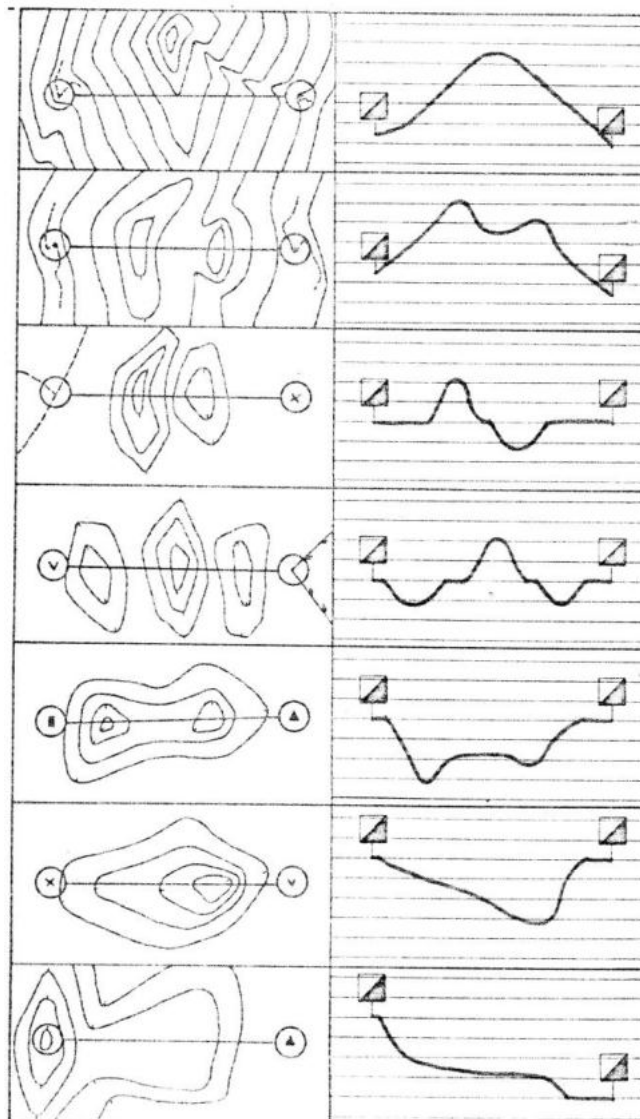
1	2	3
1-Д	1-В	1-Г
2-В	2-Г	2-Д
3-Г	3-А	3-Е

4-E	4-E	4-A
5-B	5-B	5-B
6-A	6-Д	6-B



12. –А-3; Б-7; В-6; Г-1; Д-2; Е-5; Ж-4.

13. -

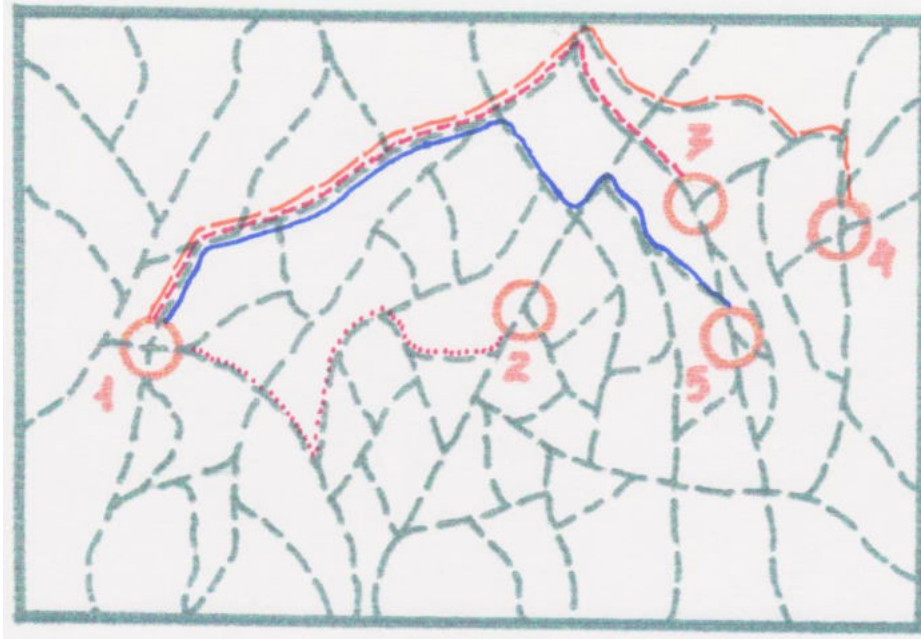


5. Точность измерения расстояния

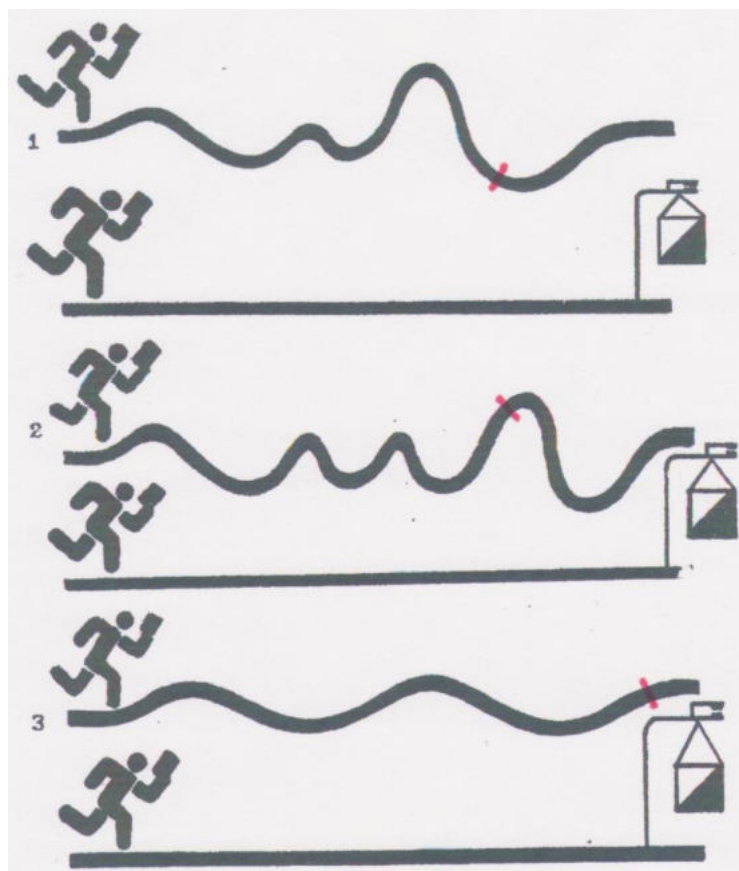
1. - 40, 26, 21, 63, 58, 45, 34, 39, 48, 31

2. - 2, 3, 7, 9, 11 (5 кругов)

3.-



4.



5. - — короче на 5 мм.

6. Определение и контроль направления движения.

1. - восток
2. - третий
3. - восток, северо-восток
4. - С-1 - 310^0 ; 1-2 - 346^0 ; 2-3 - 102^0 ; 3-4 - 146^0 ; 4-5 - 190^0 ; 5-6 - 104^0 ; 6-7 - 10^0 ; 7-8 - 318^0 ; 8-9 - 284^0 ; 9-10 - 54^0 ; 10-11 - 90^0 ; 11-12 - 115^0 ; 12-13 - 40^0 ; 13-14 - 286^0 ; 14-15 - 252^0 ; 15-16 - 270^0 ; 16-17 - 360^0 ; 17-18 - 80^0 ; 18-19 - 95^0 ; 19-20 - 340^0 ; 20-21 - 296^0 ; 21-22 - 35^0 .
5. - А - ю, сз, з, юз, юз;
Б - юз, з, юз, сз, сз;
В - с, с, з, в, в;
Г - юв, сз, св, юз, с;
Д - юв, св, в, св, з;
Е - св, юв, юв, ю, юз.

7. Контроль за уровнем развития внимания.

1. - 1-14; 2-22; 3-6; 4-18; 5-10; 6-2; 7-24; 8-5; 9-12; 10-20; 11-4; 12-16; 13-1; 14-25; 15-8; 16-21; 17-9; 18-11; 19-3; 20-23; 21-19; 22-7; 23-15; 24-17; 25-13.

8. Развитие памяти.

а. "Перевертыши"

- А- 26, 51, 31, 20, 3, 23, 36, 69, 12, 11.
Б- 55, 66, 4, 17, 48, 61, 35, 9, 64, 28.
В- 25, 1, 34, 46, 70, 67, 45, 59, 71, 68.
Г- 58, 13, 2, 33, 47, 5, 27, 52, 72, 18.

б. "Коридор"

- А- 71, 4, 55, 14, 44, 42, 54, 45, 5, 53.
Б- 41, 39, 48, 47, 72, 7, 17, 59, 29, 58.

в. "Профиль"

- 10-11, 33-66, 63-4, 37-6, 30-31
4-36, 8-23, 13-20, 1-51, 37-38
47-9, 7-51, 27-48, 12-44, 38-7
40-41, 14-45, 2-72, 35-51, 19-17

г. "Сложение векторов"

- А- 20, 62, 36, 37, 55, 21, 48, 52, 58, 71
Б- 47, 10, 40, 14, 48, 1, 17, 6, 54, 44

д. "Координаты КП дистанции в заданном направлении от старта S 1"

- 24П, 30К, 35Д, 35А, 32А, 26Г, 21Б, 9Р, 2У, 2И,
3Б, 16Е, 16С, 12Р, 12ш, 16Ф, 12Ц, 29Ш, 27Г, 23Г.

е. "Координаты КП на дистанции маркированной трассы от старта S 2"

- 10М, 5И, 9Д, 3Д, 4М, 7М, 7У, 6Ш, 29Ш, 10Ф,
15Ш, 19Ф, 26Х, 27П, 23Е, 23Л, 17К, 15В, 12Б, 12Е.

9. Мышление.

1. - 5баллов - Б ; 3балла - В; 1балл - А.
2. - А - 5ходов; Б - 9 ходов; В - 8ходов.
3. - 1

10. Правила соревнований.

1. Виды соревнований по спортивному ориентированию (различия)
 - a. по прохождению и отметке КП
 - i. в заданном направлении
 - ii. на маркированной трассе
 - iii. по выбору
 - b. по времени проведения соревнований
 - i. дневные
 - ii. ночные
 - c. по взаимодействию спортсменов
 - i. индивидуальные
 - ii. эстафетные
 - iii. групповые
 - d. по характеру зачета результатов
 - i. личные
 - ii. лично-командные
 - iii. командные
 - e. по длине дистанции
 - i. короткие (спринт)
 - ii. укороченные
 - iii. классические
 - iv. удлиненные
 - f. по представительству участников и уровню проведения
 - i. категория А (международные и всероссийские)
 - ii. категория В (региональные, зональные, ведомственные)
 - iii. категория С (территориальные, обл., краевые, республ.)
 - iv. без категории (массовые)

Категория А и В присваивается решением Президиума ФСО России.

2. Сколько цветов на спортивной карте? Перечислить.

Шесть: черный, коричневый, желтый, голубой, зеленый, красный.

3. Как измеряется длина дистанции в заданном направлении ?

По карте путем измерения и суммирования отрезков: технический старт - КП - финиш. (без учета рельефа местности)

4. Если участник отметился неправильно в карточке, как он может исправить ошибку?

В резервной клетке (на контрольной карточке должно быть не менее 2-х резервных клеток)

5. Где располагается знак КП на соревнованиях по лыжному ориентированию (маркировка)?

Непосредственно над лыжной

6. Можно ли стартовать в эстафете на первом этапе коньковым ходом?

Нет

7. Обязанности участников соревнований

- Знать Правила соревнований и выполнять их
- Знать положение о данных соревнованиях
- Соблюдать очередность стартов и своевременно являться на старт
- Стартовать под номером, определенным жеребьевкой
- Беречь от случайных проколов и разрывов карту и контрольную карточку
- Оказать помощь во время соревнований участнику, получившему травму, сообщить о нем на финише.
- Преодолевать каждый маркированный участок на дистанции от начала до конца
- На финише сдавать судьям контрольную карточку вместе с упаковкой, а если потребуют организаторы, то карту
- При передаче эстафеты коснуться партнера по команде в пределах зоны передачи
- Уступать лыжню следующему участнику, когда тот требует (кроме участка 100 м до финиша)
- Проходить по требованию Организатора допинг-контроль
- Спортсмен, сошедший с дистанции, обязан заявить об этом на финише, сдать контрольную карточку и карту. Он никоим образом не должен влиять на ход соревнований и помогать другим спортсменам

8. Участникам соревнований запрещено:

- Принимать допинг в любой форме
- Предпринимать попытки заранее знакомиться с местностью в планируемом районе соревнований
- В ходе соревнований пользоваться иным картографическим материалом, кроме карты, полученной от судейской коллегии
- Выходить в район расположения дистанции до старта
- После финиша выходить в район соревнований без разрешения главного судьи
- Применять какие-либо технические средства передвижения кроме, предусмотренных
- Изменять устройство и оборудование КП
- Умышленно бежать с другим участником или за ним для получения выгоды
- Пересекать запрещенные участки местности
- Пользоваться какой-либо посторонней помощью, кроме медицинской

9. В каких ситуациях спортсмен нарушает правила (поставить +):

№	Ситуация во время соревнований	нарушает	нет не нарушает
1.	Спортсмен опаздывает на старт на 30 минут.	+	

2.	Спортсмен опаздывает на старт на 10 минут.	+	
3.	Спортсмен, торопясь, неаккуратно делал отметки на КП в карточке.	+	
4.	Спортсмен на КП уронил призму на землю и не поднял.	+	
5.	Спортсмен, отметившись на КП, увидел, что оборудование сломано, но не поднял его.		+
6.	Спортсмен не сдал карту на финише по требованию судьи.	+	
7.	Спортсмен вместо отметки на КП приносит кусочек КП.	+	
8.	К спортсмену обратился явно заблудившийся ориентировщик с просьбой вывести на КП, но он отказался.		+
9.	Спортсмен убедился, что КП стоит не совсем верно и переставил его правильно.	+	
10.	Спортсмен сдал на финише сильно порванную карту после падения на трассе.	+	
11.	У спортсмена мимо пробегающие участники спросили номер КП, на котором он сейчас отмечается. Он не сказал, громко отругал их, чтобы не спрашивали.		+
12.	Спортсмен финишировал на одной лыже.		+
13.	При общем старте в лыжном ориентировании спортсмен сразу пошел коньковым ходом.	+	