

Управление образования администрации Кемеровского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества Кировского района»

Принята на заседании
методического совета

от «04» 08 2023г.
Протокол № 12

Утверждаю:
Директор МБОУДО «ЦРТДиЮ
Кировского района»
/Т.В. Вяткина/
«04» 08 2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивное ориентирование»
Возраст учащихся: 11 - 17 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик: педагог
дополнительного образования
Склюев Дмитрий Юрьевич

г. Кемерово, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	8
1.3 Учебно-тематический план стартового уровня обучения	9
Учебно-тематический план базового уровня первого года обучения	10
Учебно-тематический план базового уровня первого года обучения	11
1.4 Содержание программы стартового уровня обучения	12
Содержание программы базового уровня первого года обучения	16
Содержание программы базового уровня первого года обучения	20
1.5 Планируемые результаты	23
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий	27
2.1 Календарные учебные графики	27
2.2 Условия реализации программы	38
2.3 Формы аттестации	39
2.4 Оценочные материалы	41
2.5 Методическое обеспечение	42
2.6 Список литературы	43
Приложение	46

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной

1.1 Пояснительная записка

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП) расположенных на местности. В отличие от других видов спорта, ориентированием может заниматься человек и в любом возрасте, независимо от способностей - это очень существенное преимущество данного вида спортивной деятельности. Другая, не менее важная, привлекательная сторона занятий в том, что тренировки и соревнования проводятся на лоне природы, в живописных местах. Ориентирование как вид спорта подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Этот вид спорта формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекает азартным бегом, содействует умственному и физическому развитию, самоутверждению, реализации потребностей в социальных контактах с людьми всех возрастов, учит познавать и понимать природу, вести здоровый образ жизни.

Ориентирование как вид спорта имеет давние традиции, но наибольшее развитие он получил в европейской части нашей страны. В Сибири имеется большой потенциал для занятий как зимними, так и летними видами ориентирования. В данной программе с основами спортивного ориентирования, туризма и краеведения учитывается специфика региона.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» ***физкультурно-спортивной направленности.***

Уровень программы - разноуровневая, 1 год - стартовый; 2 год – базовый; 3 год – базовый.

Базовые нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Указ Президента РФ от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
3. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р)
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629)
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере

воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242).

6. Национальный проект «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 03.09.2018 №10).
7. Стратегия развития информационного общества в Российской Федерации, утв. Указом Президента РФ от 09.05.2017 № 203 «О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017-2030 годы».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Устав ОУ МБОУ ДО «ЦРТДиЮ Кировского района»;
11. «Положение о дистанционном обучении учащихся МБОУ ДО «ЦРТДиЮ Кировского района» от 06.04.2020г.

Актуальность программы. В основу программы положена идея комплексного подхода к обучению как спортивному ориентированию - приоритетному направлению программы, так и туризму, и краеведению, в этом направлении учитываются природные условия Кемеровской области и Сибирского региона. Туризм как вид деятельности имеет особенную привлекательность для детей, высока его роль и в решении воспитательных задач. Для успешного осуществления тренировочного процесса увеличено количество часов раздела «Физическая подготовка». Таким образом, усилия образовательно-воспитательного и тренировочного процесса объединены в трех направлениях: ориентирование, туризм и физическая подготовка.

Новизна заключается в оптимальном сочетании физического и интеллектуального развития личности ребенка при занятиях спортивным ориентированием. Основной акцент делается на ориентирование в развитии его спортивного использования и влияния на основные воспитательные и образовательные процессы.

Педагогическая целесообразность большое внимание в процессе реализации данной программы, помимо спортивной направленности, уделяется развитию творческой активности личности. Выявление и развитие потенциала каждого обучаемого, раскрытие его способностей требуют учёта индивидуальных особенностей мышления в процессе обучения. Разноуровневое содержание заданий позволяет использовать личностно-ориентированный подход в обучении, что помогает найти оптимальный уровень для развития творческих способностей каждого.

Отличительная особенность при создании программы учтен передовой отечественный и зарубежный опыт обучения и тренировок юных ориентировщиков, учтены практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Адресат программы – учащиеся 11 – 17 лет, имеющие интерес к занятиям физической культурой и спортом. Для начала обучения по программе необходима минимальная физическая подготовка. Таким образом, потенциальными учащимися являются большая часть подростков в указанном возрастном интервале.

Объём программы составляет 648 часов.

Срок освоения. Данная программа рассчитана на 3 года обучения, 216 часов в год, 6 часов в неделю.

В связи со спецификой обучения в сетку часов не входят итоговые мероприятия по освоению данной программы:

- по блоку «Туризм и краеведение»: туристские походы 1-3 степени на первом году обучения, пешеходный туристский поход первой категории сложности на втором году обучения, пешеходный туристский поход второй категории сложности на третьем году обучения;

- по блоку «Спортивное ориентирование»: многодневные учебно-тренировочные сборы или многодневные соревнования по спортивному ориентированию областного, регионального и российского уровня в летний период на всех годах обучения.

На начальном этапе подготовки (первый год обучения) обучающимся прививается интерес к занятиям спортивным ориентированием и туризмом. Все это осуществляется в игровой форме, постепенно приучая обучающихся к систематическим тренировкам. Проводится разносторонняя физическая подготовка, при этом делается акцент на развитие общей выносливости, ловкости и быстроты. Большая роль на этапе первого года обучения отводится спортивным играм: играм с мячом, играм на внимание, сообразительность, координацию. Начинается работа по развитию навыков владения спортивной картой и компасом. Обучающиеся получают первичные знания о туристских походах, личном и групповом снаряжении и совершают однодневные походы в окрестностях города.

На этапе второго года обучения, обучаемые переходят к углубленному изучению основных элементов ориентирования, расширяют объём знаний о технике и тактике, приобретают соревновательный опыт, участвуя в различных соревнованиях по спортивному ориентированию, туризму. Увеличивается количество учебно-тренировочных занятий, проводимых на местности. Ведётся работа по повышению разносторонней физической и функциональной

подготовки. Большое значение придается изучению природы родного края с последующим осуществлением путешествия первой категорий сложности по Кузнецкому Алатау.

На учебно-тренировочном этапе третьего года обучения возрастает роль физической подготовки ориентировщика. Большое место в учебно-тренировочном процессе занимает развитие специальной выносливости. Продолжается многогранный процесс совершенствования техники и тактики спортивного ориентирования в различных условиях. Значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу обучения, большое значение уделяется также психологической подготовке спортсмена. Обучающиеся принимают участие в соревнованиях регионального уровня по спортивному ориентированию. Возможно также участие обучающихся в пешеходном походе первой или второй категорий сложности по Кузнецкому Алатау, причём большое внимание уделяется краеведческой работе на маршруте, в результате которой обучаемые приобретают первоначальные навыки научно-исследовательской деятельности.

Режим занятий

Первый год обучения - 12-15 человек, возраст обучающихся 11-13 лет, 216 часов (2 раза в неделю по 3 часа, 1 час составляет 45 минут, с перерывом на перемену в 10 минут).

Второй год обучения - 12 человек, возраст обучающихся 14-15 лет, 216 часов (2 раза в неделю по 3 часа, 1 час составляет 45 минут, с перерывом на перемену в 10 минут).

Третий год обучения - 10 человек, возраст обучающихся 16-17 лет, 216 часов (2 раза в неделю по 3 часа, 1 час составляет 45 минут, с перерывом на перемену в 10 минут).

Форма обучения – очная.

Основная форма организации обучения – учебное занятие.

Основными формами проведения занятий являются:

- групповые теоретические занятия (беседы, просмотр видеозаписей и разбор всех спортивных соревнований по спортивному ориентированию, разъяснение и изучение основ тренерской и судейской практики)
- практические занятия - тренировки в соответствии с требованиями программы с каждой из созданных групп;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями для учащихся, работающих по индивидуальному графику;
- спортивные соревнования, включающие все виды дистанций в спортивном ориентировании.

Учащимся рекомендуется ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также задания педагога по отработке отдельных элементов техники.

Условия формирования групп. Учебная группа учащихся формируется на каждом году обучения примерно одного возраста. Допускается формирование разновозрастных групп.

Условием перевода из одной группы в другую по годам обучения является обязательное выполнение контрольно-нормативных тестов по общефизической и специальной подготовке.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: укрепление и сохранение здоровья обучающихся, обеспечение интеллектуального и физического развития социально-активной личности через занятие спортивным ориентированием.

Задачи:

Обучающие

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формировать у учащихся систему знаний, умений, навыков по ведению здорового образа жизни;
- обучать правильной технике выполнения упражнений;
- обогащать двигательный опыт учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в спортивном ориентировании;

Воспитательные

- пропагандировать и проводить профилактику вредных привычек у учащихся;
- воспитывать высокие морально-волевые качества личности учащихся;
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, трудолюбие и позитивное отношение к коллективу, тренировочному процессу.

Развивающие

- развивать мотивацию личности ребенка к активному образу жизни и систематическим занятиям спортивным ориентированием;
 - развивать физические способности учащихся - силу, ловкость, гибкость;
 - развивать мышечную память у учащихся.
- развить у учащихся координацию, пластику, общую физическую выносливость.

**1.3 Учебно-тематический план программы
«Спортивное ориентирование»
1 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1.	Спортивное ориентирование			
1.1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования	3	3	
1.2.	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	6	3	3
1.3.	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	3	1	2
1.4.	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	12	6	6
1.5.	Техническая подготовка	12	3	9
1.6.	Тактическая подготовка	12	3	9
1.7.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	3	
		51	22	29
2.	Туризм и краеведение			
2.1.	Кузбасс, природные особенности, история освоения края. Виды туризма.	3	1	2
2.2.	Личное и групповое туристическое снаряжение	3	1	2
2.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	2	4
2.4.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	6	3	3
2.5.	Первая медицинская помощь	6	3	3
		24	10	14
3.	Физическая подготовка			
3.1.	Общая физическая подготовка	90	6	84
3.2.	Специальная физическая подготовка	24	6	18
3.3.	Контрольные упражнения и тесты	12		12
		126	12	114
4.	Соревнования по спортивному ориентированию	15		15
	Итого часов.	216	44	172

**Учебно-тематический план программы
«Спортивное ориентирование» 2 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1.	Спортивное ориентирование			
1.1.	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	6	6	-
1.2.	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	3	3	-
1.3.	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	12	6	6
1.4.	Техническая подготовка	12	3	9
1.5.	Тактическая подготовка	12	3	9
1.6.	Правила соревнований по спортивному	3	3	-
		48	24	24
2.	Туризм и краеведение			
2.1.	Виды туризма. Краеведческие возможности Кузбасса	3	3	-
2.2.	Личное и групповое туристическое снаряжение	3	1	2
2.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	4	2
2.4.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Экстремальные ситуации.	6	3	3
2.5.	Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка	6	3	3
		24	14	10
3.	Физическая подготовка			
3.1.	Общая физическая подготовка	90	6	84
3.2.	Специальная физическая подготовка	27	6	21
3.3.	Контрольные упражнения и тесты	12	-	12
		129	12	117
4.	Соревнования по спортивному ориентированию			
		15		15
	Итого часов.	216	50	166

**Учебно-тематический план программы
«Спортивное ориентирование» 3 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1.	Спортивное ориентирование			
1.1.	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	3	3	-
1.2.	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	3	3	-
1.3.	Технико-тактическая подготовка	36	6	30
1.4.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	3	-
		45	15	30
2.	Туризм и краеведение			
2.1.	Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям	6	3	3
2.2.	Обеспечение безопасности в туристском походе	3	3	-
2.3.	Основы туристской техники	3	-	3
		12	6	6
3.	Физическая подготовка			
3.1.	Общая физическая подготовка	96	6	90
3.2.	Специальная физическая подготовка	36	6	30
3.3.	Контрольные упражнения и тесты	12	-	12
		144	12	132
4.	Соревнования по спортивному ориентированию	15		15
	Итого часов.	216	33	183

1.4 Содержание программы

Содержание программы «Спортивное ориентирование»

1 год обучения

1. Спортивное ориентирование

1.1 История возникновения и развития спортивного ориентирования

Теоретическое занятие.

Организация работы группы в течение года. Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования.

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

1.2 Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжения ориентировщика

Теоретическое занятие. Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях.

Практическое занятие. Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.

1.3 Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Теоретическое занятие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание и значение питания для спортсмена. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

1.4 Топография, условные знаки. Спортивная карта

Теоретические занятия. Топографические карты и их особенности.

Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки международной федерации спортивного ориентирования IOF. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса.

Практические занятия. Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание, идентификация объектов на карте. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем. Приемы пользования спортивным компасом, ориентирование карты по компасу.

1.5 Техническая подготовка

Теоретические занятия. Понятие о технике спортивного ориентирования. Освоить технику ориентирования (чтение карты, работа с компасом) и технику передвижений (техника бега в различных условиях). Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков. Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.

Практические занятия. Отработка технико-вспомогательных действий на практике (отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту). Восприятие и проверка номера КП. Отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров

1.6 Тактическая подготовка

Теоретические занятия. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при подготовке к соревнованиям. Техническая информация о дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при взаимодействии с соперниками. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Практические занятия. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Практическая реализация варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

1.7 Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теоретическое занятие. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время.

2. Туризм и краеведение

2.1 Кузбасс, природные особенности, история освоения края. Виды туризма.

Теоретическое занятие. Климат, растительность и животный мир Кузбасса, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История развития туризма в России, в Кузбассе и в городе Кемерово. Спортивный туризм, виды туризма и их особенности. Разрядные нормативы.

Практическое занятие. Подвижные игры с элементами краеведения. Мини-соревнования с элементами краеведения

2.2 Личное и групповое снаряжение

Теоретическое занятие. Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков и спальников, их преимущества и недостатки. Одежда и обувь в походе. Снаряжение для зимних походов. Групповое снаряжение. Типы палаток. Их плюсы и минусы. Костровое снаряжение. Ремонтный набор. Особенности группового снаряжения для зимнего похода.

Практическое занятие. Подготовка снаряжения к походу. Ремонт личного снаряжения. Установка каркасных палаток.

2.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теоретическое занятие. Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к выбору места. Типы костров. Правила разведения костра.

Практические занятия. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Разведение различных типов костров. Оборудование лагеря, установка палаток, заготовка дров, приготовление пищи на костре. Выбор места и организация привала и ночлега.

2.4 Техника безопасности при проведении походов, занятий.

Теоретическое занятие. Опасности в походе: переохлаждение, обморожение, солнечный и тепловой удар, укус змеи, клеща, укусы кровососущих насекомых.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий.

Практическое занятие. Движение по тропам, болотам, завалам, в зарослях кустарника. Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса по аварийным ориентирам.

2.5 Первая медицинская помощь.

Теоретическое занятие. Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях.

Практическое занятие. Оказание первой медицинской помощи. Транспортировка пострадавшего.

3. Физическая подготовка

3.1 Общая физическая подготовка

Теоретическое занятие. Роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании и туризме: общеразвивающие упражнения, занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, лыжными гонками. Влияние общеразвивающих упражнений на функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений, ходьба и бег различной интенсивности. Спортивные и подвижные игры с элементами ориентирования. Силовая подготовка. Кросс.

Лыжная подготовка.

3.2 Специальная физическая подготовка

Теоретическое занятие. Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

Практические занятия. Упражнения для развития выносливости. Бег в неравномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с чтением карты.

Упражнения для развития быстроты. Бег на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег со сменой направления, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки на матах вперед и назад. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание

рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Лыжная подготовка. Ходьба и бег на лыжах. Изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения, реализация варианта движения между КП на спусках.

3.3 Контрольные упражнения и тесты

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

5 минутный бег с учетом пройденного расстояния (м);

челночный бег 3 раза по 10 м;

прыжок в длину с места;

прыжок в длину с разбега;

отжимание от пола;

поднимание туловища из положения лежа;

прыжки через скакалку (раз в минуту);

кросс у мальчиков -1000 м, 500 м - у девочек;

тест на гибкость - наклон вперед;

ходьба на лыжах

4. Соревнования по спортивному ориентированию

Участие в районных и городских соревнованиях по спортивному ориентированию. Учебно-тренировочные старты в рамках соревнований школ, коллективов физкультуры, спартакиад.

Содержание программы «Спортивное ориентирование» 2 год обучения

1. Спортивное ориентирование

1.1 Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжения ориентировщика

Теоретическое занятие. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, в парке, в лесу. Правила дорожного движения. Техника безопасности (ТБ) и инструктаж по ТБ в условиях риска заражения и заболевания клещевым энцефалитом. Действия в случае потери ориентировки. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения. Устройство, изготовление, подборка и использование снаряжения.

1.2 Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Теоретическое занятие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание и значение питания для спортсмена. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

1.3 Топография, условные знаки. Спортивная карта

Теоретические занятия. Основы топографии. Условные знаки международной федерации ориентирования (ISOM 2021). Масштабные и внесматштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей. Сечение. Заложение. Типичные формы рельефа и их изображение на топографических и спортивных картах.

Практические занятия. Изучение на местности различных форм рельефа. Изучение знаков по группам. Упражнения и игры на развитие памяти, мини-соревнования.

1.4 Техническая подготовка

Теоретические занятия. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точное ориентирование. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.

Практические занятия. Отработка движения по азимуту по открытой и закрытой местности. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

1.5 Тактическая подготовка

Теоретические занятия. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с

ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Особенности топографической подготовки ориентировщика.

Практические занятия. Выбор пути движения, в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Подход и уход с КП. Отметка КП. Раскладка сил на дистанцию. Измерение расстояний во время бега по лесу различной проходимости, по дорогам, тропам, на подъемах и спусках. Анализ путей движения.

1.6 Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теоретическое занятие. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Права и обязанности участника, его действия перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Роль представителя команды

2. Туризм и краеведение

2.1 Виды туризма. Краеведческие возможности Кузбасса

Теоретическое занятие. История развития туризма в России, в Кузбассе и в городе Кемерово. Спортивный туризм, туристское многоборье в г. Кемерово. Город Кемерово и его окрестности. Однодневные туристские маршруты. Охрана природы в походе.

2.2 Личное и групповое снаряжение

Теоретическое занятие. Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков и спальников, их преимущества и недостатки. Одежда и обувь в походе. Снаряжение для зимних походов.

Групповое снаряжение. Типы палаток. Их плюсы и минусы. Костровое снаряжение. Ремонтный набор. Особенности группового снаряжения для зимнего похода.

Практическое занятие. Подготовка снаряжения к походу.

2.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теоретическое занятие. Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к выбору места.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Практические занятия. Приобретение навыка пребывания в лесу, обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу».

2.4 Техника безопасности при проведении походов, занятий. Экстремальные ситуации.

Теоретическое занятие. Опасности в походе: переохлаждение, обморожение, солнечный и тепловой удар, укус змеи, клеща, укусы кровососущих насекомых.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий.

Практическое занятие. Движение по тропам, болотам, завалам, в зарослях кустарника. Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого

леса по аварийным ориентирам.

2.5 Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка

Теоретическое занятие. Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях.

Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста.

Практическое занятие. Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи.

2.6 Основы туристской техники.

Теоретическое занятие. Виды туристских соревнований. Снаряжение для соревнований. Туристские узлы, их применение.

Практическое занятие. Прохождение отдельных этапов полосы препятствий: подъем и спуск по перилам, переправа по бревну и параллельным веревкам, переправа по жердям, вязка узлов, траверс склона.

3. Физическая подготовка

3.1 Общая физическая подготовка

Теоретическое занятие. Роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании и туризме, средствами общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения, занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, лыжными гонками. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Влияние общеразвивающих упражнений на функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Практические занятия.

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Лыжная подготовка. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой и низкой стойке. Преодоление подъемов «елочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

3.2 Специальная физическая подготовка

Теоретическое занятие. Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

Практические занятия. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой.

Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки на матах вперед и назад. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями или опорами.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

3.3 Контрольные упражнения и тесты

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

5 минутный бег с учетом пройденного расстояния (м);

челночный бег 3 раза по 10 м;

прыжок в длину с места;

прыжок в длину с разбега;

отжимание от пола;

поднимание туловища из положения лежа;

прыжки через скакалку (раз в минуту);

бег на лыжах: 2 км – для девушек, 3 км – для юношей.

4. Соревнования по спортивному ориентированию

Участие в районных и городских соревнованиях по спортивному ориентированию. Учебно-тренировочные старты в рамках соревнований школ, коллективов физкультуры, спартакиад.

Содержание программы «Спортивное ориентирование» 3 год обучения

1. Спортивное ориентирование

1.1 Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжения ориентировщика

Теоретическое занятие. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, в парке, в лесу. Правила дорожного движения. Техника безопасности (ТБ) и инструктаж по ТБ в условиях риска заражения и заболевания клещевым энцефалитом. Действия в случае потери ориентировки. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения. Устройство, изготовление, подборка и использование снаряжения.

1.2 Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Теоретическое занятие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание и значение питания для спортсмена. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

1.3 Техничко-тактическая подготовка

Теоретические занятия. Методы развития специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления.

Организационно – подготовительные действия. Действия участников после приезда на место соревнований. Тактические действия после получения карты и до момента старта.

Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции. Взаимодействие с соперником на дистанции.

Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при массовом старте.

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении. Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

Практические занятия. Чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого и точного азимута.

Чтение карты на различных скоростях движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной

соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта). Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса. Подготовка инвентаря к соревнованиям.

1.4 Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теоретическое занятие. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Права и обязанности участника, его действия перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Роль представителя команды

2. Туризм и краеведение

2.1 Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям

Теоретическое занятие. Выбор района путешествия. Изучение сложных участков маршрута. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия и соревнований. Научно-исследовательская работа в походе. Принципы ее организации.

Практические занятия. Изучение карт района предстоящего похода. Составление нитки маршрута, выбор путей аварийного выхода с маршрута. Составление отчета о путешествии.

2.2 Обеспечение безопасности в туристском походе

Теоретическое занятие. Система обеспечения безопасности в туризме и спортивном ориентировании. Опасности: объективные, и субъективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

2.3 Основы туристской техники

Практические занятия. Прохождение естественных препятствий с самонаведением: спуск дюльфером, переправа по бревну. Командная техника преодоления туристской полосы препятствий. Организация страховки участников. Верхняя и нижняя страховка. Движение в парах.

3. Физическая подготовка

3.1 Общая физическая подготовка

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

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, силовая подготовка, кроссовая и лыжная подготовка.

3.2 Специальная физическая подготовка

Теоретическое занятие. Роль и значение специальной физической

подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену - ориентировщику: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Практические занятия. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок. Фартлек. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие гибкости.

3.3 Контрольные упражнения и тесты

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

бег 100 м;

кросс у юношей - 1000 м, 500 м – у девушек;

челночный бег 3 по 10 м;

прыжок в длину с места;

прыжок вверх с места;

подтягивание – у юношей, отжимание – у девушек;

тест на гибкость - наклон вперед.

4. Соревнования по спортивному ориентированию

Участие в районных и городских соревнованиях по спортивному ориентированию. Учебно-тренировочные старты в рамках соревнований школ, коллективов физкультуры, спартакиад.

1.5 Планируемые результаты

В результате освоения программы **первого года** обучения, обучающиеся приобретают определенные знания и умения.

По разделу «Спортивное ориентирование» обучающиеся:

знают:

- историю развития спортивного ориентирования,
- основы безопасности при проведении занятий на местности,
- снаряжение спортсменов - ориентировщиков,
- роль гигиены физических упражнений, правильного питания и самоконтроля,
- условные знаки, масштаб карты,
- устройство компаса,
- основы технической и тактической подготовки,
- основные положения правил соревнований по ориентированию;

умеют:

- ориентировать карту по компасу,
- снимать азимут с карты,
- ориентироваться вдоль линейных ориентиров,
- ориентироваться на коротких этапах с тормозными ориентирами,
- измерять расстояние на местности,
- планировать путь прохождения дистанции по линейным ориентирам,
- правильно действовать при потере ориентировки.

По разделу «Туризм и краеведение» обучающиеся:

знают:

- виды туризма,
- личное и групповое снаряжение,
- состав аптечки и ремонтного набора,
- туристские возможности окрестностей г. Кемерово,
- историю возникновения и развития г. Кемерово;

умеют:

- выполнять основные работы по установке бивуака,
- оказывать первую медицинскую помощь при простейших травмах,
- совершать однодневные походы.

По разделу «Физическая подготовка» обучающиеся:

знают:

- значение физической подготовки,

- основные виды упражнений, направленных на развитие выносливости

координации, ловкости и быстроты,

- влияние общеразвивающих упражнений на здоровье,

- роль спортивных игр в развитии внимания, координации, ловкости;

умеют:

- правильно выполнять упражнения на развитие отдельных качеств,
- передвигаться на лыжах классическим ходом,
- подниматься и спускаться со склонов,
- выполнять контрольные нормативы по физической подготовке.

В результате освоения программы **второго года** обучения, обучающиеся приобретают определенные знания и умения.

По разделу «Спортивное ориентирование» обучающиеся:

знают:

- этапы развития ориентирования в России и в своем регионе,
- спортивные карты города и области,
- причины и виды травм при занятиях спортивным ориентированием,
- самоконтроль и его значение,
- технические приемы (грубый азимут, точный азимут, точечное ориентирование),
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка,
- специальные качества ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления.

умеют:

- вести дневник самоконтроля,
- проводить предстартовую разминку,
- самостоятельно определять ЧСС,
- ориентироваться с использованием крупных форм рельефа,
- ориентироваться с использованием тормозных ориентиров,
- составлять программу индивидуальной спортивной подготовки,
- двигаться по азимуту,
- выполнять приемы грубого, точного, опережающего чтения карты,
- грамотно использовать предстартовую информацию.

По разделу «Туризм и краеведение» обучающиеся:

знают:

- историю развития туризма в Кузбассе,
- туристские возможности родного края,
- объективные и субъективные опасности в туризме,

умеют:

- готовить личное и групповое снаряжение к походу,
- составлять меню для похода,
- совершать многодневный поход,
- преодолевать простейшую полосу препятствий в спортивном зале,

По разделу «Физическая подготовка» обучающиеся:

знают:

- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности,
- технику лыжных ходов,
- упражнения на расслабление, на развитие выносливости,
- значение специальной физической подготовки для роста мастерства,
- роль специальной физической подготовки на различных этапах.

умеют:

- владеть приёмами техники бега с учетом характера местности,
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъемы, спуски и торможения,
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений,
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок.

В результате освоения программы **третьего года** обучения, обучающиеся приобретают определенные знания и умения.

По разделу «Спортивное ориентирование» обучающиеся:

знают:

- этапы развития ориентирования в мире, России и в своем регионе,
- причины и виды травм при занятиях спортивным ориентированием,
- самоконтроль и его значение,
- технические приемы (грубый азимут, точный азимут, точечное ориентирование),
- специальные качества ориентировщика: умение читать карту в процессе движения, чувство расстояния, чувство направления.

умеют:

- вести дневник самоконтроля,

- проводить предстартовую разминку,
- самостоятельно определять ЧСС,
- ориентироваться с использованием различных форм рельефа,
- ориентироваться с использованием всех возможных ориентиров,
- составлять программу индивидуальной спортивной подготовки,
- двигаться по азимуту по сильнопересеченной местности, в т. ч. «с упреждением»,
- выполнять приемы грубого, точного, опережающего чтения карты,
- грамотно использовать предстартовую информацию.

По разделу «Туризм и краеведение» обучающиеся:

знают:

- туристские возможности родного края,
- объективные и субъективные опасности в туризме,

умеют:

- готовить личное и групповое снаряжение к походу,
- совершать многодневный категорийный поход,
- преодолевать полосу препятствий 1 класса,

По разделу «Физическая подготовка» обучающиеся:

знают:

- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности,
- технику лыжных ходов,
- упражнения на расслабление, на развитие выносливости,
- значение специальной физической подготовки для роста мастерства,
- роль специальной физической подготовки на различных этапах.

умеют:

- владеть различными приёмами техники бега с учетом характера местности,
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы, повороты, подъемы, спуски и торможения,
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарные учебные графики

Календарный учебный график 1 год обучения

№ п/п	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	сентябрь	1	беседа	3	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	опрос
2		2	лекция	3	История возникновения и развития спортивного ориентирования	тестирование
3		2	беседа	3	Виды туризма. Краеведческие возможности Кузбасса	практическое задание
4		3	групповая работа	3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	практическое задание, опрос
5		3	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
6		4	групповая работа	3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	опрос
7		4	групповая работа	3	Специальная физическая подготовка	практическое задание
8		5	групповая работа	3	Техническая подготовка	практическое задание
9	Октябрь	1	лекция	3	Личное и групповое туристическое снаряжение	опрос
10		2	групповая работа	3	Контрольные упражнения и тесты	тестирование
11		2	лекция	3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	тестирование
12		3	лекция	3	Правила соревнований по спортивному ориентированию	опрос
13		3	соревнования	3	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
14		4	обучающая игра	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
15		4	групповая работа	3	Специальная физическая подготовка	практическое задание
16		5	беседа	3	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	опрос
17		5	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
18	Ноябрь	1	групповая работа	3	Тактическая подготовка	практическое задание
19		1	групповая работа	3	Специальная физическая подготовка	практическое задание

20		2	соревнования	3	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
21		2	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
22		3	беседа	3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	опрос
23		3	соревнования	3	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
24		4	групповая работа	3	Специальная физическая подготовка	практическое задание
25		4	групповая работа	3	Техническая подготовка	практическое задание
26		5	обучающая игра	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
27	Декабрь	1	групповая работа	3	Специальная физическая подготовка	практическое задание
28		2	соревнования	3	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
29		2	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
30		3	обучающая игра	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
31		3	беседа	3	Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка	опрос
32		4	групповая работа	3	Специальная физическая подготовка	практическое задание
33		4	обучающая игра	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
34		5	групповая работа	3	Специальная физическая подготовка	практическое задание
35	Январь	3	беседа	3	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	опрос
36		3	групповая работа	3	Контрольные упражнения и тесты	тестирование
37		4	лекция	3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	практическое задание
38		4	соревнования	3	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
39		5	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
40		5	беседа	3	Основы туристской техники	опрос
41	Февраль	1	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
42		1	групповая работа	3	Техническая подготовка	практическое задание
43		2	групповая работа	3	Специальная физическая подготовка	практическое задание
44		2	лекция	3	Основы туристской техники	опрос
45		3	обучающая	3	Общая физическая подготовка	практическое

			игра			ое задание
46		3	групповая работа	3	Тактическая подготовка	практическое задание
47		4	соревнования	3	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
48		4	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
49	Март	1	беседа	3	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Экстремальные ситуации	опрос
50		1	соревнования	3	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
51		2	групповая работа	3	Специальная физическая подготовка	практическое задание
52		2	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
53		3	лекция	3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	тестирование
54		3	групповая работа	3	Специальная физическая подготовка	практическое задание
55		4	лекция	3	Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка.	тестирование
56		4	беседа	3	Основы туристской техники	опрос
57		5	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
58	Апрель	1	соревнования	3	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
59		2	групповая работа	3	Техническая подготовка	практическое задание
60		2	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
61		3	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
62		3	лекция	3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	опрос
63		4	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
64		4	групповая работа	3	Тактическая подготовка	практическое задание
65		5	беседа	3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	опрос
66		5	групповая работа	3	Техническая подготовка	практическое задание
67	Май	2	групповая работа	3	Контрольные упражнения и тесты	тестирование
68		2	соревнования	3	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
69		3	обучающая игра	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
70		3	групповая	3	Техническая подготовка	практическое

			работа			ое задание
71		4	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
72		4	соревнования	3	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования

Календарный учебный график 2 год обучения

№ п/п	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	сентябрь	1	беседа	3	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	опрос
2		2	лекция	3	История возникновения и развития спортивного ориентирования	тестирование
3		2	беседа	3	Виды туризма. Краеведческие возможности Кузбасса	практическое задание
4		3	групповая работа	3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	практическое задание, опрос
5		3	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
6		4	групповая работа	3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	опрос
7		4	групповая работа	3	Специальная физическая подготовка	практическое задание
8		5	групповая работа	3	Техническая подготовка	практическое задание
9		5	лекция	3	Личное и групповое туристическое снаряжение	опрос
10	Октябрь	2	групповая работа	3	Контрольные упражнения и тесты	тестирование
11		2	лекция	3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	тестирование
12		3	лекция	3	Правила соревнований по спортивному ориентированию	опрос
13		3	соревнования	3	Соревнования по	соревнования

					спортивному ориентированию	
14		4	обучающая игра	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
15		4	групповая работа	3	Специальная физическая подготовка	практическое задание
16		5	беседа	3	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	опрос
17		5	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
18	Ноябрь	1	групповая работа	3	Тактическая подготовка	практическое задание
19		1	групповая работа	3	Специальная физическая подготовка	практическое задание
20		2	соревнования	3	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
21		2	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
22		3	беседа	3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	опрос
23		3	соревнования	3	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
24		4	групповая работа	3	Специальная физическая подготовка	практическое задание
25		4	групповая работа	3	Техническая подготовка	практическое задание
26		5	обучающая игра	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
27	Декабрь	1	групповая работа	3	Специальная физическая подготовка	практическое задание
28		2	соревнования	3	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
29		2	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
30		3	обучающая игра	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
31		3	беседа	3	Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка	опрос
32		4	групповая работа	3	Специальная физическая подготовка	практическое задание

33		4	обучающая игра	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
34		5	групповая работа	3	Специальная физическая подготовка	практическое задание
35		5	беседа	3	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	опрос
36	Январь	3	групповая работа	3	Контрольные упражнения и тесты	тестирование
37		3	лекция	3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	практическое задание
38		4	соревнования	3	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
39		4	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
40		5	беседа	3	Основы туристской техники	опрос
41		5	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
42	Февраль	1	групповая работа	3	Техническая подготовка	практическое задание
43		1	групповая работа	3	Специальная физическая подготовка	практическое задание
44		2	лекция	3	Основы туристской техники	опрос
45		2	обучающая игра	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
46		3	групповая работа	3	Тактическая подготовка	практическое задание
47		3	соревнования	3	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
48		4	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
49		4	беседа	3	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Экстремальные ситуации	опрос
50	Март	1	соревнования	3	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
51		1	групповая	3	Специальная физическая	практическое

			работа		подготовка	задание
52		2	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
53		2	лекция	3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	тестирование
54		3	групповая работа	3	Специальная физическая подготовка	практическое задание
55		3	лекция	3	Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка.	тестирование
56		4	беседа	3	Основы туристской техники	опрос
57		4	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
58		5	соревнования	3	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
59		5	групповая работа	3	Техническая подготовка	практическое задание
60	Апрель	2	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
61		2	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
62		3	лекция	3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	опрос
63		3	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
64		4	групповая работа	3	Тактическая подготовка	практическое задание
65		4	беседа	3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	опрос
66		5	групповая работа	3	Техническая подготовка	практическое задание
67		5	групповая работа	3	Контрольные упражнения и тесты	тестирование
68	Май	2	соревнования	3	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
69		2	обучающая игра	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
70		3	групповая работа	3	Техническая подготовка	практическое задание
71		3	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание

72		4	соревнования	3	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
----	--	---	--------------	---	--	--------------

Календарный учебный график 3 год обучения

№ п/п	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	сентябрь	1	беседа	3	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	опрос
2		2	лекция	3	История возникновения и развития спортивного ориентирования	тестирование
3		2	беседа	3	Виды туризма. Краеведческие возможности Кузбасса	практическое задание
4		3	групповая работа	3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	практическое задание, опрос
5		3	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
6		4	групповая работа	3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	опрос
7		4	групповая работа	3	Специальная физическая подготовка	практическое задание
8		5	групповая работа	3	Техническая подготовка	практическое задание
9		5	лекция	3	Личное и групповое туристическое снаряжение	опрос
10	Октябрь	2	групповая работа	3	Контрольные упражнения и тесты	тестирование
11		2	лекция	3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	тестирование
12		3	лекция	3	Правила соревнований по спортивному ориентированию	опрос
13		3	соревнования	3	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
14		4	обучающая игра	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
15		4	групповая работа	3	Специальная физическая подготовка	практическое задание
16		5	беседа	3	Питание, режим, гигиена.	опрос

					Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	
17		5	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
18	Ноябрь	1	групповая работа	3	Тактическая подготовка	практическое задание
19		1	групповая работа	3	Специальная физическая подготовка	практическое задание
20		2	соревнования	3	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
21		2	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
22		3	беседа	3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	опрос
23		3	соревнования	3	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
24		4	групповая работа	3	Специальная физическая подготовка	практическое задание
25		4	групповая работа	3	Техническая подготовка	практическое задание
26		5	обучающая игра	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
27	Декабрь	1	групповая работа	3	Специальная физическая подготовка	практическое задание
28		2	соревнования	3	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
29		2	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
30		3	обучающая игра	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
31		3	беседа	3	Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка	опрос
32		4	групповая работа	3	Специальная физическая подготовка	практическое задание
33		4	обучающая игра	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
34		5	групповая работа	3	Специальная физическая подготовка	практическое задание
35		5	беседа	3	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	опрос
36	Январь	3	групповая работа	3	Контрольные упражнения и тесты	тестирование
37		3	лекция	3	Топография. Условные знаки.	практическое

					Спортивная карта	задание
38		4	соревнования	3	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
39		4	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
40		5	беседа	3	Основы туристской техники	опрос
41		5	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
42	Февраль	1	групповая работа	3	Техническая подготовка	практическое задание
43		1	групповая работа	3	Специальная физическая подготовка	практическое задание
44		2	лекция	3	Основы туристской техники	опрос
45		2	обучающая игра	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
46		3	групповая работа	3	Тактическая подготовка	практическое задание
47		3	соревнования	3	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
48		4	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
49		4	беседа	3	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Экстремальные ситуации	опрос
50	Март	1	соревнования	3	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
51		1	групповая работа	3	Специальная физическая подготовка	практическое задание
52		2	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
53		2	лекция	3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	тестирование
54		3	групповая работа	3	Специальная физическая подготовка	практическое задание
55		3	лекция	3	Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка.	тестирование
56		4	беседа	3	Основы туристской техники	опрос
57		4	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
58		5	соревнования	3	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
59		5	групповая работа	3	Техническая подготовка	практическое задание

60	Апрель	2	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
61		2	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
62		3	лекция	3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	опрос
63		3	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
64		4	групповая работа	3	Тактическая подготовка	практическое задание
65		4	беседа	3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	опрос
66		5	групповая работа	3	Техническая подготовка	практическое задание
67		5	групповая работа	3	Контрольные упражнения и тесты	тестирование
68	Май	2	соревнования	3	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования
69		2	обучающая игра	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
70		3	групповая работа	3	Техническая подготовка	практическое задание
71		3	групповая работа	3	Общая физическая подготовка	практическое задание
72		4	соревнования	3	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал - должен иметь хорошее освещение.

2. Инвентарь:

- беговые лыжи;
- палки;
- скакалки;
- ботинки;
- скамейки;
- тренажеры для проработки мышечных групп;
- турник;
- брусья;
- компаса;
- планшеты для спортивных карт;
- спортивные карты;
- лыжи роллеры;
- туристические беседки
- туристические верёвки;
- карабины;
- жумары;
- спусковые устройства;
- каски;
- игровые мячи.

3. Медицинская аптечка.

4. Спортивная форма.

Спортивная одежда должна быть достаточно свободной для выполнения полной амплитуды движения, достаточно теплой в прохладную погоду и достаточно лёгкой в жару.

Занятия должны проводиться только в спортивной одежде и обуви, на исправном оборудовании.

Информационное обеспечение

Учебные DVD – фильмы: «Обучение спортивному ориентированию»,

DVD фильм с комплексом упражнений для разминки перед стартом,

DVD фильм «Беговые лыжи» (уроки, задания, упражнения),

Учебный фильм «Техника конькового хода».

2.3 Формы аттестации

Одной из качественных характеристик любой программы является контролируемость - определение ожидаемых результатов на основе отражения соответствующих способов проверки конечного результата и этапных результатов образовательного процесса.

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование;
- тестирование по ОФП;
- тестирование по СФП.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. **Входной контроль** проводится в начале учебного года (сентябрь). Ведётся для выявления у обучаемых имеющихся знаний, умений и навыков.
2. **Промежуточный контроль** (январь-февраль) проводится в середине учебного года. По его результатам, при необходимости, происходит коррекция учебно-тематического плана.
3. **Итоговый контроль** (май) проводится в конце каждого учебного года, который позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

В процессе диагностики обучаемых проводятся различные виды тестирования по теории с помощью специально разработанных и составленных тестов. Для обучаемых применяется тестирование мыслительных процессов. Главной задачей этих тестов является получение представления о детях, об уровне их развития. Так же применяются контрольные тесты по спортивному ориентированию, разработанные автором программы.

Кроме того, в течение учебного года проводится тестирование и сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Тестирование позволяет оценивать динамику развития физических качеств ориентировщика. Для контроля развития основного качества спортсмена - ориентировщика - выносливости, используется тест-бег. При этом надо, по возможности, сохранять все внешние условия, при которых должен проводиться тест-бег (длина дистанции и ее состояние, время суток). Многолетний опыт применения тест-бега на всех этапах подготовки дает отличные результаты. Он определяет уровень развития выносливости, позволяет вносить коррективы в план дальнейших тренировок.

Упражнения и задания по тестированию физической подготовки приводятся в учебном плане для каждого года обучения. Кроме того, для всех групп применяются единые нормативы по ОФП, которые помогают оценить показатели развития.

Бег 100 м (сек.)
Кросс 1000/ 500 м (мин., сек.)
Челночный бег 3 по 10 м (сек.)
Прыжок в длину с места (см.)
Прыжок вверх с места (см.)
Подтягивание / отжимание (количество раз)
Прыжки через скакалку (количество раз)
Наклон вперед, тест на гибкость (см.)

Полученные результаты помогают, в дальнейшем, индивидуально подходить к совершенствованию мастерства учащихся и составлять личную программу подготовки для каждого занимающегося, работая вместе с ним в нужном направлении.

2.4 Оценочные материалы

Показатели результативности образовательной программы диагностируются с помощью следующих форм и методов:

Показатель	Формы и методы диагностики
Уровень сформированности знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию	<ul style="list-style-type: none">- Анализ результатов участия в соревнованиях разного уровня по спортивному ориентированию, выполнения спортивных разрядов.- Тестирование по сформированности знаний, умений, навыков.
Состояние здоровья, потребность в ведении здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none">- Анкетирование.- Опрос.- Педагогическое наблюдение.
Формирование социальной активности и гражданской позиции воспитанников, готовности к выполнению гражданского долга – службе в Российской армии	<ul style="list-style-type: none">- Анализ активности участия в жизнедеятельности секции.- Анализ активности участия в социально-значимой и общественно-полезной деятельности (акции, реализация социальных проектов).- Беседа, анкетирование о готовности к службе в Российской армии.
Физическое развитие	Тестирование по общей и специальной физической подготовке.
Познавательную активность учащихся	<ul style="list-style-type: none">- Педагогическое наблюдение за развитием мотивации на занятиях.- Оценка уровня отношения к изучаемому материалу.
Развитие психических процессов учащихся: мышление, память и внимание	Тестирование с помощью психологических тестов и методик.
Коммуникативные умения, навыки работы в команде	<ul style="list-style-type: none">- Наблюдения за отношениями в детском коллективе.- Наблюдения за отношениями учащихся к деятельности в спортивной секции.- Методика диагностики социально-психологического климата в группе.

Для выявления результатов достижений каждого учащегося используется: педагогическое наблюдение, мониторинг, анализ результатов анкетирования, тестирования, участие учащихся в соревнованиях, активности учащихся на открытых занятиях, выполнения диагностических заданий.

Также для каждого года обучения разработаны контрольные тестовые задания (Приложение 1) и контроль уровня физической подготовленности обучающихся для возрастов 11-12, 13-14, 15-16 лет (Приложение 2).

2.5 Методические материалы.

Большую часть программы составляют практические занятия. Приоритетное значение отводится игровым методам и технологиям обучения, что обусловлено возрастными особенностями детей. Типы занятий варьируются в зависимости от поставленных целей и задач:

- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки по основным видам движения;
- занятия-соревнования, где учащиеся в ходе проведения различных эстафет из двух команд, выявляют победителя;
- занятия-тренировки по спортивному ориентированию с элементами основ техники и тактики;
- занятия-зачеты, на которых учащиеся сдают контрольные нормативы по выполнению основных движений на время, скорость, расстояние;
- самостоятельные занятия, когда учащемуся предлагается какой-либо вид движений, отводится определенное время и он самостоятельно занимается, после чего проверяется качество выполнения задания.

При проведении занятий рекомендуется использовать волнообразную систему нагрузки, при которой дети менее утомляются.

Для успешной реализации в программе используются различные формы занятий по каждой теме или разделу: соревнование, беседа, игра, эстафета, конкурс, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие. (Приложение 3)

Методическое обеспечение программы обеспечивается учебно-методическим комплексом, который разработан специально к дополнительной образовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Спортивное ориентирование»:

1. Картографический материал для ориентирования по рельефу, по памяти,
2. Комплекты таблиц с условными знаками,
3. Карты только с дорожной сетью,
4. Наборы топографических и спортивных карт,
5. Учебный DVD-фильм «Обучение спортивному ориентированию»,
6. Проверочные и контрольные тесты по спортивному ориентированию,
7. DVD фильм с комплексом упражнений для разминки перед стартом,
8. DVD фильм «Беговые лыжи» (уроки, задания, упражнения),
9. Тренировочные планы нагрузок ведущих спортсменов-ориентировщиков,
10. Учебный фильм «техника конькового хода».

2.6 Список литературы

***для педагога:**

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алешин. - М.:Физкультура и спорт, 1983. — Текст: непосредственный;
2. Бардин, К.В. Азбука туризма / К.В. Бардин. - М.: Просвещение, 1982. — Текст: непосредственный;
3. Болотов, СБ. Спортивное ориентирование: программа для объединений дополнительного образования. Выпуск 3 / СБ. Болотов, Е.А. Прохорова. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. — Текст: непосредственный;
4. Борилькевич, В.Е. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В.Е. Борилькевич, А.И. Зорин, Б.А. Михайлов, А.А. Ширишш.- М.: С.-Петербург, 1994. — Текст: непосредственный;
5. Васильев, Н.Д. Спортивное ориентирование: учебное пособие / Н.Д. Васильев. - М.: Волгоград: ВГИФК, 1983. — Текст: непосредственный;
6. Васильев, Н.Д. Подготовка спортсменов - ориентировщиков высокой квалификации: учебное пособие. / Н.Д. Васильев. - М.: Волгоград: ВГИФК, 1984. — Текст: непосредственный;
7. Воронов, Ю.С., Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР / Ю.С. Воронов, Ю. С. Константинов. - М.: ЦДЮТК, 2000. — Текст: непосредственный;
8. Воронов, Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: учебное пособие / Ю.С. Воронов. - М.: Смоленск: СГИФК, 1995. — Текст: непосредственный;
9. Воронов, Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учебное пособие / Ю.С Воронов. - М.: Смоленск: СГИФК, 1998. — Текст: непосредственный;
10. Воронов, Ю.С методика обучения юных ориентировщиков технико- тактическим действиям и навыкам: учебное пособие / Ю.С Воронов,М.В. Николин, Г.Ю. Малахова. -М.: Смоленск: СГИФК, 1998. — Текст: непосредственный;
11. Елаховский, СБ. Бег к невидимой цели / СБ. Елаховский. - М.: Физкультура и спорт, 1973. — Текст: непосредственный;
12. Елаховский, СБ. Спортивное ориентирование на лыжах / СБ. Елаховский. - М.: Физкультура и спорт, 1981. — Текст: непосредственный;
13. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика / Е.И. Иванов. - М.: Физкультура и спорт, 1985. — Текст: непосредственный;

14. Иванов, Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию / Е.И. Иванов. - М.: Физкультура и спорт, 1985. — Текст: непосредственный;
15. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика / Колесникова, Л.В. - М.: Советский спорт, 2003. — Текст: непосредственный;
16. Константинов, Ю.С. Программа детско-юношеской школы по спортивному ориентированию / Ю.С Константинов. - М.: ЦДЭТС МП СССР, 1978. — Текст: непосредственный;
17. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся / Ю.С Константинов. -М.: ЦДЮТур, 1995. — Текст: непосредственный;
18. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста / А.А. Коструб. - М.: Профиздат,1987. — Текст: непосредственный;
19. Костылев, В.В. Философия спортивного ориентирования / В.В. Костылев. - М.: 1996. — Текст: непосредственный;
20. Куликов, В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии/ В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТур, 1997. — Текст: непосредственный;
21. Кяркяйнен, О. Спортивное ориентирование / О. Кяркяйнен. - М.: 1989. — Текст: непосредственный;
22. Лосев, А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А.С. Лосев. - М.: Физкультура и спорт, 1984. — Текст: непосредственный;
23. Лукашов, Ю.В., Спортивное ориентирование: программа для объединений дополнительного образования детей / Ю.В. Лукашов, В.А. Ченцов. - М.: ЦДЮТиК, МО РФ, 2001. — Текст: непосредственный;
24. Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию / Т.В. Моргунова. - М.: ЦДЮТур, 2003. — Текст: непосредственный;
25. Нурмиа, В. Спортивное ориентирование / Нурмиа В. - М.: ФСО РФ, 1997. — Текст: непосредственный;
26. Огородников, Б.И. Подготовка спортсменов - ориентировщиков / Б.И. Огородников, А.Н. Кирчо, Л.А. Крохин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. — Текст: непосредственный;
27. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование: пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений / В.И. Тыкул. - М.: Просвещение, 1990. — Текст: непосредственный;

***для учащихся**

1. Воронов, Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: учебное пособие /Ю.С. Воронов. -М.: Смоленск: СГИФК, 1998. — Текст: непосредственный;
2. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика / Е.И. Иванов. -М.: Физкультура и спорт, 1985. — Текст: непосредственный;
3. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика / Л.В. Колесникова. - М.: Советский спорт, 2003. — Текст: непосредственный;
- Лосев, А.С. Тренировка ориентировщиков – разрядников / А.С. Лосев. - М.: Физкультура и спорт, 1984. — Текст: непосредственный;
4. Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию / Т.В. Моргунова. - М.: ЦДЮТур, 2003. — Текст: непосредственный;
5. Огородников, Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию / Б.И. Огородников, А.Л. Моисеенков, Е.С. Примак. - М.: Физкультура и спорт, 1980— Текст: непосредственный;
6. Фесенко, Б.И. Книга молодого ориентировщика / Б.И. Фесенко. - М.: ЦДЮТур, 1997. — Текст: непосредственный;
7. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России. — Текст: непосредственный.

Контрольные тестовые задания «Стартовый уровень» - этап начальной подготовки (1 год обучения)


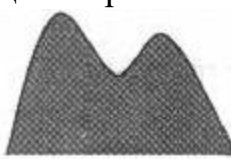
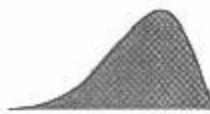







1. Когда в России появилось спортивное ориентирование?

- а) 1906,
- б) 1928,
- в) 1919.

2. Прямые синие линии на карте показывают:

- а) направление движения бега участников;
- б) направление на север;
- в) месторасположение местности карты, относительно ближайшего города.

3. Расставьте в пустых клетках рядом с номерами профилей холмов буквы, которые написаны около соответствующих рисунков изображенных с помощью горизонталей.

 <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="width: 40px;"></td> </tr> </table>	1		 <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 40px;"></td> </tr> </table>	2		 <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="width: 40px;"></td> </tr> </table>	3	
1								
2								
3								
 <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 40px;"></td> </tr> </table>	4		 <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">5</td> <td style="width: 40px;"></td> </tr> </table>	5				
4								
5								
 В	 Р	 Н						
 Е	 О							

4. Какой масштаб крупнее А) 1: 10 000 или Б) 1: 100 000?



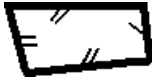




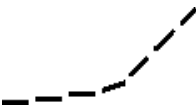


5. При участии в соревнованиях по спортивному ориентированию отметка в карточке должна производиться:

- а) четко, в любом удобном для участника порядке;
- б) четко, соблюдая порядок прохождения КП;
- в) одним и тем же компостером сразу в нескольких клетках карточки.

6. Легенды КП нужны для:

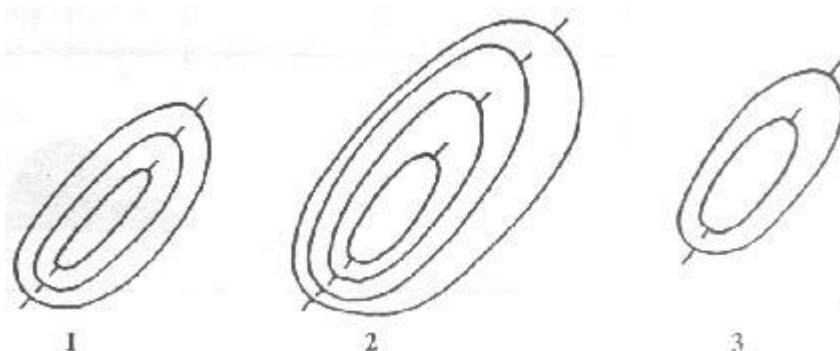
- а) точного описания расположения КП;
- б) выявления неточностей на карте;
- в) определения номера КП.

7. Рядом с номером топонима указать номер правильного, на ваш взгляд, ответа из 15 предложенных:

А	Б	В	Г	Д
				
Е	Ж	З	И	К
				

- | | | |
|----------|--------------------------------|-------------------------|
| строение | 1. непроходимое болото | 9. отдельно стоящее |
| | 2. бугорок | 10. тропа |
| площадка | 3. река | 11. стадион, спортивная |
| | 4. линия электропередач | 12. железная дорога |
| | 5. открытое пространство | 13. проходимое болото |
| | 6. шоссе, автомобильная дорога | 14. яма |
| | 7. непреодолимая ограда | 15. населенный пункт |
| | 8. лес: трудно пробегаемый | |

8. Определите высоту холмов, если известно, что высота пересечения рельефа 5 м.



9. Определите глубину впадины (ямы), если известно, что высота пересечения рельефа 5 м.



10. Назовите единицы, в которых измеряется азимут.

11. Как спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении?

- а) в любом порядке;
- б) по маркировке;
- в) в порядке, установленном судьями, указанном на карте.

12. В лыжном ориентировании номер участника крепится:

- а) на груди;
- б) на левом бедре;
- в) вообще не используется.

13. Участники соревнований:

- а) стартуют с номерами, определенными жеребьевкой;
- б) могут поменяться номерами с товарищами по команде;
- в) вправе вообще не одевать номер, а сообщить о нем в устной форме судье на старте и финише.

14. Правильно нарисовать условные знаки цветными карандашами в соответствии с заданием

	Название условного знака	Условный знак
	Непроходимая ограда	
	Поляна	
	Яма	
	Болото	
	Тропа	
	Бугор	
	Отдельное строение	

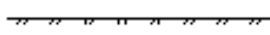
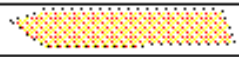


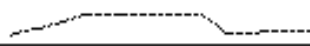


15. Сосчитайте результаты участников на дистанции в заданном направлении и распределите их по местам:

Фамилия	Старт	Финиш	Результат	Место
Иванов	0:10	1:09:21		
Воробьёв	0:25	0:59:46		
Жуков	0:19	1:04:17		
Петров	0:38	1:19:15		

Ответы к тесту

1. В;
2. Б;
3. 1-В, 2-Е, 3-Р, 4-Н, 5-О;
4. А;
5. Б;
6. Б;
7. А-6, Б-13, В-7, Г-14, Д-2, Е-12, Ж-8, З-10, И-5, К-1;
8. 1-15м, 2-20 м, 3-10 м;
9. 1-10 м, 2-5 м, 3-15м;
10. Градусы;
11. В;
12. Б;
13. А;

14.

№	Название условного знака	Условный знак
1	Непроходимая ограда	
2	Поляна	
3	Яма	
4	Болото	
5	Тропа	
6	Бугор	
7	Отдельное строение	

15.

Фамилия	Старт	Финиш	Результат	Место
Иванов	0:10	1:09:21	59:21	4
Воробьев	0:25	0:59:46	34:46	1
Жуков	0:19	1:04:17	45:17	3
Петров	0:38	1:19:15	41:15	2

Оценка результатов контроля:

Максимальное количество баллов – 15 б. – 100%

100 – 85% – «отлично»

84 – 70 % – «хорошо»

69 – 50 % – «удовлетворительно»

Контрольные тестовые задания «Базовый уровень» - этап начальной специализации (2 год обучения)

1. Контрольный пункт может ставиться:
 - а) на любом четко различимом линейном ориентире;
 - б) в любом месте площадного ориентира;
 - в) в любом месте карты на точечном ориентире.
2. Для выполнения III юн. разряда по спортивному ориентированию достаточно:
 - а) записаться в секцию спортивного ориентирования;
 - б) в течение одного года три раза закончить дистанцию на соревнованиях по спортивному ориентированию;
 - в) выиграть первенство города по туризму;
 - г) пробежать дистанцию заданного направления 2 км за 25 мин.
3. На маркированной трассе в лыжном ориентировании отметка точки КП на карте считается правильной, если прокол удален от истинной точки КП не более чем на:
 - а) 5 мм;
 - б) 3,5 мм;
 - в) 2 мм.
4. Если результат участника эстафетной команды аннулирован, то:
 - а) команде присуждается последнее место;
 - б) команда еще раз стартует на этой же дистанции;
 - в) результат команды аннулируется и место команде не определяется.
5. На дистанции ориентирования по выбору:

- а) участник сам определяет порядок прохождения КП;
 - б) участник движется по маркировке от старта до финиша и наносит на карту месторасположение КП, установленных на дистанции;
 - в) участник проходит отмеченные на карте и расположенные на местности КП в заданном порядке.
6. Участник, не прошедший на дистанции ориентирования в заданном направлении один КП, но показавший лучшее время прохождения:
- а) занимает первое место;
 - б) занимает место после участников, прошедших все КП;
 - в) дисквалифицирован, следовательно, не имеет результата.
7. В соревнованиях на маркированной трассе:
- а) участник движется по маркировке от старта до финиша и наносит на карту месторасположение встречающихся КП;
 - б) участник проходит КП в заданной последовательности, используя любые лыжни или дороги;
 - в) участник проходит КП в любой последовательности, используя любые лыжни или дороги.
8. Диаметр окружности знака, обозначающего КП, на картах масштаба М1:10 000 составляет:
- а) 8 мм;
 - б) 5...6 мм;
 - в) не нормируется и может быть любым от 2 до 10 мм.
9. Дистанция на спортивные карты наносится пурпурным цветом, также допускается:
- а) красный и черный;
 - б) зеленый и черный;
 - в) красный и фиолетовый.
10. К знакам микрорельефа относится:
- а) овраг;
 - б) воронка;
 - в) скальный обрыв.
11. Вы приближаетесь к КП и видите несколько участников, которые бегут в том же направлении. Ваши действия?
- а) спрошу, на какой КП они бегут;
 - б) продолжу движение на КП, не обращая на них внимания;
 - в) побегу за ними.
12. Изобразите формы рельефа с помощью сечений (горизонталей):

- а) Яма;
- б) Промоина;
- в) Бугор;
- г) Ребро;
- д) Лощина.

13. Сосчитайте результаты участников в дисциплине «Лыжная гонка – маркированная трасса» и распределите их по местам:

Фамилия	Старт	Финиш	Штраф	Результат	Место
Иванов	0:12	1:09:21	1		
Воробьёв	0:35	0:59:46	2		
Жуков	0:29	1:04:17	0		
Петров	0:48	1:19:15	5		

14. Определите длину дистанции на местности, при М1:15000, если на карте она равна 22 см.

- а) 330 м;
- б) 2,2 км;
- в) 1,5 км;
- г) 3,3 км.

15. Определите расстояние по карте





- а) масштаб 1 : 100 000, отрезок равен 2 см = ...?
- б) масштаб 1 : 100 000, отрезок 0,5 см = ...?
- в) масштаб 1 : 200 000, отрезок 2 см = ...?
- г) масштаб 1 : 200 000, отрезок 0,5 см = ...?

16. К какой разновидности карт относится следующая характеристика:

большая точность рисовки (указаны изгибы тропы, объезды на лесных дорогах и т.д.), более плотная «нагрузка» (обозначены микроямки, бугорки, полянки и т.д.).

- а) топографическая карта
- б) спортивная карта
- в) план местности

17. Дайте разъяснение "легендам", указанным в таблице.

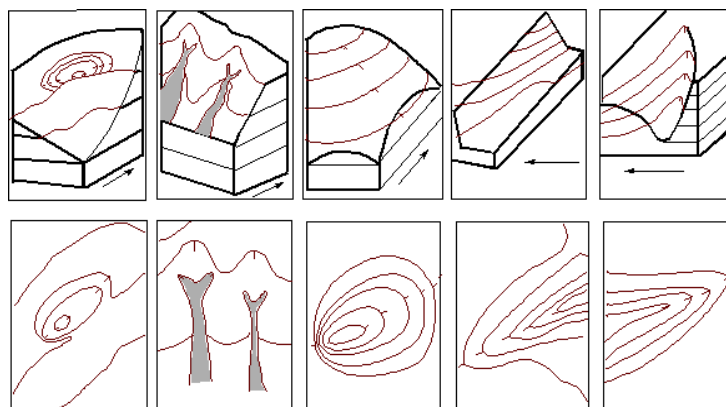
М 14							
▷							
1	46						
2	47	↑					
3	48						

4	49		▲		0,5	○	
5	50		---	у			

Ответы к тесту

1. В;
2. Б;
3. В;
4. В;
5. А;
6. В;
7. А;
8. Б;
9. В;
10. Б;
11. Б;

12. Яма. Промоина. Бугор. Ребро. Лощина



- Яма. Промоина. Бугор. Ребро. Лощина

- 13.

Фамилия	Старт	Финиш	Штраф	Результат	Место
Иванов	0:12	1:09:21	1	58:21	4
Воробьев	0:35	0:59:46	2	26:46	1
Жуков	0:29	1:04:17	0	35:17	2
Петров	0:48	1:19:15	5	36:15	3

14. Г;

15. А-2 км, Б-500 м, В-4 км, Г-1 км.
16. Б;
17. 1- № 46 яма, КП внизу
2- № 47 северная полянка, КП – в центре
3- № 48 лощина, КП в верхней части
4- № 49 камень высотой 0,5 м, КП с северной стороны
5- № 50 пересечение троп.

Оценка результатов контроля:

Максимальное количество баллов – 17 б. – 100%

100 – 85% – «отлично»

84 – 70 % – «хорошо»

69 – 50 % – «удовлетворительно»

Контрольные тестовые задания по разделу «Базовый уровень» - этап углубленной подготовки (3 год обучения).

1. Результат участников на дистанции в заданном направлении считается:
 - а) время финиша минус время старта;
 - б) время финиша минус время старта плюс штраф;
 - в) время финиша минус время старта минус штраф.

2. «Молоко» - это:
 - а) участок местности, с мелким рельефом;
 - б) труднопроходимый лес;
 - в) участок местности, не имеющий каких-либо объектов

3. В обязанности представителя команды входит:
 - а) в случае необходимости под руководством начальника дистанции принимать участие в поисках, не вернувшихся с дистанции, спортсменов;
 - б) отстранение от участия в соревнованиях спортсмена, нарушившего Правила, Положение о соревнованиях или нормы поведения;
 - в) общее наблюдение за ходом соревнований.

4. В обязанности начальника дистанции входит:
 - а) составление протокола старта;
 - б) планирование дистанции по карте;
 - в) оборудование места старта и финиша.

5. Какие из этих условий движения, сильнее всего влияют на увеличение

времени передвижения на дистанции?

- а) мокрая просека, песок;
- б) лес с подлеском;
- в) болото, пашня.

6. Хорошо различимые на местности площадные и линейные ориентиры, расположенные, как правило, поперек движения к КП - это:

- а) ограничивающие ориентиры;
- б) тормозные ориентиры;
- в) линейные ориентиры.

7. Впервые соревнования по спортивному ориентированию были организованы в:

- а) Швеция;
- б) СССР;
- в) Россия;
- г) Норвегия;
- д) Финляндия.

8. Нарисуйте следующие фрагменты:

- а) развилка троп,
- б) яма на поляне,
- в) камень в лощине,
- г) капонир на горе.

9. Определите азимут со старта на все контрольные пункты (КП). Результаты запишите в таблицу.

старт – 1КП

старт – 6КП

старт – 2КП

старт – 7КП

старт – 3КП

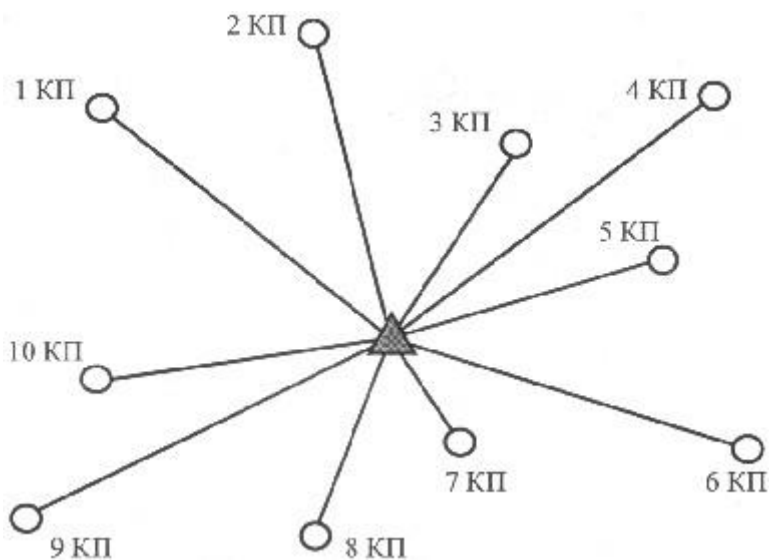
старт – 8КП

старт – 4КП

старт – 9КП

старт – 5КП

старт – 10КП

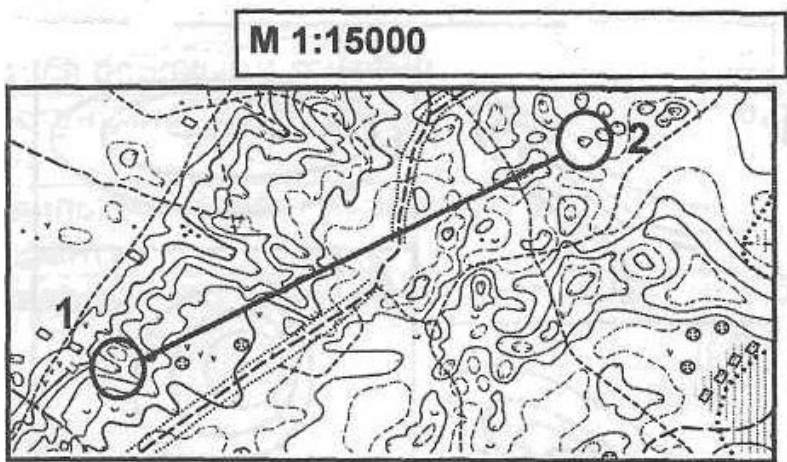


Старт – 1 КП		Старт – 6 КП	
Старт – 2 КП		Старт – 7 КП	
Старт – 3 КП		Старт – 8 КП	
Старт – 4 КП		Старт – 9 КП	
Старт – 5 КП		Старт – 10 КП	

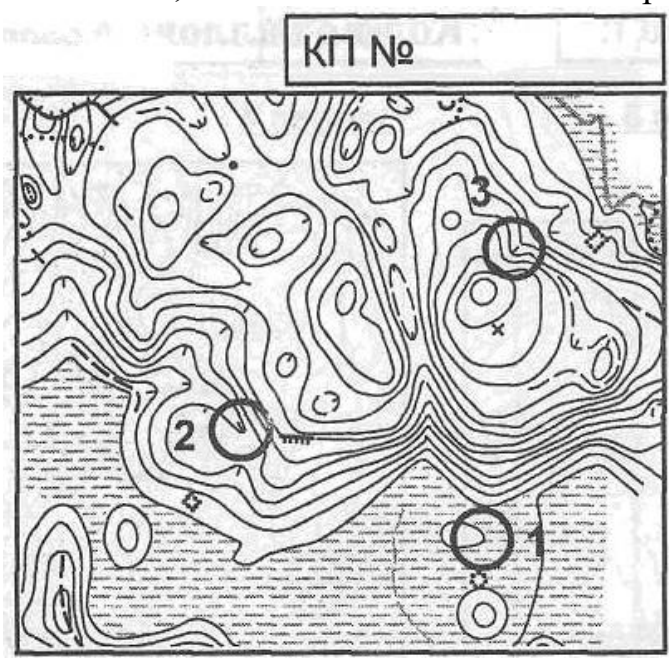
10. Определите и нарисуйте на фрагменте карты, как проходят линии магнитного меридиана.



11. Определите глазомерно расстояние по прямой между КП 1 и КП 2 и запишите его.

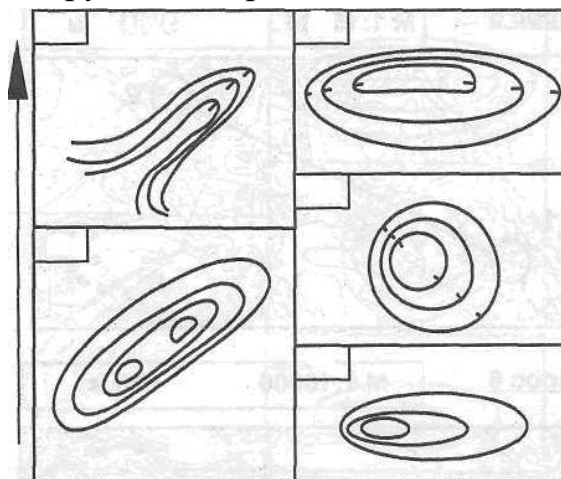


12. Определите и запишите, какой из КП стоит выше по рельефу.

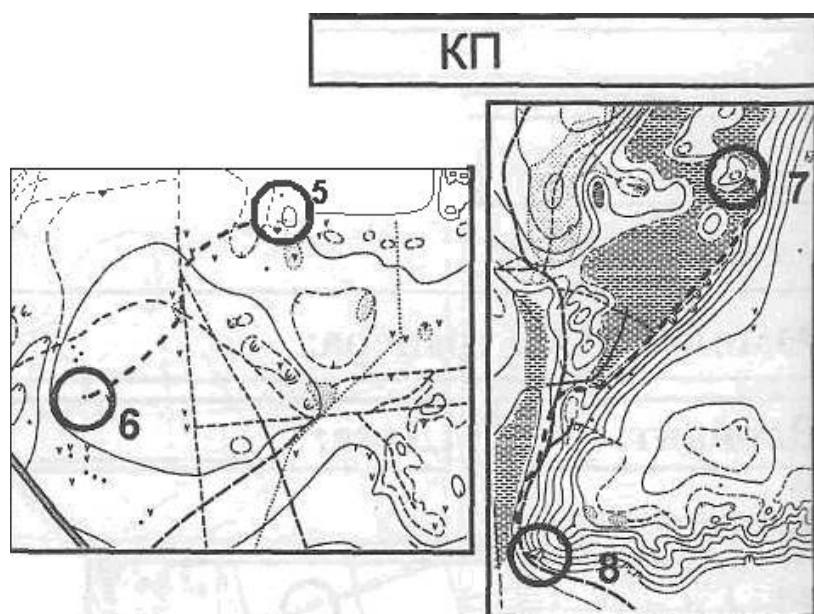


13. Выберите вариант для рельефной ситуации и подпишите соответствующей буквой:

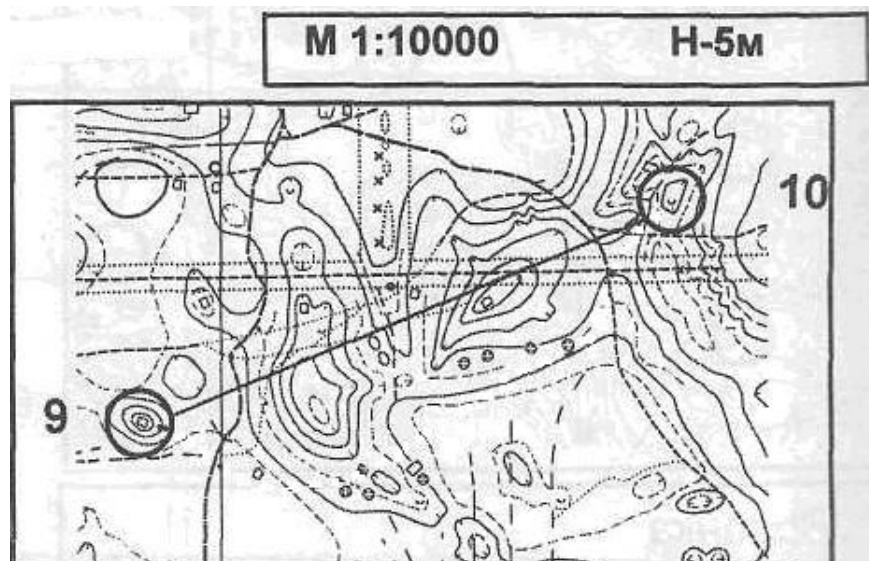
- а) холм с крутым юго-восточным склоном, имеет две вершины;
- б) яма вытянута в направлении запад-восток, южный склон пологий;
- в) лощина в северо-восточном направлении, юго-восточный склон крутой;
- г) холм с крутым западным склоном;
- д) яма почти круглая с крутым северо-западным склоном.



14. Перед вами 2 фрагмента дистанции. Напишите, на какой КП участник бежит по линейным ориентирам?



15. Нарисуйте наиболее оптимальный вариант пути от КП 9 до КП 10.



16. Привязка - это:

- а) сочетание ориентиров, влияющих на выбор пути;
- б) конечный ориентир, с которого берется КП;
- в) хорошо заметный ориентир, по которому участник сможет определить свое местоположение.

Ответы к тесту

- 1. А;
- 2. В;
- 3. А;
- 4. Б;
- 5. В;
- 6. Б;
- 7. Г;
- 8.

<p>А</p>	<p>Г</p>
<p>Б</p>	<p>Д</p>
<p>В</p>	

9.

Старт – 1 КП	300	Старт – 6 КП	110
Старт – 2 КП	340	Старт – 7 КП	150
Старт – 3 КП	30	Старт – 8 КП	200
Старт – 4 КП	50	Старт – 9 КП	250
Старт – 5 КП	70	Старт – 10 КП	270

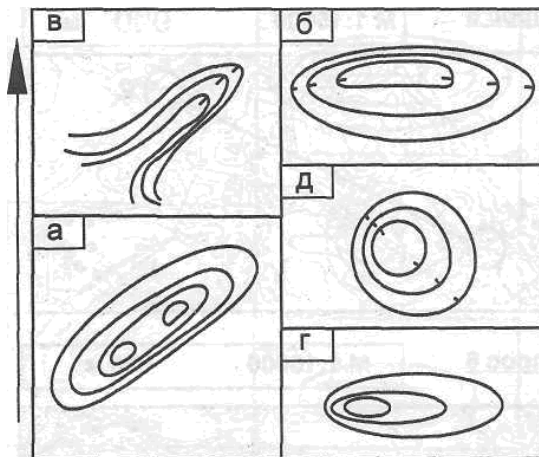
10.



11.900 метров

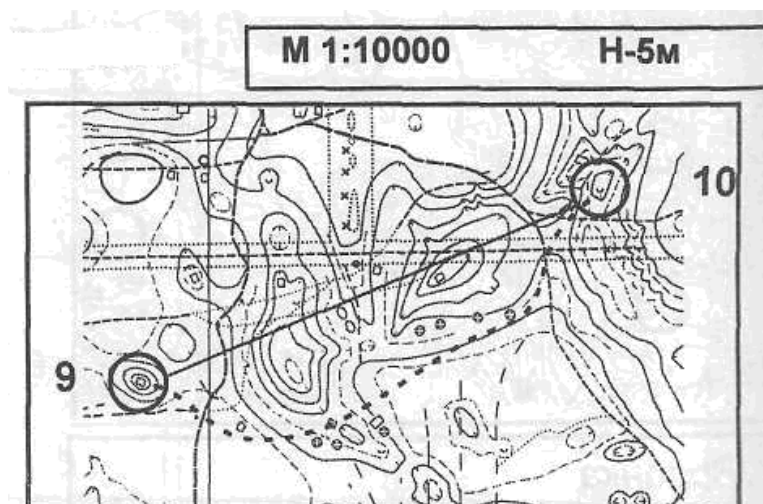
12.КП № 3

13.



14.КП 7 – 8

15.



16.Б.

Оценка результатов контроля:

Максимальное количество баллов – 16 б. – 100%

100 – 85% – «отлично»

84 – 70 % – «хорошо»

69 – 50 % – «удовлетворительно»

Контроль уровня физической подготовленности учащихся 11-12 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	уровень		
				мальчики		
				высок	сред	низк
1	Скоростные	Бег 30 м	11	5,7	6,0	6,5
			12	5,5	5,8	6,2
2	Координационные	Челночный бег 4х9	11	10,2	10,7	11,5
			12	10,0	10,5	11,3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	170	155	135
			12	175	165	145
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	9	5	3
			12	10	663-8	10
5	Выносливость	Кросс 1000 м	11	4,30	5,00	5,30
			12	4,20	4,45	5,15

Контроль уровня физической подготовленности учащихся 13-14 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	уровень		
				мальчики		
				высок	сред	низк
1	Скоростные	Бег 30 м	13	5,0	5,3	5,6
			14	4,8	5,1	5,4
2	Координационные	Челночный бег 4х9	13	9,8	10,3	10,8
			14	9,6	10,1	10,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	13	180	170	150
			14	190	180	165
		Прыжки через скакалку за 1 мин.	13	85	76-84	70-76
			14	95	85	80
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	13	11	7	4
			14	12	8	5
5	Выносливость	Кросс 2000 м	13	9,30	10,15	11,15
			14	9,00	9,45	10,30

Контроль уровня физической подготовленности учащихся 15-16 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	уровень		
				мальчики		
				высок	сред	низк
1	Скоростные	Бег 30 м	15	4,6	4,9	5,3
			16	4,7	5,2	5,7
2	Координационные	Челночный бег 4х9	15	9,4	9,9	10,4
			16	9,3	9,7	10,2
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	15	210	200	180
			16	220	210	190
		Прыжки через скакалку за 1 мин.	15	115	105	100
			16	125	120	110
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	15	13	11	6
			16	14	12	7
5	Выносливость	Кросс 2000 м	15	8,20	9,20	9,45
		Кросс 3000 м	16	12,40	13,30	14,30

Игры на местности

Салки в лесу

Для игры выбирают поляну. Участники разбегаются в разные стороны от водящего, который должен их осалить. Спасаясь от погони, игроки могут подбежать к дереву и прикоснуться к нему, в этот момент его осалить нельзя. Водящего сменяет тот, кого он осалит.

Погоня за «лисицей»

Игра проводится на местности, где есть естественные препятствия. На 8-10 играющих - «охотников» назначают одну «лису», которая, убегая, выбрасывает бумажки через 15-25 шагов, таким образом, лиса оставляет следы. Через 4-5 минут за ней в погоню отправляются «охотники», собирая разбросанные бумажки. Игру ведут до тех пор, пока не поймают «лису».

Беги и помни

Взглянул на карту, мысленно проложил оптимальный путь до очередного контрольного пункта, запомнил этот путь, отметив в мозгу все попутные (опорные) ориентиры, которые должны попасться по пути следования, и бежишь. Это позволяет не останавливаться через каждое N-ное количество метров или у каждого попутного ориентира, сверяясь с картой и тратя при этом драгоценное время. Нужный «кусочек» карты у ориентировщика держится в голове и его цель отслеживать во время бега правильное прохождение этого куска. Данная игра тренирует зрительную память, тем более, что игра «привязана» именно к настоящей спортивной карте.

Найди отличия

Каждому учащемуся выдается по две спортивные карты, его задача как можно быстрее найти отличия одной спортивной карты от другой.

О-внимание

Цель игры: найти парные карточки. Представляет собой карточную игру, называемую в простонароде «Перевёртыши». Игра тренирует внимание и память. Карточки представляют собой части карт с самых известных соревнований всего мира. Игроки раскладывают на столе карточки в виде квадрата. По очереди открывают их по 2 шт. Побеждает тот, кто соберёт большее количество пар.