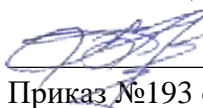




Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образованием Междуреченского городского округа»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО «Детско-юношеский центр»  
Протокол от 17.05.2022 №3

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «Детско-юношеский центр»  
  
Хацанович П.Н.  
Приказ №193 от 17.05.2022



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Спортивное ориентирование»**

Возраст учащихся: 9-17 лет  
Срок реализации: 5 лет

Разработчик:  
Дергачев Олег Владимирович,  
педагог дополнительного образования

Дергачева Ирина Анатольевна, педагог  
дополнительного образования

Междуреченский городской округ, 2015

## Оглавление

Паспорт программы.....	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	6
1.1. Пояснительная записка.....	6
Направленность программы.....	6
Актуальность программы.....	6
Отличительные особенности программы.....	6
Адресат программы.....	7
Объём программы.....	7
Формы обучения и виды занятий по программе.....	7
Срок освоения программы.....	8
Режим занятия.....	8
1.2. Цель и задачи программы.....	9
1.3. Содержание программы.....	10
Учебный план 1 года обучения.....	10
Содержание учебного плана 1 года обучения.....	11
Учебный план 2 года обучения.....	14
Содержание учебного плана 2 года обучения.....	15
Учебный план 3 года обучения.....	18
Содержание учебного плана 3 года обучения.....	18
Учебный план 4 года обучения.....	21
Содержание учебного плана 4 года обучения.....	22
Учебный план 5 года обучения.....	25
Содержание учебного плана 5 года обучения.....	25
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	29
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	30
Календарный учебный график.....	30
Условия реализации программы.....	30
Этапы и формы аттестации.....	31
Оценочные материалы.....	35
Список литературы.....	36
Приложение №1.....	39
Приложение №2.....	41
Приложение №3.....	44
Приложение №4.....	45
Приложение №5.....	46

## Паспорт программы

<b>Наименование программы:</b>
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование»
<b>Разработчик программы:</b>
Дергачев Олег Владимирович, Дергачева Ирина Анатольевна, педагоги дополнительного образования
<b>Ответственный за реализацию программы:</b>
Дергачева Ирина Анатольевна, Дергачев Олег Владимирович, Сидненко Максим Александрович, педагоги дополнительного образования
<b>Образовательная направленность:</b>
Туристско-краеведческая
<b>Цель программы:</b>
развитие личности учащихся через занятия спортивным ориентированием
<b>Задачи программы:</b>
<p><b>обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать знания, умения и навыки по технике и тактике спортивного ориентирования;</li> <li>- расширять знания об истории родного края, его природных особенностях;</li> </ul> <p><b>воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать повышению уровня коммуникативной культуры;</li> <li>- воспитывать бережное отношение к природе;</li> <li>- формировать навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.</li> </ul> <p><b>развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации;</li> <li>- развивать физические качества.</li> </ul>
<b>Возраст учащихся:</b>
от 9 до 17 лет
<b>Год разработки программы:</b>
2015, внесены изменения: 2022
<b>Сроки реализации программы:</b>
5 лет (всего 1080 часов, по 216 часов в год)
<b>Нормативно-правовое обеспечение программы:</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;</li> <li>2. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);</li> <li>4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</li> <li>5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);</li> <li>6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);</li> </ol>

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  8. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
  9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
  10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
  11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
  12. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
  13. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р;
  14. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642);
  15. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
  16. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847);
  17. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
  18. Письмо МинПросвещения России от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
  19. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
  20. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
  21. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367;
  22. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
  23. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
  24. Нормативно-правовые документы учреждения:
  25. Нормативно-правовые документы учреждения:
- Устав МБУ ДО «Детско-юношеский центр»  
Учебный план МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

**Методическое обеспечение программы:**

- Учебный DVD фильм «Спортивное ориентирование»
- Учебное пособие «Рабочая тетрадь юного ориентировщика»
- Конкурс-игра «Занимательное ориентирование»
- «Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию»

- Учебно-методическое пособие «Использование психологических тестов и методик для развития интеллектуальных способностей ориентировщика»
- Учебно-методическое пособие «Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика»
- Методическое пособие «Зрелищные виды спортивного ориентирования»
- Дидактические материалы

**Рецензенты:**

**Внутренняя рецензия:** Шарабарина Валентина Валериевна, старший методист МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» осуществляется на русском языке – государственном языке РФ.

#### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» имеет туристско-краеведческую направленность.

Программа «Спортивное ориентирование» составлена на основе программы Лукашова Ю.В. и Ченцова В.А. «Спортивное ориентирование», которая является лауреатом IV Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей и рекомендована для использования в системе дополнительного образования. Предлагаемая программа переработана в соответствии с нормативно-правовой базой Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр» Междуреченского городского округа.

#### **Актуальность программы**

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов, расположенных на местности. Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению «Спорт для каждого». В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 8 лет до 70 лет и старше, захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции – все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

#### **Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность программы заключается в том, что в основу ее разработки заложены итоги многолетней работы разработчиков данной ДООП, в оптимальном и необходимом размере уделены часы на изучение каждого раздела.

Данная программа педагогически целесообразна, так как занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, умению мыслить, принимать правильное решение в экстремальной ситуации, что необходимо человеку в современном мире. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину, и любому человеку. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Комплексность программы основывается на цикличности учебно-тренировочного процесса. Большое значение имеет принцип индивидуализации и дифференциации в подборе соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания для каждого.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» состоит из трех уровней сложности:

- стартовый уровень (1-й год обучения) предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы;
- базовый уровень (2-3 год обучения) предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы;
- продвинутый (4-5 год обучения) предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным и (возможным узкоспециализированным) и нейтральным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

#### **Адресат программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» рассчитана на 5 лет обучения и ориентирована, преимущественно, на подростков 9 - 17 лет. Оптимальный количественный состав группы – 15 человек. Возможно принятие новых учащихся на второй и последующие года обучения при успешной сдаче входного контроля.

Данная программа реализуется на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр»

#### **Объём программы**

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» составляет 1080 часов, по 216 часов в год.

#### **Этапы реализации программы**

№	Уровень освоения программы	Год обучения	Количество часов в год
1	Стартовый	1-ый год обучения (этап начальной подготовки)	216
2	Базовый	2-ой год обучения (этап начальной специализации)	216
		3-ий год обучения (этап учебно-тренировочной подготовки)	216
3	Продвинутый	4-ый год обучения (этап спортивного совершенствования)	216
		5-ый год обучения (этап спортивного совершенствования)	216

#### **Формы обучения и виды занятий по программе**

Форма обучения по программе – очная.

Методика преподавания в объединении туристско-краеведческой направленности предоставляет возможность для внедрения разнообразных форм, методов и приемов обучения и воспитания. Обоснованность применения различных методов обусловлена тем, что нет ни одного универсального метода для решения разнообразных творческих задач.

Используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, опрос, диспут); наглядные (демонстрация учебных презентаций и тестов с использованием интерактивной доски, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, приемов работы);

практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, выполнение заданий, упражнений).

На всех этапах реализации программы используются активные методы обучения.

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе специальных программ по спортивному ориентированию, корректировать карты в программе OSAD, выполнять диагностическую работу и отслеживать результативность образовательного процесса.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. Типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия.

Формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как: соревнование, игра, экскурсия, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Большая роль отводится учебно-тренировочным сборам и многодневным соревнованиям по спортивному ориентированию, походам, которые проводятся во время каникул. При подведении итогов используются: опрос, практическое задание при помощи контрольных упражнений и тестов для оценки уровня развития физической и тактико-технической подготовки ребят, которые проводятся три раза в год (входной контроль, промежуточный, выходной). Кроме того, учитывается результативность выступлений учащихся на соревнованиях различного уровня. Для проведения итогового контроля в конце каждого учебного года разработан и используется контрольно-диагностический блок, который позволяет проследить динамику учащихся по годам обучения.

Помимо традиционных образовательных технологий реализация данной программы предусматривает возможность использования дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в соответствии с Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816, локально-нормативными актами МОУ ДО «Детско-юношеский центр». Основной целью реализации ДООП с использованием дистанционных образовательных технологий является предоставление возможности получения доступного, качественного и эффективного образования всем категориям учащихся независимо от места их проживания, возраста, социального положения с учетом индивидуальных образовательных потребностей и на основе персонализации учебного процесса.

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» могут быть организованы в дистанционном режиме:

- занятия различных форм, мастер-классы, видеоконференции;
- конкурсы с дистанционным представлением выполненных учащимися работ;
- спортивные занятия в формате видеоконференций или с дистанционной передачей видеозаписей упражнений.

Реализация программы предусматривает организацию и проведение (воспитательных) мероприятий, направленных на совместную деятельность учащихся и родителей (законных представителей).

### **Срок освоения программы**

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» составляет 5 лет.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 академических часа, продолжительностью 45 минут каждое, с обязательными перерывами не менее 10 минут между теоретическими занятиями.



Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

Зачисление учащихся в объединение осуществляется на основании заявления родителей и при наличии справки об основной группе здоровья.

Организация обучения по программе осуществляется Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр»

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие личности учащихся через занятия спортивным ориентированием

### **Задачи:**

#### обучающие:

- формировать знания, умения и навыки по технике и тактике спортивного ориентирования;
- расширять знания об истории родного края, его природных особенностях;

#### развивающие:

- развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации;
- развивать физические качества.

#### воспитательные:

- способствовать повышению уровня коммуникативной культуры;
- воспитывать бережное отношение к природе.
- формировать навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

### 1.3. Содержание программы Учебный план, 1 год обучения (стартовый уровень)

**Цель 1 года обучения** – формирование у учащихся начальных знаний, умений, навыков по спортивному ориентированию.

**Задачи**

**Обучающая:**

- познакомить учащихся с основами спортивного ориентирования;

**Воспитательная:**

- воспитывать у учащихся чувство коллективизма;

**Развивающие:**

- развивать у учащихся интерес к занятию спортивным ориентированием и здоровому образу жизни.
- развивать физические качества.

№ п/п	Наименование разделов/тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Введение в программу «Спортивное ориентирование»</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>Опрос</b>
<b>2.</b>	<b>Основы начальной подготовки ориентировщика</b>	<b>75</b>	<b>9</b>	<b>66</b>	Опрос
2.1	Топографическая и спортивная карта.	27	3	24	Опрос, практическое задание
2.2	Рельеф и его изображение на карте.	27	3	24	
2.3	Технико-тактическая подготовка.	27	3	24	
<b>3.</b>	<b>Основы гигиены, первая доврачебная помощь</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	Опрос
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>108</b>	<b>9</b>	<b>99</b>	
4.1	ОФП	30	3	27	Педагогическое наблюдение
4.2	СФП	30	3	27	Педагогическое наблюдение
4.3	Спортивные и подвижные игры	30	3	27	Педагогическое наблюдение
4.4	Контрольные нормативы	18	-	18	Тестирование
<b>5.</b>	<b>Учебные соревнования</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	Педагогическое наблюдение.
	<b>Всего:</b>	<b>216</b>	<b>27</b>	<b>189</b>	

## Содержание учебного плана, 1 год обучения (стартовый уровень)

### 1. Введение в программу «Спортивное ориентирование» (3ч)

**Теория.** Введение в образовательную программу. Характеристика ориентирования как вида спорта. Спортивное ориентирование как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Прикладное значение ориентирования.

Форма контроля: опрос «Виды ориентирования».

### 2. Основы начальной подготовки ориентировщика (75ч.)

#### 2.1. Топографическая и спортивная карта.

**Теория.** Определение понятия «Карта». Виды карт. Спортивная и топографическая карта. Понятие о местных предметах и условных знаках спортивных карт. Виды условных знаков: знаки рельефа, растительности, гидрографии, искусственных сооружений, скалы и камни, знаки постановки дистанции. Знаки линейных, точечных, площадных ориентиров. Номенклатура карт. Вспомогательные подписи. Деление карт по масштабу: крупномасштабные, среднемасштабные, мелкомасштабные. Определение расстояний на карте и на местности. Разбор карт различного содержания. Характеристика изображённой на карте местности. Способы определения точки стояния.

#### **Практика.**

Работа с картами различной местности. Топографические диктанты. Игры и упражнения на местности. Составление карт. Определение расстояний на карте и местности. Измерение расстояний разными способами. Тренировка глазомера. Движение на местности с чтением карты. Зарисовка карт и местности по памяти. Составление карт.

**Форма контроля.** Опрос «Условные знаки», практическое задание.

#### 2.2. Рельеф и его изображение на карте.

**Теория.** Изображение рельефа. Виды горизонталей. Высота сечений, бергштрих. Влияние рельефа на выбор пути движения.

**Практика.** Изучение рельефа по макетам и на местности. Определение по горизонталям форм рельефа. Выбор пути движения с учётом основных форм и элементов рельефа. Игры и упражнения на закрепление данной темы.

**Форма контроля.** Опрос «Как работать с картой?»; практическое задание - выполнение технических действий выбора пути движения

#### 2.3. Техничко-тактическая подготовка.

**Теория.** Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, дистанции, контрольных пунктах. Техническое оснащение ориентировщика. Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, погодных условий. Тактика в различных видах соревнований по ориентированию.

Компас и работа с ним. Устройство компаса. Виды компасов, их назначение и применение. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Определение сторон горизонта. Ориентирование карты. Прямой и обратный азимут. Градусное значение направлений. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.

Виды соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований, судейство, подсчёт результатов. Выполнение спортивных разрядов.

Форма одежды для различных видов соревнований (зимнее и летнее ориентирование). Обувь. Планшет ориентировщика. Карточка участника соревнования.

**Практика.** Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, дистанции, контрольных пунктах. Изготовление технического оснащения спортсмена. Отработка технических действий выбора пути движения. Игры и упражнения с элементами ориентирования.

Построение на бумаге заданных азимутов. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту.

**Форма контроля** опрос «Спортивная форма для зимнего и для летнего ориентирования», «Обувь для бега по пересеченной местности», «Устройство и правила работы компаса»; практическое задание.

### **3. Основы гигиены, первая доврачебная помощь (6ч.)**

**Теория.** Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена спортивной одежды и обуви. Режим питания.

Элементы самоконтроля. Закаливание. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность спортсмена. Профилактические мероприятия в период эпидемий гриппа, кишечных инфекций.

Основные приёмы оказания помощи при порезах, ушибах, переломах, сотрясении головного мозга, обморожении, солнечном ударе.

Личная аптечка спортсмена. Основные медикаменты и перевязочные средства.

**Практика.** Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи.

**Форма контроля.** Опрос «Личная аптечка и основные медикаменты».

### **4. Физическая подготовка (108ч.)**

#### 4.1. ОФП.

**Теория.** Упражнения, направленные на развитие основных групп мышц. Правила безопасности. Техника выполнения упражнений ОФП

**Практика.** Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колонны, передвижения строем колонной по одному, по два, по три.

Бег, бег в высоком подниманием бедра, бег с захлестом, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости. Бег в медленном темпе 5-10 минут. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину. Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Подтягивание на перекладине. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями.

**Форма контроля.** Педагогическое наблюдение

#### 4.2.СФП.

**Теория.** Скоростно-силовые упражнения. Приёмы техники бега по пересечённой местности. Кросс. Бег с препятствиями

**Практика.** Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.

Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.

Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.

Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, по дорогам, тропам, без троп. Игры на местности с элементами ориентирования.

## **Форма контроля** Педагогическое наблюдение

### 4.3. Спортивные и подвижные игры

**Теория.** Правила подвижных и спортивных игр. Техника безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр.

#### **Практика.**

#### **Игры :**

1. "Сапер" – Перенос мячика на резиновых растяжках
2. "Кольца" - Метание колец в цель
3. "Перетягивание каната"
4. "Пазл" – Задача собрать из фрагментов мозаики квадрат.
5. "Змейка" - Необходимо провести вертикально стоящее бревно по лабиринту при помощи оттяжек из веревок.  
"Палочки" - Встав друг за другом, и поставив между собой палочки необходимо пройти некоторое расстояние, не уронив палочки.
7. "Болото" (низкое) - команда должна пройти из пункта А в пункт Б перебираясь с кочки на кочку с помощью досок.
8. "Лыжи" - находясь на групповых лыжах, команда должна пройти указанный инструктором маршрут.
9. "Вездеход" - встав друг за другом на специальные площадки, связанные между собой необходимо пройти по указанному инструктором маршруту.
10. "Нога в ногу" - Команда должна перешагнуть через препятствия, не задевая их. При этом игроки команды стоят в линию перед препятствием со связанными ногами. Ноги связываются следующим образом: правая нога одного игрока с левой ногой другого игрока и т. д..
11. "Сто дюймов" - команда должна отпилить бревно длиной сто дюймов с максимальной точностью. При этом нельзя использовать никаких измерительных приборов.
12. "Звезда" – Команде необходимо переправиться по бревнам не касаясь земли используя шест и держась, друг за друга.
13. "Встреча" – Задача - разойтись на бревне, не касаясь земли.
14. "Растяжка" - команда проходит по двум бревнышкам, упираясь друг в друга руками.
15. «Лабиринт» - Все участники держат в руках огромный лабиринт, по которому необходимо провести шарик
16. "Рыбалка" – С помощью гигантской удочки поймать пятикилограммового карася.
17. "Качели" – Вся команда встает на качели и уравнивает их.  
"Бабочка" – Необходимо пролезть по веревкам натянутым крест на крест.
19. "Паутина" – Команде необходимо пролезть через паутину, натянутую между деревьями не касаясь ее.
20. «Черный ящик» – угадывание предметов на ощупь находящихся в черном ящике.
21. "Ходули" - необходимо пройти указанный маршрут на групповых ходулях.
22. «Морской волк» - каждой команде дается длинная веревка, на которой в течении 2 минут игроки должны будут завязать столько узлов, сколько участников в команде. Затем команды обмениваются веревками. Теперь участникам необходимо развязать узлы, завязанные командой – соперницей.
23. «Змея» - участники встают в круг и держатся за руки. Между ними висит по одному обручу(в месте сжатия рук). Задача команд :собрать все обручи на одном человеке(это может быть любой человек из команды).
24. «Волейбол» - команды играют в волейбол огромным (диаметром около 1.5 м) мячом. Игра ведется до 10 очков.
25. «Зимняя рыбалка» - перед каждой командой будет около 20ти геометрических фигур. У каждого из участников в руке будет прототип зимней удочки. Задача команды выловить все предметы, а затем собрать из них ровный квадрат 1.5\*1.5.

26. «Переправа» - на некотором расстоянии друг от друга стоят две площадки. Команде необходимо переправиться с одного куба на другой с использованием подвешенной веревки. При этом участники не должны касаться земли.

27. «Городки» - Это старинная русская игра, где участники смогут проверить себя на точность. Им предстоит сбить несколько фигур.

28. «Север, юг, запад, восток» (**Цель:** обучение ориентированию на местности по основным видам ориентирования).

29. Бег по станциям

**Форма контроля** Педагогическое наблюдение

#### 4.4. Контрольные нормативы

##### **Практика.**

Выполнение упражнений, для оценки уровня развития физических качеств (нормативы по ОФП и СФП).

**Форма контроля** - тестирование.

#### **5. Учебные соревнования (24ч)**

**Теория.** Правила соревнований. Положение, условия.

**Практика.** Участие в городских соревнованиях по различным видам ориентирования в течение учебного года. Участие в учебных соревнованиях на различных дистанциях (заданное направление и выбор, маркированная трасса. Спринт, классика, марафон, эстафеты одного, двух-трех участников.) Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.

**Форма контроля** - педагогическое наблюдение.

### **Учебный план, 2 год обучения (базовый уровень)**

**Цель 2 года обучения** – расширение знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию у учащихся.

**Задачи:**

**Обучающая:**

- расширять знания учащихся о спортивном ориентировании;

**Воспитательная:**

Формировать у учащихся навыки здорового образа жизни;

**Развивающая:**

- развивать морально-волевые и специальные качества учащихся.

№	Раздел	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Обзор развития ориентирования	3	3	-	Опрос
2	Техника безопасности	3	3	-	Опрос
3	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	18	6	12	Опрос, педагогическое наблюдение

4	Снаряжение ориентировщика	9	3	6	Опрос, педагогическое наблюдение
5	Техническая подготовка	30	3	27	Практическое задание
6	Тактическая подготовка	30	3	27	Практическое задание
7	Контрольные нормативы	6	-	6	Практическое задание
8	Судейская Практика	12	3	9	Опрос
9	Участие в соревнованиях.	33	-	33	Педагогическое наблюдение
10	ОФП, СФП	30	3	27	Контрольные нормативы
11	Лыжная подготовка	30	-	30	Педагогическое наблюдение
12	Психологическая и морально-волевая подготовка	12	3	9	Наблюдение
Итого:		216	30	186	

### Содержание программы, 2 год обучения

#### 1. Вводное занятие. Обзор развития ориентирования (3ч)

**Теория.** Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов обучающихся, ознакомление с задачами программы на 2-й год обучения. Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступления российских ориентировщиков на международных соревнованиях. Знакомство с видео-, фотоматериалами объединения за прошлый год.

**Форма контроля:** опрос «Планирование деятельности в учебном году».

#### 2. Техника безопасности (3ч)

**Теория.** Правила безопасности на тренировках в зале, на местности, на соревнованиях. Дисциплина.

**Форма контроля.** опрос «Правила безопасности на тренировках в зале, на соревнованиях».

#### 3. Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка (18ч)

**Теория.** Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Основы спортивного массажа. Правила самомассажа. Массаж до и после тренировки и соревнований.

**Практика.** Отработка основных приемов массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Отработка навыков оказания первой помощи при ушибах, растяжениях, кровотечениях, переломах, ожогах.

**Форма контроля:** опрос «Причины и меры предупреждения переутомления».

#### 4. снаряжение ориентировщика (9ч)

**Теория.** Учебные полигоны для проведения тренировочных занятий на местности, их оборудование. Компаса, форма беговая, щитки, обувь ориентировщика, средства электронной отметки и правила пользования ими. Карточки горизонтальные. Призмы, компостеры, стойки. Планшеты для зимнего ориентирования, устройство, обслуживание, ремонт. Лыжное оборудование

для ориентирования (лыжи, палочки, ботинки, крепления, мази для лыж). Форма ориентировщика-лыжника.

**Практика.** Устройство, изготовление, ремонт снаряжения и оборудования. Ремонт и обслуживание личного снаряжения.

**Форма контроля:** практическое задание.

### **5. Техническая подготовка (30ч)**

**Теория.** Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

**Практика.** Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу». Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.

**Форма контроля:** практическое задание.

### **6. Тактическая подготовка (30ч)**

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

**Практика.** Отработка приемов ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша); параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места); сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

**Форма контроля:** практическое задание.

### **7. Контрольные нормативы (6ч)**

**Практика.** Сдача теоретических знаний и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**Форма контроля:** практическое задание.

### **8. Судейская Практика (12ч)**

**Теория.** Устройство, требования к изготовлению и установке снаряжения. Оборудование мест старта, финиша, общего пользования. Правила соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение. Основные положения. Правила организации и проведения. Разрядные требования. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности. Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта и финиша. Судья - контролер КП. Обязанности судьи. Разрядные требования.

**Практика.** Отработка навыков судейства на соревнованиях.

**Форма контроля:** опрос «Основные положения соревнований»

### **9. Участие в соревнованиях (33ч)**



**Практика.** Разбор правил соревнований. Работа с протоколами старта, прохождения КП. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад соревнований в должностях: контролер КП, судья старта, судья финиша. Участие в соревнованиях.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение

### **10. ОФП, СФП (30ч)**

**Теория.** Место и значение общей и специальной физической подготовки.

**Практика.** Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**Форма контроля:** контрольные нормативы

### **11. Лыжная подготовка (30ч)**

**Практика.** Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для ориентировщика-лыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Совершенствование передвижения классическими лыжными ходами. Совершенствование специальных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Совершенствование подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Совершенствование торможения «шлугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Совершенствование поворотов на месте и в движении. Совершенствование конькового хода.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение

### **12. Психологическая и морально-волевая подготовка (12ч)**

**Теория.** Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в связи с характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования.

**Практика.** Психологическая самоподготовка к старту. Тренинги на развитие воли и регулирования эмоций.

**Форма контроля:** наблюдение.

**Учебный (тематический) план, 3 год обучения**  
(базовый уровень)

**Цель 3 года обучения** - углубление знаний, умений, навыков по спортивному ориентированию у учащихся.

**Задачи:**

**Обучающая:**

- совершенствовать у учащихся уровень знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию;

**Воспитательная:**

- воспитывать у учащихся личностные качества, необходимые для занятий спортивным ориентированием (выносливость, смелость, инициативность и т.д.).

**Развивающая:**

- повышать у учащихся уровень специальной подготовки ориентировщиков.

№	Раздел	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Обзор развития ориентирования	3	3	-	Опрос
2	Техника безопасности	3	3	-	Опрос
3	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная обстановка	15	3	12	Практическое задание
4	Техническая подготовка	30	3	27	Наблюдение
5	Тактическая подготовка	18	3	15	Наблюдение
6	Анализ технических и тактических действий	15		15	Практическое задание
7	Судейская практика	24	3	21	Наблюдение
8	Участие в соревнованиях.	30		30	
9	ОФП, СФП	21	3	18	
10	Лыжная подготовка	24		24	
11	Контрольные нормативы	6	-	6	Практическое задание
12	Психологическая и морально-волевая подготовка	15	3	12	Наблюдение
13	Снаряжение ориентировщика	12	3	9	Опрос
Итого:		216	27	189	

**Содержание учебного плана, 3-й год обучения**

**1. Вводное занятие. Обзор развития ориентирования (3ч)**

**Теория.** Введение в курс программы 3-го года обучения. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация ориентирования и её деятельность. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Анализ выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного, всероссийского масштаба.

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников. Составление графиков роста спортивных результатов.

**Форма контроля:** опрос «Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности».

## **2. Техника безопасности (3ч)**

**Теория.** Основы безопасности проведения занятий в учебном помещении, спортивном зале, на местности. Меры личной безопасности на соревнованиях.

**Практика.** Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно-заблудившихся по карте.

**Форма контроля:** опрос «Нестандартные ситуации и способы выхода из них на дистанциях по спортивному ориентированию».

## **3. Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная обстановка (15ч)**

**Теория.** Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики. Дневник самоконтроля. Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Самоконтроль физического состояния и здоровья.

**Практика.** Отработка основных приемов спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание). Массаж до и после тренировок и соревнований. Формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию. Ведение дневников самоконтроля.

**Форма контроля:** практическое задание.

## **4. Техническая подготовка (30ч)**

**Теория.** Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, навыки чтения карты). Изображения рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентира.

**Практика.** Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрыв, скал, ям. Холмов, промоин, дамб. Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъемов, и спусков по склонам различной крутизны. Движение по азимуту по закрытой и открытой местности, по среднепересеченной местности. Движение по солнцу без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода в заранее выбранном направлении. Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объекту местности, контроль высот. Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

**Форма контроля:** наблюдение

## **5.Тактическая подготовка (18ч)**

**Теория.** Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору эстафетное, ориентирование на маркированной трассе). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и техники ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Методы анализа результатов тренировок и соревнований.

**Практика.** Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок» параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований. Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции.

**Форма контроля:** наблюдение

#### **6. Анализ технических и тактических действий (15ч)**

**Практика.** Ведение дневника спортсмена – ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных дистанций.

**Форма контроля:** наблюдение.

#### **7. Судейская практика (24ч)**

**Теория.** Судейская Практика Основные положения соревнований. Правила соревнований. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности. Судейская коллегия соревнований. Начальник дистанций и его помощники. Требования к организации и проведению соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель, педагог, капитан команды. Разрядные требования.

**Практика.** Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанций. Подготовка карт к соревнованиям. Участие в работе судейских бригад соревнований в должности помощника начальника дистанций.

**Форма контроля:** наблюдение.

#### **8. Участие в соревнованиях (30ч)**

**Практика.** Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

**Форма контроля:** наблюдение.

#### **9. ОФП, СФП (21ч)**

**Теория.** Значение общей и специальной физической подготовки. Техника лыжного хода.

**Практика.** Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**Форма контроля:** наблюдение.

#### **10. Лыжная подготовка (24 ч)**

**Практика.** Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для ориентировщика-лыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Совершенствование передвижения классическими лыжными ходами. Совершенствование специальных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Совершенствование подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Совершенствование торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Совершенствование поворотов на месте и в движении. Совершенствование конькового хода.

Движение по «Эллипсу», по маркированной трассе и в заданном направлении

**Форма контроля:** наблюдение.

#### **11. Контрольные нормативы**

**Практика.** Сдача контрольных нормативов. Отслеживание уровня знаний и умений по спортивному ориентированию. Сдача нормативов по ОФП, СФП

**Форма контроля:** наблюдение.

### **12. Психологическая и морально-волевая подготовка (15ч)**

**Теория.** Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Растратчики психологической энергии: нервное потрясение, стесненное, слишком долгое сосредоточение, слишком большой стресс в иных делах, чем соревнования, слишком бездеятельные перерывы перед соревнованиями, персональные и социальные противоречия, социальная неуверенность, лишние наружные раздражители, сверхнастрой. Психологические качества спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

**Практика.** Упражнения на развитие уверенности в себе. Тренировка воображения. Работа с источниками информации. Выполнение и анализ ситуативных заданий.

**Форма контроля:** наблюдение

### **13. Снаряжение ориентировщика (12ч)**

**Теория.** Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности. Компаса, форма беговая, щитки, обувь ориентировщика, средства электронной отметки и пользование ими. Карточки горизонтальные. Призмы, компостеры, стойки. Планшеты для зимнего ориентирования, устройство, обслуживание, ремонт. Лыжное оборудование для ориентирования (лыжи, палочки, ботинки, крепления, мази для лыж) Форма ориентировщика-лыжника.

**Практика.** Устройство, изготовление, ремонт снаряжения и оборудования. Ремонт и обслуживание личного снаряжения.

**Форма контроля:** опрос «Учебные полигоны их оборудование».

## **Учебный план, 4 год обучения**

(продвинутый уровень)

**Цель 4 года обучения** - совершенствование знаний, умений, навыков по спортивному ориентированию у учащихся

**Задачи 4 года обучения:**

**Обучающая:**

- повышать уровень знаний и умений учащихся по спортивному ориентированию в различных ситуациях;

**Воспитательная:**

- воспитывать морально-волевые и нравственные качества учащихся.

**Развивающая:**

- совершенствовать у учащихся специальные качества ориентировщика.

№	Раздел	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Обзор развития ориентирования	3	3	-	Опрос
2	Техника безопасности	3	3	-	Опрос
3	Техническая подготовка	30	3	27	Практическое задание
4	Тактическая подготовка	18	3	15	Практическое задание

5	Анализ технических и тактических действий	15		15	Наблюдение
6	Судейская практика	24	3	21	Наблюдение
7	Участие в соревнованиях.	30		30	
8	ОФП, СФП	24	3	21	
9	Лыжная подготовка	24		24	Практическое задание
10	Контрольные нормативы	6	-	6	
11	Психологическая и морально-волевая подготовка	15	3	12	Наблюдение
12	Снаряжение ориентировщика	12	3	9	Опрос
Итого:		216	27	189	

### Содержание учебного плана, 4-й год обучения

#### 1. Вводное занятие. Обзор развития ориентирования (3ч)

**Теория.** Введение в курс программы 4-го года обучения. Техника безопасности. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов учащихся. Местная федерация ориентирования и её деятельность. Достижения российских спортсменов-ориентировщиков на международных соревнованиях. Развитие ориентирования в регионе.

**Форма контроля:** опрос «Техника безопасности».

#### 2. Техника безопасности (3ч)

**Теория.** Основы безопасности проведения занятий в учебном помещении, спортивном зале, на местности. Эвакуация из учебного заведения.

**Практика.** Отработка мероприятий по эвакуации из учебного заведения.

**Форма контроля:** опрос «Эвакуация из учебного заведения».

#### 3. Техническая подготовка (30ч)

**Теория.** Техника кроссового бега по сильнопересеченной местности. Три основополагающих элемента ориентирования: чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого, точного азимута. Измерение расстояний.

**Практика.** Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Измерение расстояния на сильнопересеченной, скалистой, каменистой местности. Траверсирование склонов. Бег «по горизонтали». Движение по азимуту с максимальной скоростью. Запоминание отдельных частей карты, дистанции. За-рамочное оформление спортивных карт. Передвижение в выбранном направлении без использования компаса. Ориентирование на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами.

Топографическая съёмка местности со средним рельефом. Калькирование и вычерчивание спортивных карт со средней загруженностью рельефа. Совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

**Форма контроля:** практическое задание.

#### 4. Тактическая подготовка (18ч)

**Теория.** Основные и тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании со штрафными кругами. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Предстартовая информация.

**Практика.** Использование «паровозов» при прохождении дистанции. Реакция на соперника. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Отработка приемов ориентирования – азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров.

**Форма контроля:** практическое задание.

#### **5. Анализ технических и тактических действий (15ч)**

**Практика.** Ведение дневника спортсмена – ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных дистанций.

**Форма контроля:** наблюдение.

#### **6. Судейская практика (24ч)**

**Теория.** Регламент соревнований

**Практика.** Отработка навыков судейства в условиях соревновательной деятельности

**Форма контроля:** наблюдение.

#### **7. Участие в соревнованиях (30ч)**

**Теория.** Правила соревнований. Действия в аварийных ситуациях. Основы безопасности.

**Практика.** Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Отработка действий в аварийной ситуации. Участие в соревнованиях. Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанции. Подготовка карт к соревнованиям. Участие в работе судейских бригад соревнований в должности помощника начальника дистанций.

**Форма контроля:** наблюдение.

#### **8. ОФП, СФП (24ч)**

**Теория.** 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. Влияние общеразвивающих упражнений на функции сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем. Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Строевой и походный шаг. 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.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. 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, прыжки через 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.

**Форма контроля:** наблюдение.

### **9. Лыжная подготовка (24ч)**

**Практика** Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для ориентировщика-лыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Совершенствование передвижения классическими лыжными ходами. Совершенствование специальных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным душажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Совершенствование подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Совершенствование торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Совершенствование поворотов на месте и в движении. Совершенствование конькового хода.

Движение по «Эллипсу», по маркированной трассе и в заданном направлении.

**Форма контроля:** наблюдение.

### **10. Контрольные нормативы (6ч)**

**Практика.** Отслеживание теоретических знаний и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП и СФП. Прохождение дистанции IV-V уровня.

**Форма контроля:** практическое задание.

### **11. Психологическая и морально-волевая подготовка (15ч)**

**Теория.** Волевые усилия и их значение. Эмоциональные переживания и их особенности.

**Практика.** Психологическая подготовка в процессе обучения и тренировки. Выполнение упражнений с применением движений и внешних воздействий, способствующих снижению уровня возбуждения: произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания, изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его; последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей тренировки; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц; контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног и другими внешними проявлениями и приведение их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию; успокаивающие приемы массажа и самомассажа.

**Форма контроля:** наблюдение.

### **12. Снаряжение ориентировщика (12ч)**

**Теория.** Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности. Компаса, форма беговая, щитки, обувь ориентировщика, средства электронной отметки и пользование ими. Карточки горизонтальные. Призмы, компостеры, стойки. Планшеты для зимнего ориентирования, устройство, обслуживание, ремонт. Лыжное оборудование для ориентирования (лыжи, палочки, ботинки, крепления, мази для лыж) Форма ориентировщика-лыжника.

**Практика.** Устройство, изготовление, ремонт снаряжения и оборудования. Ремонт и обслуживание личного снаряжения.

**Форма контроля:** опрос «Устройство, изготовление снаряжения».



**Учебный (тематический) план, 5 год обучения**  
(продвинутый уровень)

**Цель 5 года обучения** – дальнейшее совершенствование знаний, умений и навыков, учащихся по спортивному ориентированию.

**Задачи 5 года обучения**

**Обучающая:**

- повышать уровень знаний и умений учащихся по спортивному ориентированию в различных ситуациях;

**Развивающая:**

- развивать физические способности, позволяющие учащимся выполнять нормативы ГТО на значок I степени;

**Воспитательная:**

- воспитывать у учащихся уважительное отношение к традициям своего города, страны, народа.

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Обзор развития ориентирования	3	3	-	Опрос
2	Техника безопасности	3	3	-	Опрос
3	Техническая подготовка	30	6	24	Практическое задание
4	Тактическая подготовка	30	6	24	Практическое задание
5	Анализ технико-тактической подготовленности	20		20	Наблюдение
6	Правила организации и судейств соревнований	12	12	-	Опрос
7	Участие в соревнованиях	30	-	30	Наблюдение
8	ОФП, СФП	24	-	24	Практическое задание
9	Контрольные нормативы	6	-	6	Практическое задание
10	Лыжная подготовка	25	-	25	Наблюдение
11	Психологическая и морально-волевая подготовка	15	6	9	Наблюдение
12	Снаряжение ориентировщика	18	6	12	Наблюдение
Итого:		216	18	198	

**Содержание учебного плана, 5-й год обучения**

**1. Вводное занятие. Обзор развития ориентирования (3ч)**

**Теория.** Введение в образовательную программу 5-го года обучения. Техника безопасности. Обзор развития ориентирования.

**Форма контроля:** опрос «Техника безопасности».

**2. Техника безопасности (3ч)**

**Теория.** Основы безопасности проведения занятий в учебном помещении, спортивном зале, на местности. Действия при экстремальных погодных ситуациях. Последовательность действий ориентировщика на этапе. Ошибки ориентировщиков.

**Практика.** Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию.

**Форма контроля:** опрос «Действия при экстремальных погодных ситуациях».

### 3. Техническая подготовка (30ч)

**Теория.** Техника кроссового бега по сильнопересеченной местности. Техника взятия грубого, точного азимута. Измерение расстояний.

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

**Форма контроля:** практическое задание.

### 4. Тактическая подготовка (30ч)

**Теория.** Основные и тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании со штрафными кругами. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах.

**Практика.** Отработка тактических действий в эстафетном ориентировании, персональных действий (лидирующее одиночество, лидирование в группе, индивидуальный бег с отставанием от лидеров, групповой бег с отставанием от лидеров). Пробегание дистанции парами (с преследованием и сотрудничеством, при наличии на двоих одной карты). Тактика ориентировщика на старте (техническая разминка, управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взятие первого КП и т.д.) и на дистанции. Тактика на финише, в необычных ситуациях, и в условиях плохой погоды.

**Форма контроля:** практическое задание.

### 5. Анализ технико-тактической подготовленности (20ч)

**Практика.** Ведение дневника спортсмена – ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных дистанций.

**Форма контроля:** наблюдение.

### 6. Правила организации и судейства соревнований (12ч)

**Теория.** Правила соревнований. Положения о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в разных ситуациях. Основы безопасности.

**Форма контроля:** опрос «Правила организации и судейства соревнований»

### 7. Участие в соревнованиях (30ч)

**Практика.** Участие в соревнованиях и в судействе в должности помощника начальника дистанций. Постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанции. Подготовка карт к соревнованиям.

**Форма контроля:** наблюдение.

### 8. ОФП, СФП (24ч)

**Практика.** Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости

**Форма контроля:** практическое задание.

### **9. Контрольные нормативы (6ч)**

**Практика.** Отслеживание теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП. Прохождение дистанции V-VI уровня. Выполнение нормативов ГТО на значок I степени.

**Форма контроля:** практическое задание.

### **10. Лыжная подготовка (25ч)**

**Практика.** Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для ориентировщика-лыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Совершенствование передвижения классическими лыжными ходами. Совершенствование специальных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Совершенствование подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Совершенствование торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Совершенствование поворотов на месте и в движении. Совершенствование конькового хода.

**Форма контроля:** наблюдение.

### **11. Психологическая и морально-волевая подготовка (15ч)**

**Теория.** Объективные психологические трудности (большие тренировочные и умственные нагрузки, неблагоприятные метеоусловия, препятствия на трассе ориентирования, необходимость быстрого принятия правильных решений). Субъективные психологические трудности (недостаточное внимание, несобранность, неуверенность в своих силах, переоценка своих возможностей, «болезнь первого КП», нерешительность в выборе пути, отсутствие самостоятельности, неадекватная реакция на соперников, болезненное отношение к неудачам на трассе ориентирования, растерянность при потере ориентировки). Общая и специальная психологическая подготовка. Этап непосредственной подготовки к соревнованиям (адаптация к району соревнований, изучение сильных и слабых сторон соперников, сохранение нервной энергии, подведение к пику спортивной формы, регуляция психического состояния). Этап управления психическим состоянием в условиях соревнований (сохранение нервной энергии перед первым стартом, сосредоточение в период старта, выбор основных и запасных вариантов пути движения, произвольное управление вниманием, поведение при встрече с соперниками на дистанции, отсутствие сбоев и срывов, самооценка поступков и действий, четкое выполнение плана, намеченного перед стартом). Послесоревновательная психологическая подготовка (ускорение процессов восстановления и успокоения после финиша, отключение от волнений, анализ положительных и отрицательных моментов, совершенствование личностных качеств, восстановление функций организма и снятие стрессов, анализ и подведение итогов соревнований, планирование задач на следующий этап работы).

**Практика.** Упражнения на быстрое принятие правильных решений. Моделирование ситуаций физических и психических трудностей, работа по психической готовности к старту, регуляция

психического состояния. Анализ положительных и отрицательных моментов соревнования. Исполнение технико-тактических приёмов, выбор основных и запасных вариантов пути движения по дистанции на этапе непосредственной психологической подготовки к соревнованиям.

**Форма контроля:** наблюдение

## **12.Снаряжение ориентировщика (18ч)**

**Теория.** Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности. Компас, беговая форма, щитки, обувь ориентировщика, средства электронной отметки и пользование ими. Карточки горизонтальные. Призмы, компостеры, стойки. Планшеты для зимнего ориентирования, устройство, обслуживание, ремонт. Лыжное оборудование для ориентирования (лыжи, палочки, ботинки, крепления, мази для лыж) Форма ориентировщика-лыжника.

**Практика.** Устройство, изготовление, ремонт снаряжения и оборудования. Ремонт и обслуживание личного снаряжения.

**Форма контроля:** наблюдение.

## 1.4. Планируемые результаты освоения программы

### 1 год обучения

- знание по основам спортивного ориентирования;
- умение работать в коллективе;
- интерес к занятиям спортивным ориентированием и здоровому образу жизни.

### 2 год обучения

- углублены знания учащихся о спортивном ориентировании;
- навыки здорового образа жизни;
- развитые морально-волевые и специальные качества учащихся, необходимые для занятий спортивным ориентированием

### 3 год обучения

- усовершенствованы знания, умения и навыки по спортивному ориентированию;
- воспитаны личностные качества, необходимые для занятий спортивным ориентированием (выносливость, смелость, инициативность и т.д.).
- повышен уровень специальной подготовки ориентировщиков.

### 4 год обучения

- знания и умения, учащихся по спортивному ориентированию в различных ситуациях;
- выработаны морально-волевые и нравственные качества учащихся.
- развиты специальные качества ориентировщика.

### 5 год обучения

- высокий уровень знаний и умений учащихся по спортивному ориентированию в различных ситуациях;
- развиты физические способности, позволяющие учащимся выполнять нормативы ГТО на значок I степени;
- уважительное отношение к традициям своего города, страны, народа.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивное ориентирование определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с заведующим отделом и утверждается заместителем директора по учебно-воспитательной работе.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая. По окончании учебного года учащиеся не отчисляются из учебного заведения, продолжают заниматься в соответствии с мероприятиями, которые находятся вне сетки учебных часов по отдельным планам.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения	216	36	2 раза в неделю по 3 часа	72
2	2 год обучения	216	36	2 раза в неделю по 3 часа	72
3	3 год обучения	216	36	2 раза в неделю по 3 часа	72
4	4 год обучения	216	36	2 раза в неделю по 3 часа	72
5	5 год обучения	216	36	2 раза в неделю по 3 часа	72

### Условия реализации программы

Содержание условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы соответствует возрастным и индивидуальным особенностям учащихся по программе. Данная программа рассчитана на реализацию в условиях учреждения дополнительного образования

### Материально-техническое обеспечение:

Комплект спортивных карт местности	250 шт.
Комплект оборудования для спортивного ориентирования	12 шт.
Бумага цветная	комплект
Курвиметр	2 шт.
Компаса	12 шт.
Условные знаки спортивных карт	12 комплектов
Учебные плакаты по спортивному ориентированию	комплект
Учебные кинофильмы	комплект
Секундомеры	4 шт.
Лыжи	12 пар
Лыжные палки	12 пар

Лыжные ботинки	12 пар
Мази лыжные	комплект
Планшеты для зимнего ориентирования	12 шт.
Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный)	10 шт.
Аптечка	2 шт.
Костровое оборудование	2 комплекта
Спальники	12 шт.
Палатки туристские походные	5 шт.
Палатки кемпинговые	3 шт.
Коврики	12 шт.
Рюкзаки	12 шт.
Топор походный	2 шт.
Тент	2 шт.
Ремонтный набор	комплект
Плитка газовая	1 комплект

### Информационное и учебно-методическое обеспечение:

– учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, пособия, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации, сборники материалов и задач, мониторинг по ДООП).

### Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

### Этапы и формы контроля

Вид контроля	Раздел и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
<b>1 год обучения</b>		
Текущий (на начало реализации программы)	Раздел 1. Введение в программу «Спортивное ориентирование» - знание видов ориентирования - знание техники безопасности во время проведения занятий в зале	Опрос
Текущий	Раздел 2. Основы начальной подготовки ориентировщика - знание условных знаков - знание устройства и правил работы компаса - умение работать с картой	Опрос, практическое задание

	-выполнение технических действий выбора пути движения	
	Раздел 3. Основы гигиены, первая доврачебная помощь - знание состава медицинской аптечки, необходимой туристу в условиях похода - знание правил гигиены и закаливания	Опрос
	Раздел 4. Физическая подготовка - уровень физической подготовки	Педагогическое наблюдение
Итоговый	Раздел 5. Учебные соревнования - уровень развития навыков спортивного ориентирования	Педагогическое наблюдение
<b>2 год обучения</b>		
Текущий	Раздел 1. Вводное занятие. Обзор развития ориентирования - знание плана работы на предстоящий год	Опрос
Промежуточный	Раздел 2. Техника безопасности - знание техники безопасности во время занятий в спортивном зале.	Опрос
	Раздел 3. Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка - знание симптомов и причин переутомления	Опрос
	Раздел 4. Снаряжение ориентировщика - знания и умения по обслуживанию личного снаряжения	Опрос, педагогическое наблюдение
Итоговый	Разделы 5-6. Техническая подготовка. Тактическая подготовка - навыки ориентирования	Практическое задание
	Раздел 7. Контрольные нормативы - уровень развития физических качеств (в рамках ОФП и СФП)	Практическое задание
	Раздел 8-9. Участие в соревнованиях. Судейская Практика Правила соревнований по спортивному ориентированию - умение работать с протоколами соревнований - знание основных положений соревнований	Опрос, педагогическое наблюдение
	Раздел 10. ОФП, СФП - уровень развития физических качеств - навыки ходьбы на лажах	Контрольные нормативы
	Раздел 11. Лыжная подготовка - умение передвигаться классическим лыжным ходом - владение техникой подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом - владение техникой торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением - умение поворачиваться на месте и в движении - владение техникой конькового хода.	Педагогическое наблюдение
	Раздел 12. Психологическая и морально-волевая подготовка - умение справляться с эмоциями во время соревнований	Наблюдение



<b>3 год обучения</b>		
Текущий	Раздел 1. Вводное занятие. Обзор развития ориентирования -умение анализировать результаты соревновательной деятельности	Опрос
	Раздел 2. Техника безопасности -знание нестандартных ситуаций и способов выхода из них на дистанциях по спортивному ориентированию	Опрос
	Раздел 3. Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная обстановка -умение выполнять самомассаж и разминку	Практическое задание
Промежуточный	Разделы 4-5. Техническая подготовка. Тактическая подготовка -умение определять направление с помощью компаса и карты, по солнцу, по объекту местности -умение определять путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий.	наблюдение
	Раздел 6. Анализ технических и тактических действий -умение вести дневник самоконтроля -умение анализировать технико-тактические ошибки, предлагать пути решения	Наблюдение
Текущий	Раздел 13. Снаряжение ориентировщика - знание оборудования и особенностей учебных полигонов	Опрос
	Раздел 9. ОФП, СФП -уровень развития физических качеств	Наблюдение
	Раздел 10. Лыжная подготовка - умение передвигаться классическим лыжным ходом - владение техникой подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом –владение техникой торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением –умение поворачиваться на месте и в движении –владение техникой конькового хода -умение двигаться по «Эллипсу», по маркированной трассе и в заданном направлении	Наблюдение
	Раздел 12. Психологическая и морально-волевая подготовка - уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.	Наблюдение
Итоговый	Разделы 7-8. Участие в соревнованиях. Судейская практика - умение готовить карты к соревнованиям. Участие в работе судейских бригад соревнований в должности помощника начальника дистанций.	Наблюдение

	Раздел 11. Контрольные нормативы - умения по спортивному ориентированию - уровень развития физических качеств	практическое задание
<b>4 год обучения</b>		
Текущий	<b>Раздел 1.</b> Вводное занятие. Обзор развития ориентирования - техника безопасности во время проведения занятий по спортивному ориентированию	опрос
	<b>Раздел 2.</b> Техника безопасности -Эвакуация из учебного заведения.	опрос
	<b>Раздел 5.</b> Анализ технических и тактических действий - умение проводить самоконтроль физического состояния	Наблюдение
	<b>Раздел 9.</b> Лыжная подготовка - умение передвигаться классическим лыжным ходом - владение техникой подъемов «елочкой», «полу-елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом –владение техникой торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением –умение поворачиваться на месте и в движении –владение техникой конькового хода -умение двигаться по «Эллипсу», по маркированной трассе и в заданном направлении	Наблюдение
	Раздел 11. Психологическая и морально-волевая подготовка - умение применять приемы успокаивающей тренировки	Наблюдение
Промежуточный	Раздел 12. Снаряжение ориентировщика - знание устройства снаряжения, правил его изготовления и ухода	Опрос
	<b>Раздел 3.</b> Техническая подготовка - навыки выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.	Практическое задание
	<b>Раздел 4.</b> Тактическая подготовка - навыки выполнения приемов ориентирования – азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров	Практическое задание
	<b>Разделы 6-7.</b> Участие в соревнованиях - навыки работы на соревнованиях	Наблюдение
	<b>Раздел 8.</b> ОФП, СФП - уровень развития физических качеств	Наблюдение
	<b>Итоговый</b>	<b>Раздел 10.</b> Контрольные нормативы -уровень развития физических качеств
<b>5 год обучения</b>		
Текущий	Раздел 1. Вводное занятие. Обзор развития ориентирования	Опрос

	- знание техники безопасности во время проведения занятий по-спортивному ориентированию	
	Раздел 2. Техника безопасности -знание алгоритма действий при экстремальных погодных ситуациях	Опрос
Промежуточный	Разделы 3-4. Техническая подготовка. Тактическая подготовка - технико-тактические навыки учащихся по-спортивному ориентированию (в различных условиях)	Практическое задание
	Раздел 8. ОФП, СФП -уровень развития физических качеств	Практическое задание
Текущий	Раздел 5. Анализ технико-тактической подготовленности - умение вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок	Наблюдение
	Раздел 10. Лыжная подготовка -владение техникой классического и конькового хода	Наблюдение
	Раздел 11. Психологическая и морально-волевая подготовка - психическая готовность к старту, регуляция психического состояния	Наблюдение
	Раздел 12. Снаряжение ориентировщика -умение ремонтировать снаряжение	Наблюдение
Итоговый	Раздел 6-7. Правила организации и судейств соревнований Участие в соревнованиях -знание правил соревнований -умение работать в качестве помощника судьи - навыки, необходимые для занятий спортивным ориентированием	Наблюдение
	Раздел 9. Контрольные нормативы - уровень развития основных физических качеств	Практическое задание

### Оценочные материалы

Диагностика достижений учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «**Спортивное ориентирование**» осуществляется посредством следующих разработок (критерии и показатели в Приложении №2):

- Опрос «Техника безопасности во время занятий по спортивному ориентированию»; «Виды ориентирования»; «Спортивная форма для зимнего и для летнего ориентирования. Обувь для бега по пересеченной местности»; «Спортивная форма, меры предупреждения переутомления»; «ремонт и обслуживание личного снаряжения» и др.

- Педагогическое наблюдение в условиях соревнований (Критерии оценивания сформированных ЗУНов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивное ориентирование.» Приложение №2)

- Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

- Педагогическое наблюдение в ходе проведения игр по спортивному ориентированию (Приложение №2).

## Методические материалы

Учебно-методический комплекс к программе «Спортивное ориентирование» включает:

- видеоролики, наглядно иллюстрирующие путь ориентировщика на местности и на карте;
- контурные и топографические карты Кемеровской области;
- DVD фильм с комплексом упражнений для разминки перед стартом;
- DVD фильм «Беговые лыжи» (уроки, задания, упражнения);
- тренировочные планы нагрузок ведущих спортсменов ориентировщиков.
- Учебный фильм «техника конькового хода»
- Учебный фильм «Мой конек»
- Дидактический материал «Проверочные и контрольные тесты по спортивному ориентированию»
  - Учебный фильм «техника конькового хода»
  - Журнал инструктажа по охране труда и техники безопасности.
  - Комплекты таблиц с условными знаками
  - Наборы топографических и спортивных карт
  - Картографический материал для ориентирования по рельефу, по памяти. Карты только с дорожной сетью, «пяточки»
  - учебный фильм «Спортивное ориентирование»
  - Фильмы с соревнований по спортивному ориентированию (муниципальные, региональные,
    - Всероссийские соревнования, Чемпионаты мира и Европы);
    - Правила вида спорта "Спортивное ориентирование" (приказ Минспорта № 403 от 03.05.2017 г.)
    - Положение о ЕВСК (приказ Минспорта России от 20.02.2017 г. № 108, с изменениями от 26.10.2018 г. № 913)
  - О-пазлы из своей карты
  - Он-лайн игра (зимнее ориентирование) для проверки памяти
  - Игра WinOL
  - Условные знаки IOF ISOM2000, сокращенная версия
  - Условные знаки IOF ISSOM2007, для спринта
  - Условные знаки легенд КП (документ IOF, 2004 г.)
  - Условные знаки в виде плаката
  - Условные знаки легенд КП в виде плаката
  - Условные знаки - игра для новичков (и не только для них!)
  - Программа WinOrient
  - Программа OCAD 8, русифицированная
  - Концепции дисциплин (документ ФСО России, 29.05.2008 г.)
  - Принципы планирования дистанций (документ IOF)
  - Рекомендации по проведению соревнований мини-ориентирования
  - "Спортивное ориентирование" учебно-методическое пособие, авт. Дьяков А.С., Яговкин А.Ю.
  - "Спортивный лабиринт" методическое пособие, авт. С. М. Хропов.

### Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма аттестации
1	Введение в программу «Спортивное ориентирование»	Теоретическое занятие	Индивидуальная работа, работа в группах	Презентация	ПК, проектор, экран	Опрос
2	Основы начальной подготовки ориентировщика	Теоретическое занятие	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Компас, топографическая и спортивная карта, курвиметр	Опрос
3	Основы гигиены, первая доврачебная помощь	Теоретическое занятие, практические занятия	Работа в группах	Презентация, наглядный материал	ПК, проектор, экран	Опрос, педагогическое наблюдение
4	ОФП, СФП, Лыжная подготовка	Теоретическое занятие, учебно-тренировочные занятия, соревнования	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Мячи, скакалки, гантели, лыжи, маты	Практическое задание, контрольные нормативы, наблюдение
5	Учебные соревнования	Соревнование	Работа в группах, индивидуальная работа	Регламент по спортивному туризму и ориентированию	Планшеты, карты, компас, каски, карабины, веревки 6 мм, 10 мм, страховочные системы	Педагогическое наблюдение
6	Снаряжение ориентировщика	Теоретическое занятие, практические занятия	Работа в группах	Наглядный материал	Карты-схемы, плакаты, снаряжение туристско-многоборца	Опрос, педагогическое наблюдение
7	Техническая подготовка	Теоретическое занятие, учебно-тренировочные занятия, соревнования	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Страховочная система, карабины, каски, перчатки, жумары, спусковые устройства,	практическое задание

					верёвка 6 мм, 10 мм	
8	Тактическая подготовка	Теоретическое занятие, учебно-тренировочные занятия, соревнования	Работа в группах, индивидуальная работа	Регламент по спортивному туризму и ориентированию	Планшеты, карты, компас, каски, карабины, веревки 6 мм, 10 мм, страховочные системы	Практическое задание, наблюдение, опрос
9	Контрольные нормативы	Практическое занятие	Работа в группах, индивидуальная работа	Дневник самоконтроля, личная карточка	Спорт инвентарь, снаряжение	Практическое задание
10	Участие в соревнованиях. Судейская Практика Правила соревнований по спортивному ориентированию	Соревнования, теоретическое и практическое занятия	Работа в группах	Регламент по спортивному туризму	Ноутбук	Наблюдение
11	Психологическая и морально-волевая подготовка	Теоретическое и практическое занятия	Работа в группах, индивидуальная работа	Видеоматериалы с соревнований	Ноутбук Снаряжение, страховочные системы	Наблюдение

## Литература для педагога

- 1 Акимов, В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика . Минск: «Полымя», 1987 г. – 102 с.
- 2 Алеши, В.М. Карта в спортивном ориентировании - М.: ФиС, 1983 г. -12с.
- 3 Анисеева, Н.П. Учителю о психологическом климате в коллективе -М.: Просвещение, 1983 г. - 33 с.
- 4 Апостолова, Н.А. В мире ориентиров учебно-методическое пособие по спортивному ориентированию / Е.В. Тузовский - Белово. 2012 г. – 23 с.
- 5 Богатов, С.Ф. Спортивное ориентирование. М.: Военное издательство, 1982 г.- 89 с.
- 6 Васечкин, В.И. Справочник по массажу. СПб: Гиппократ, 1992 г.-18 с.
- 7 Елин, Е.П. Психология физического воспитания.М.: Просвещение 1980 г.-65с.
- 8 Елаховский, С.Б. Бег к невидимой цели.М.: ФиС, 1973 г.-32с.
- 9 Елаховский, С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах -М.: ФиС, 1981 г. – 180 с.
- 10 Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика - М.: ФиС, 1985 г.-120 с.
- 11 Кацюба, Д.В. История Кузбасса. Кемерово. 1983 г.- 67 с.
- 12 Кивистик, А.К. О технике и тактике в спортивном ориентировании. Тарту, 1979 г.- 130 с.
- 13 Киселев, В. Совершенствование техники и тактики в спортивном ориентировании. М.: Госкомспорт, 1988 г.
- 14 Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г. – 28 с.
- 15 Костылев, В.В. Философия спортивного ориентирования.: 1996 г.- 16 с.
- 16 Коротов, В.М. Самоуправление школьников.М.: Просвещение, 1981 г. – 34 с.
- 17 Кошельков, С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 г. – 45 с.
- 18 Кузнецов, В.В. Бег на средние и длинные дистанции. - М.: ФиС, 1982 г. – 46 с.
- 19 Козловский, Ю.Л. Скоростно-силовая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. - Киев: Здоровье, 1980 г. – 78 с.
- 20 Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. М.: ФиС, 1984 г. – 87 с.
- 21 Ориентирование как образ жизни. Сборник. М.2011.
- 22 Соловьев, Л.И. География Кемеровской области. Кемерово: «Скиф»-Кузбасс» 2006 г. – 48 с.
- 23 Соловьев, Л.И. Живи, Кузнецкая земля! Кемерово. 1997 г.- 49 с.
- 24 Ченцов, В.А. Спортивное ориентирование. Программа. М. ЦДЮТиК МО РФ. 2001 г. – 56 с.
- 25 Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование. М.: Просвещение, 1990 г.-24 с.

## Литература для учащихся

- 1 Алеши, В.М. Карта в спортивном ориентировании М.: ФиС, 1983 г. -12с.
- 2 Богатов, С.Ф. Спортивное ориентирование М.: Военное издательство, 1982 г.- 89 с.
- 3 Васечкин, В.И. Справочник по массажу СПб: Гиппократ, 1992 г.-18с.
- 4 Елин, Е.П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение 1980 г.-65с.
- 5 Елаховский, С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. М.: ФиС, 1981 г. – 180 с.
- 6 Елаховский, С.Б. Бег к невидимой цели М.: ФиС, 1973 г.-32с.
- 7 Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М.: ФиС, 1985 г.-120 с.
- 8 Ингстрем, А. В лесу и на опушке М.: ФиС, 1979 г.-45 с.
- 9 Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика М.: ФиС, 1985 г.-120 с.
- 10 Кацюба, Д.В. История Кузбасса. Кемерово. 1983 г.- 67 с.
- 11 Кивистик, А.К. О технике и тактике в спортивном ориентировании. Тарту, 1979 г.- 130 с.
- 12 Кимеев, В.М. Тайны Кабырзинской пещеры. Кемерово.2011 г.-134 с.
- 13 Кимеев, В.М. Шорцы. Кто они? Кемерово. 1989г.- 38с.
- 14 Константинов, Ю.С. Ориентирование как образ жизни. 2011 г. -34 с.
- 15 Озолин, Н.Г. Путь к успеху.М.: ФиС, 1985 г. – 98 с.

- 16 Огородников, Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.: ФиС, 1980 г. – 65 с.
  - 17 Решто, А.Д. Междуреченск. М. «Недра» 1990 г. – 47 с.
  - 18 Соловьев, Л.И. Рабочая тетрадь по географии Кемеровской области для 6-10-х классов общеобразовательных учреждений Кемеровской области Кемерово. 2003 г. – 68 с.
- Соловьев, Л. И. География Кемеровской области. Кемерово: «Скиф» - Кузбасс» 2006 г. – 48 с.
- 19 Соловьев, Л.И. Живи, Кузнецкая земля! Кемерово. 1997 г.- 49 с.



## Список терминов

**АЗИМУТ** – в спортивном ориентировании угол, образованный между направлением на юг и направлением движения, отсчитываемый по часовой стрелке.

**БЕРГШТРИХ** – указатель скатов на горизонталях.

**БРОВКА** - линия рельефа, ограничивающая верхнюю часть склона

**БУГОР** - изолированная коническая или куполообразная возвышенность с резко выраженной подошвенной линией высотой свыше 10 метров; высотой до 10 метров - бугорок, а внемасштабная по размерам в плане – микробугорок

**ВЕРШИНА** - высшая точка формы рельефа

**ВЗЯТИЕ КП** – действия спортсмена в окрестностях КП, завершившиеся обнаружением знака КП и отметкой имеющимися знаками контроля.

**ВОДОРАЗДЕЛ** - линия рельефа, соединяющая самые высокие точки двух противоположных склонов положительных элементов и форм рельефа

**ВПАДИНА** – углубление, имеющее со всех сторон склоны.

**ВЫСОТА СЕЧЕНИЯ РЕЛЬЕФА ( $h$ )** - расстояние по вертикали между двумя соседними секущими плоскостями одного уровня

**ВЫСТУП** - возвышение на склоне, поперечный профиль которого имеет незначительный наклон или горизонтален

**ГЕНЕРАЛИЗАЦИЯ** – обобщенный показ однотипных ориентиров.

**ГОРИЗОНТАЛЬ (рельефа)** - линия пересечения секущей плоскости одного уровня с поверхностью склона, спроектированная на горизонтальную поверхность

**ГРЯДА** - узкая, вытянутая возвышенность с крутыми склонами, плоской или круглой вершинной поверхностью и резко выделенной подошвенной линией

**ДЕТАЛИ РЕЛЬЕФА** – бугры, холмы, гряды, впадины, седловины, террасы, выступы, бровки, подошвы, уступы, блюдца, лощины, промоины, ямы, овраги, скалы.

**ДНЕВНИК ТРЕНИРОВКИ** – включает дату, место и характер тренировки, длину дистанции и число КП, вид соревнований, результат, ошибки, сон, аппетит и т. д.

**ДНО** - низшая точка отрицательной формы рельефа

**«ЗЕЛЕНКА»** - труднопроходимый участок леса на местности.

**ИНФОРМАЦИЯ О ДИСТАНЦИИ** – включает сведения: вид соревнований, фамилию начальника дистанции, километраж и количество КП, перепада высот (набор высоты), систему отметки, порядок старта и интервал минут, контрольное время нахождения участника на дистанции, сведения о карте, опасные места на трассе, границы района соревнований со всех сторон, состояние трассы и температуру.

**КАРТА (СПОРТКАРТА)** – точное, подробное уменьшенное изображение участка земной поверхности на бумаге, выполненное специальными условными знаками.

**КОНТРОЛЬНАЯ КАРТА** – карта с образцами легенд и нанесенными элементами дистанции: стартом, стартом ориентирования, КП, финишем.

**КОНТРОЛЬНОЕ ВРЕМЯ** – время, в течение которого участник соревнований может находиться на дистанции.

**КОНТРОЛЬНЫЙ ПУНКТ** – место установки призмы и средства отметки (компостер или электронная станция).

**КОРЧ** - вывороченный из почвы корень упавшего дерева, хорошо опознаваемый на местности

**ЛОЩИНА** - вытянутое углубление, имеющее с трех сторон пологие, обычно задернованные склоны

**МАРКИРОВКА** – разметка дистанции цветными флажками или лентами.

**МАСШТАБ** – показывает, сколько метров местности соответствует одному сантиметру карты.

**МИКРООБЪЕКТ** - точечный небольшой линейный или площадный ориентир, хорошо опознаваемый на местности

**«МОЛОКО»** - участок местности, не имеющий ориентиров.

**МЫС** – место изгиба линейного ориентира или контура с углом менее 45 градусов (озера, болота, леса).

**НАСЫЩЕННОСТЬ КАРТЫ** – определяется количеством нанесенной информации на единицу площади. Генерализация уменьшает насыщенность карты.

**ОБРАЗЕЦ КАРТЫ** – вывешивается на старте для начинающих спортсменов без нанесенных КП.

**ОБРЫВ** - крутой незадернованный земляной склон

**ОБЪЕКТ** – предмет местности, элемент рельефа, деталь какого-либо компонента ландшафта.

**ОБЪЕКТ КП** – ориентир, на котором (около которого) установлен знак КП.

**ОПЕРЕЖАЮЩЕЕ ЧТЕНИЕ КАРТЫ** – применяется с момента взятия КП, при выборе маршрута движения к очередному КП, позволяет спортсмену выбрать опорные ориентиры на этапе, наметить основной и запасной варианты движения.

**ОПОРНЫЕ (КЛЮЧЕВЫЕ) ОРИЕНТИРЫ** – позволяют ориентировщику определить свое точное местоположение на карте (вершина холма, перекресток троп, микрополяна, бугорок, мостик, точечные ориентиры).

**ОРИЕНТИР** - характерный объект местности, с помощью которого спортсмен легко определяет свое местоположение

**ОРИЕНТИР ТОРМОЗЯЩИЙ (ПРЕГРАЖДАЮЩИЙ)** – вытянутый перпендикулярно линии движения площадной или линейный ориентир (река, дорога, поле, озеро, болото, гора, лес).

**ОРИЕНТИРЫ РАССЕЙВАЮЩИЕ** – а) отвлекающие (кромки болота и леса, элементы рельефа); б)преграждающие (озера, болота, заросли леса, скалы).

**ОСЫПЬ** – площадь, покрытая камнями.

**ОЦЕНКА ДИСТАНЦИИ** – производится по длине этапов и всей трассы, количеству КП, сопутствующими ориентирами и препятствиями, сумме перепадов высот, местами установки призм КП, возможности выбора максимально выбора вариантов прохождения на этапе, наличие труднодоступных и опасных мест на дистанции.

**ПРЕВЫШЕНИЕ** – разность высот двух точек.

**ПОДОШВА** - линия рельефа, ограничивающая основание склона

**ПОИСК КП** – известны три варианта поиска КП: по периметру, спираль и челночный.

**ПОЛИГОН** – участок местности со стационарными КП, на котором проводят тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

**ПРИВЯЗКА** –конечный ориентир, с которого берется КП.

**ПРИЗМА КОНРОЛЬНОГО ПУНКТА** – бумажный или тканевый знак красно-белого цвета по диагонали размером 30х30 см.

**ПРОМОИНА** - вытянутое углубление незначительной длины, имеющее с трех сторон крутые незадернованные склоны

**ПРОХОД** – продолговатое, узкое понижение между двумя склонами двух соседних положительных форм рельефа, открытое с двух сторон.

**РЕБРО** - вытянутое, узкое возвышение с наклонной вершинной поверхностью

**РЕЛЬЕФ** - совокупность неровностей земной поверхности

**СБОЙ** – небольшая, сразу исправленная ошибка на дистанции соревнований.

**СЕДЛОВИНА** - понижение в гребне, расположенное между двумя возвышенностями и двумя лощинами

**СИТУАЦИЯ** – сочетание ориентиров, влияющих на выбор пути.

**СКЛОН** – наклонная поверхность, ограниченная сверху бровкой, снизу – подошвой.

**СКОРОСТЬ ДВИЖЕНИЯ (ОПТИМАЛЬНАЯ)** – это околокритическая скорость бега, позволяющая показать наилучший результат конкретным спортсменом.

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА ОРИЕНТИРОВЩИКА** – чувство времени, расстояния, местности, ритма и точности движения.

**СПОСОБЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ** –азимутальный бег, бег с грубым определением ориентира и чтением карты, бег сточным чтением карты, комбинированный.

**СРЫВ** – совершенная на дистанции ошибка, вызывающая серию последующих ошибок.

**СТАРТ ОРИЕНТИРОВАНИЯ** – место, откуда начинается ориентирование по карте (обозначается красным треугольником).

**СТЕНА** - крутой, скальный, непреодолимый для спортсмена обрыв

**СТУПЕНЬ** - углубление в склоне

**ТАЛЬВЕГ** - линия рельефа, соединяющая самые низкие точки отрицательных элементов и форм рельефа

**ТЕРРАСА** - горизонтальная или наклонная площадка, вытянутая вдоль склона

**УСТУП** - крутой скальный обрыв

**ФИНИШНЫЙ ЭТАП** – часть дистанции от последнего КП до финиша. Если он маркируется, прохождение его участником обязательно.

**ЧИП** - специальное электронное устройство, крепящееся на пальце спортсмена, служащее для отметки прохождения на КП

**ЯМА** - круглая или овальная впадина с резко выраженной бровкой; та же, но немасштабная по размерам в плане – МИКРОЯМА.

**Критерии оценивания сформированных ЗУНов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивное ориентирование.» (педагогического наблюдения за учащимися в условиях соревнований)**

	Фамилия, имя/ баллы						Примечания
	Иванов И.	Петров В.					
<b>Диагностируемые компетенции</b>	<b>Основы начальной подготовки ориентировщика</b>						
Знания							
Умения и навыки							
	<b>Тактическая подготовка</b>						
Знания							
Умения и навыки							
	<b>Техническая подготовка</b>						
Знания							
Умения и навыки							
	<b>Основы гигиены и первой доврачебной помощи</b>						
Знания							
Умения и навыки							
	<b>Обеспечение безопасности</b>						
Знания							
Умения и навыки							
	<b>Снаряжение ориентировщика</b>						
Знания							
Умения и навыки							

Для определения учебных результатов учащихся выделены следующие критерии уровней обученности:

Высокий уровень (2 балла) - учащийся владеет ЗУНами, свободно ориентируется в терминологии и понятиях, осознанно и грамотно применяет знания на практике.

Средний уровень (1 балл) – учащийся овладел менее чем 1/2 от объема знаний, предусмотренных программой, ориентируется в понятиях и применяет усвоенные знания по подсказке педагога или сверстников.

Низкий уровень (0 баллов) – учащийся практически не усвоил теоретическое содержание программы, не овладел умениями и навыкам.

Для определения учебных результатов учащихся выделены следующие критерии уровней обученности:

- Высокий уровень – 3 балла.
- Средний уровень – 2 балла.
- Низкий уровень – 1 баллов

Викторина «Основы начальной подготовки ориентировщика.»

**Вопросы:**

1. Знаки гидрографии?
2. Знаки рельефа?
3. Знаки дистанции?
4. Знаки растительности?
5. Азимут это-...?
6. Тормозящий ориентир это-...?
7. «Паровоз» – это ...
8. «Зеленка» – это ...
9. Понятие карта
10. Что такое ориентир?
11. Что нужно делать при переломах конечностей?
12. Какие бывают кровотечения; первая помощь при кровотечениях?
13. Как выполнить искусственное дыхание; закрытый массаж сердца?
14. Как оказать первую помощь при ожогах?

Фамилия, имя	Уровень оценки

13-14 правильных ответов - + - высокий уровень;  
 10-12 правильных ответов - \* - средний уровень;  
 до 10 правильных ответов -!- оптимальный уровень.

**Уровень физической подготовки на начало учебного года**

Фамилия, имя	Бег 30м	пресс	Кросс 5 км	Отжимание

**Уровень физической подготовки в середине учебного года**

Фамилия, имя	Бег 30м	пресс	Кросс 5 км	Отжимание

**Уровень физической подготовки в конце учебного года**

Фамилия, имя	Бег 30м	пресс	Кросс 5 км	Отжимание

**Таблица аттестационных нормативов**

Группа \_\_\_\_\_ Программа \_\_\_\_\_

Год занятий \_\_\_\_\_ Педагог \_\_\_\_\_

Пол	Ф.И	Год рожд.	Бег 30 м		отжимание		пресс за 30сек		Кросс 5км	
			Рез.	Ур.	Рез	Ур.	Рез	Ур.	Рез	Ур.

Рез. – результат;

Ур. – уровень (высокий, средний, оптимальный)

**Приложение 5**

**Практические задания и игры**

**Игры по спортивному ориентированию**

Первая группа игр позволяет мне при освещении той или иной темы по спортивному ориентированию отойти от традиционных методов рассказа или беседы.

Игры на знание условных знаков спортивной карты

**Игра «Знаковые эстафеты»**

Участники игры делятся на две или большее число команд. Перед началом игры команды выстраиваются в колонны. На некотором расстоянии от них на гимнастических скамейках (в лесу — просто на земле) раскладываются две группы карточек для каждой команды. В одной группе — карточки с названиями условных знаков, во второй — карточки с их символами.

Ход игры

Первый участник эстафеты бежит и приносит второму игроку своей команды карточку из первой группы, на которой указано название условного знака. Второй участник бежит к скамейкам и находит во второй группе карточку с символом этого условного знака. Пара карточек откладывается в сторону. Третий игрок вновь берет со скамейки карточку первой группы и передает ее четвертому игроку и т.д. После того, как все команды закончили эстафету, педагог проверяет правильность выполнения задания и, если это необходимо, начисляет командам штрафные очки.

Психологические игры

**«Перевоплощение»**

Один игрок выходит, а остальные загадывают какой-нибудь предмет (более старшие ребята могут загадывать явления природы, состояние человека и т.д.). Когда ушедший возвращается, все играющие по очереди изображают жестами загаданный предмет. Если предмет был угадан на одном из игроков, то этот игрок и становится ведущим.

**Игра «Парные игры»**

Для этой игры можно использовать карточки с символами условных знаков от знаковых эстафет. Один из играющих показывает партнеру символ условного знака и, к примеру, спрашивает: «Это канава?». Второй игрок либо соглашается, либо говорит: «Нет, это грунтовая дорога» и т.д. Примечание: карточки с символами условных знаков карты обязательно должны быть цветными.

Игры на знание сторон горизонта

### **Игра «Гимнастика с компасом»**

Ребята строятся в шеренгу с компасами в руках. Педагог (или кто-то из старших ребят) называет сторону горизонта. Например, «юго-восток». Кто быстрее повернется и встанет лицом к юго-востоку, тот и выиграл.

### **Игра «Секретная цифра»**

Участникам игры выдаются листы бумаги в клеточку, карандаш и карточка с заданием. Ребята обозначают на листе стороны горизонта и выбирают в центре листа точку отсчета. На карточке указано, сколько клеток и в каком направлении им нужно последовательно отложить от точки отсчета. Например, цифра «1» зашифровывается как «две клетки на север, одна клетка на юго-запад».

### **Игра «Нарисуй фигуру»**

Выполнив предыдущее задание, ребята сами могут зашифровать любую выбранную ими фигуру и обменяться карточками.

### **Диктант по карте**

Участники игры получают одинаковые карты (в зависимости от возраста и подготовленности игроков — карты парка, лесопарка, карты с развитой дорожной сетью и т.д.), карандаши и иголки для отметки КП. Педагог или старший товарищ называет место старта, например, «поляна в юго-восточном углу карты», убеждается, что все участники верно нашли его на карте, и диктует. *«Путешественник начинает движение на юг по лесной тропе. Слева от него болото, справа лес. Он проходит около 300 м и пересекает просеку, поднимается на бугор, сворачивает на тропинку, идущую с юго-востока на северо-запад и по ней доходит до канавы. Здесь первый КП и т.д.»* Ребята наносят КП на свои карты. Кто пройдет всю дистанцию без ошибок, тот и становится победителем.

### **Игра «Собери карту!»**

Разрезав карту на кусочки, мы сразу получаем новую игру «Собери карту!». Здесь, как и в случае с кубиками, начинающие могут использовать карты-подсказки (целые карты). Для младших школьников можно разрезать карту всего на 4-6 кусочков, для более старших ребят — на 20-30.

#### **Игры для развития логического мышления, памяти, сообразительности**

Для спортивного ориентирования одинаково важны как физические, так и умственные способности человека. Вторая группа игр и «игры в пути» в основном направлены на развитие у детей таких необходимых любому человеку качеств, как память, сообразительность, логическое и абстрактное мышление, внимание.

Педагогу не составит труда подобрать игры подобного типа. Я перечислю лишь те, которые хорошо «прижились» в нашем коллективе:

- *игры со спичками* ('коробок со спичками всегда под рукой у туристов-ориентировщиков и игры со спичками тоже с нами);
- *головоломки* (разных видов);
- *игры со словами* («Виселица», «Синонимы», «Переставь буквы», «Напиши окончания слов»);
- *игры на развитие памяти* («Запомни числовой ряд или ряд слов» и др.);
- *игры на внимание* («Что пропало?» и др.);
- *логические задачи.*

### **Игра «Запомни то, что видел»**

В лесу готовится хорошо маркированная трасса, проходящая через природные объекты, обозначаемые на карте самыми распространенными условными знаками (камни, поваленные деревья, ямы, болота, просеки и т.п.). У объекта на местности вывешиваются таблички.

Ход игры:

Ребята бегут по трассе, стараясь запомнить, как можно больше условных знаков, встретившихся им на пути. Побеждает тот, кто запомнил максимальное количество знаков.

### Игра «Знаки на карте»

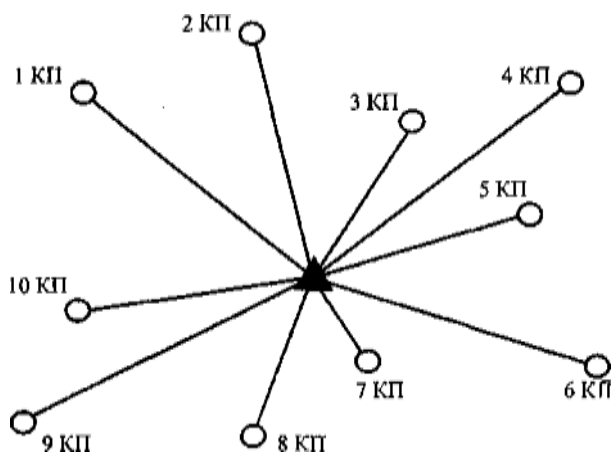
Участникам игры выдаются одинаковые спортивные карты.

Задание 1. Подсчитать, сколько на карте отмечено поваленных деревьев, камней, микроямок и других объектов.

Задание 2. Выяснить, отмечена ли на карте железная дорога, дамба, ЛЭП, непреодолимый забор и другие объекты.

Побеждает та команда, которая быстрее и точнее справилась с заданием.

**Задание** определите азимут со старта на все 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	

### «Мы рисуем карту сами!»

Эту игру лучше всего проводить в походе, летнем лагере, на турбазе, в любом парке, где много построек, линейных ориентиров, заборов и т.д.

Ребята разбиваются на группы (можно разновозрастные, 3-4 человека в каждой). В течение 1-2 часов они изучают территорию (например, парка) ирисуют (как видят и понимают) свои карты. Затем прячут на местности

«клад» (апельсин, шоколад и т.д.), обозначают его на своей карте и обмениваются картами. Каждая группа ищет клад, используя карты товарищей.

### Психологические игры

Эти игры помогают ребенку найти себя, свое место в детском коллективе, раскрепоститься, почувствовать себя комфортно.

#### 1. «Ваше мнение»

Один из играющих выходит, а остальные по очереди записывают на бумаге свои высказывания об этом человеке. Заранее оговаривается, что писать можно только хорошее. Задача вернувшегося игрока узнать, кто о нем что написал. Если ушедший игрок угадывает, кому принадлежит данное мнение, то в следующий раз выходит тот, чье мнение было угадано. Если угадать не удалось ничего, то отгадывающий вновь выходит, и игра повторяется.



### 3. «Рассказ наоборот»

Один из играющих рассказывает какую-либо историю. Задача других игроков — повторить рассказ как можно более подробно, начав с конца. Выслушиваются различные версии, и определяется победитель. Он и рассказывает следующую историю.

### 4. «Что бы это было, если бы ...»

Один из игроков уходит, остальные загадывают имя одного из играющих. Вернувшись, тот, кто выходил, по очереди обращается к играющим с вопросом: «Что бы это было, если бы это была книга (цветок, дерево, зверь, дом, река, посуда и т.д.?)» Задача того, кого спрашивают, назвать книгу (цветок, дерево, зверь и т.д.), с которой у него ассоциируется загаданный человек. Ассоциации могут возникать на основе как характера загаданного человека, так и его внешнего вида, привычек и т.д. Если ушедший игрок угадал загаданного человека, то в следующий раз уходит тот, к кому последнему обращались с вопросом.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО ТЕМЕ "Определение и контроль направлений"

1. Сориентируйте спортивную карту с помощью компаса.

2. Сориентируйте карту по местным предметам.

3. Сориентируйте карту по солнцу в различное время дня.

4. Пройдите по азимуту дистанцию в форме равностороннего треугольника. Исходный азимут может быть любой. Азимуты для движения из точек поворота рассчитайте сами. Длина стороны треугольника должна составлять

100 м. Закончив дистанцию, определите отклонение точки финиша от исходной точки.

Зарисуйте схему своего азимутального хода

### «Жесты»

Играющие делятся на две команды. Одна из команд загадывает слово (для старшего возраста — предложение) и вызывает к себе одного игрока из другой команды. Ему сообщается загаданное слово, а он должен с помощью жестов объяснить его своей команде. Игроки отгадывающей команды могут говорить и помогать своему игроку вопросами, типа: «Это дерево?», «Это город?» и т.д. Если отгадывающая команда справилась с заданием, команды меняются местами.

### Игра «Найди клад!»

Игра проводится в лесу или в классе. Заранее готовятся карточки с заданиями. Например, задание может быть таким: «Твой старт у поваленного дерева. Пройди 10 шагов на север, 5 на восток, 2 шага на юго-запад и ищи клад». Кладами могут служить любые мелкие предметы, спрятанные заранее, с учетом заданий на карточках. Получив карточки и взяв в руки компасы, ребята отправляются на поиски кладов.

Игры на понимание масштаба

### Игра «Измеряй-ка»

Ребятам выдаются карты с нанесенными контрольными пунктами. Задание:

«Измерить, на каком расстоянии друг от друга находятся КП? Какова длина всей дистанции? Измерьте расстояние от вершины самого высокого холма до пересечения просек; от северного угла болота до микроямки и т.д.»

### Игры с карточками по определению расстояния

1. Школьникам предлагаются задания типа «Отложи на бумаге отрезок длиной в 1,5 км, масштаб 1:20000», «Расстояние на карте — 3 см, масштаб 1:15000, сколько это метров в лесу?».

2. На картах ребят нарисована «нитка» маршрута. Дети по очереди рассказывают, как они движутся по «нитке» и что видят впереди и по сторонам. Например, «Я иду по северному краю поляны, сворачиваю на северо-запад по грунтовой дороге. Слева от меня высокий холм, справа болото и т.д.»

5. Игры на понимание «легенды» КП

Для этих игр необходимы комплекты карточек со словесными легендами КП и карт с нанесенными на них контрольными пунктами. Задача играющих — как можно быстрее сопоставить словесное описание КП на карточке с условным знаком на карте.

6. Игры на выбор пути движения между КП

Участники игры получают одинаковые карты с нанесенными на них дистанциями и за определенное время выбирают вариант движения между КП (можно нанести его на карту). Когда время закончится, ребята показывают педагогу свои варианты пути и обсуждают вместе с ним, какой из них является наилучшим и почему. Для начинающих можно все варианты движения заранее нанести на карту. Тогда детям останется только выбрать из них лучший и объяснить, почему выбрали именно его.

#### 7. Игра на запоминание маршрута между КП

Ребята получают одинаковые карты с двумя контрольными пунктами, листки бумаги и карандаши. За определенное время (например, одну минуту) они выбирают путь между КП, стараясь при этом запомнить основные ориентиры между пунктами. Затем педагог собирает карты, а участники игры по памяти рисуют то, что запомнили. Эта игра развивает зрительную память, дает возможность ребятам научиться видеть главные и второстепенные ориентиры на карте.

#### 8. «Перевертыши»

Из карты вырезается 10 (или больше) участков размерами 2x2 или 1 x 1 см, на каждом из которых имеется контрольный пункт. Вырезанные кусочки наклеиваются на обратной стороне такой же карты, расчерченной на квадраты (или не расчерченной — в зависимости от возраста участников игры). Изучив местоположение КП, ребятам нужно перевернуть карту и на лицевой стороне отыскать аналогичную точку. Ту же операцию нужно повторить со всеми пунктами. Результат определяется по времени выполнения упражнения.

#### 9. Нанеси КП

На некотором расстоянии (например, 10-15 м) друг от друга кладут две одинаковые карты, на одной из которых нанесено 10-15 КП. Необходимо все КП перенести по памяти на «чистую» карту, причем количество «рейсов» от одной карты к другой не ограничивается. Результат определяется по времени выполнения задания при условии точного нанесения пунктов.

#### 10. Карты на кубиках

В игре используются 9 кубиков. Стороны их обклеиваются шестью различными картами. Игра снабжается (как и в детских кубиках) набором из шести карт-подсказок. Хорошо подготовленные дети могут не использовать подсказку. Ребята собирают карты из кубиков на время.

#### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО ТЕМЕ "Измерение и контроль расстояний"

1. Определите на глаз расстояние между всеми КП на спортивной карте. Если ошибка превысит 10%, повторите упражнение.

2. Выберите на глаз наиболее короткий маршрут между КП, максимально используя дорожную сеть, проверьте результат по курвиметру.

3. Определение расстояния глазомерным способом. На местности от исходной точки определите на глаз расстояние до различных ориентиров. Запишите результаты. Победителем становится участник, имеющий наименьшую сумму ошибок, выраженную в метрах.

При выполнении этого задания учитывайте, что на точность измерения расстояний часто влияют характер местности и условия освещения. Запомните: предметы кажутся ближе, если они ярче освещены, резко выделяются на общем фоне или находятся от наблюдателя ниже по высоте. Кроме того, расстояние кажется большим, если смотришь вдоль просеки, снизу-вверх, при плохом освещении, или когда солнце светит прямо в глаза.

Также необходимо помнить, что на соревнованиях приходится определять расстояние на бегу, поэтому упражнения по отработке глазомера полезно делать во время движения.

#### **Развитие специальных технико - тактических навыков**

В этом разделе представлены задания, которые помогут вам овладеть секретами технико-тактической подготовки.

**Задание № 1.** Используя описание местности чемпионата России 2000 г., нарисуйте схематическую карту района соревнований.

**Местность.** Закрытая, среднепересеченная. Лес хвойных пород. Проходимость от легкопробегаемого на севере до «трудно идти» на юге района соревнований. Правильная система просек в лесу

отсутствует. В районе активно ведутся лесоразработки. Много лесовозных дорог, есть совсем свежие. В центре карты есть небольшая вырубка.

**Рельеф.** На севере карты рельеф среднепересеченный с большим количеством мелких форм, перепад высот на склоне 40 м. На юге карты местность слабопересеченная, заболоченная.

**Гидрография.** На юге района много болот различной проходимости, расположенных на разных уровнях.

**Сеть дорог.** Наиболее развита в северной части и почти отсутствует в южной части района соревнований.

**М 1:15000 Н5м**

**Задание № 2.** Используя цветные карандаши, нарисуйте картосхему местности в масштабе 1:20 000 по описанию:

"В южной части карты с запада на восток течет река. Ее южный берег представляет собой крутой склон, в некоторых местах переходящий в обрывы. Южнее реки растет смешанный лес, через который в меридиональном направлении проходят две просеки. Расстояние между ними 1 км. В одном из кварталов находится вырубка размером 350 на 600 м. С юга в реку впадают два ручья.

Северный берег реки равнинный, частично заболоченный, с заливными лугами. В северо-восточной прибрежной части растет кустарник, переходящий в редколесье. В лесу встречаются легкопроходимые болота различной формы и размеров, но не более 400 метров в поперечнике.

Недалеко от восточной рамки карты через реку переброшен мост, через него проходит дорога с юго-востока на северо-запад. В одном месте на болоте дорога проложена по насыпи, под которой для стока воды оборудована труба. В 500 метрах севернее моста на небольшой возвышенности находится дом лесника, дом обнесен преодолимой изгородью. От моста к дому ведет пешеходная тропа.

В северо-западной части карты хвойный лес с густым подлеском из кустарника и молодых елочек".

**Выбор простого пути движения между контрольными пунктами.**

Планируется дистанция на выбор лучшего варианта пути движения между КП из 2-3-х возможных (рис. 15). При этом каждая ситуация выбора пути должна оставаться относительно простой.

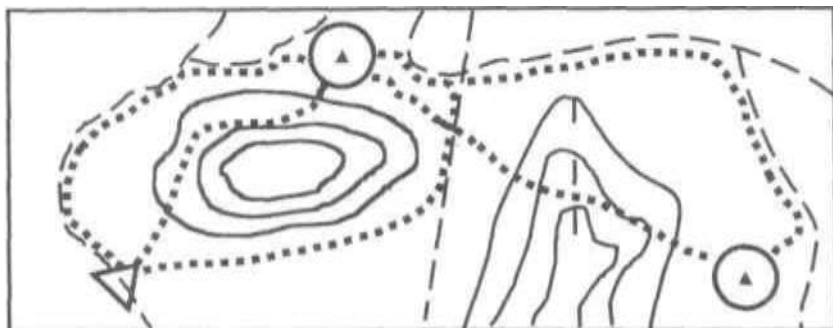


Рис. 15. Дистанция на выбор пути движения между КП.

### **Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.**

Занимающиеся преодолевают дистанцию с длиной этапа от 250 до 350 метров по лесу. Необходимо научить, как определять направление по компасу и как выдерживать это направление при движении на местности (рис. 16).

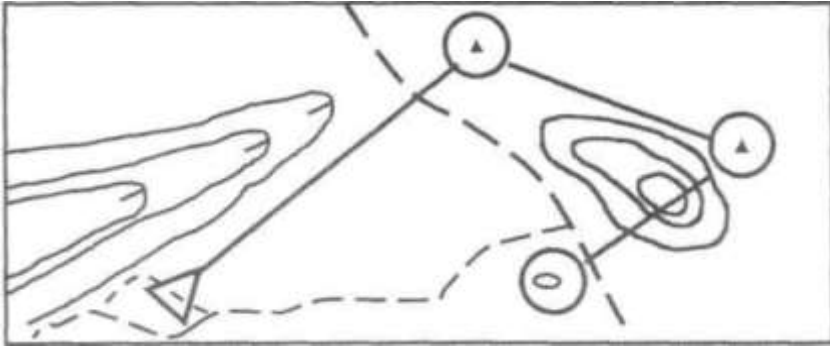


Рис. 16. Грубое ориентирование.

### Точное ориентирование на коротких этапах

Движение по точному азимуту совершенствуется на этапах длиной 200-250 метров. При планировании такой дистанции необходимо иметь тормозной ориентир за контрольным пунктом и хорошую точечную привязку перед КП. Такую дистанцию лучше всего устанавливать с парными КП, где первое КП привязка, а второе – сама точка контрольного пункта (рис. 17)

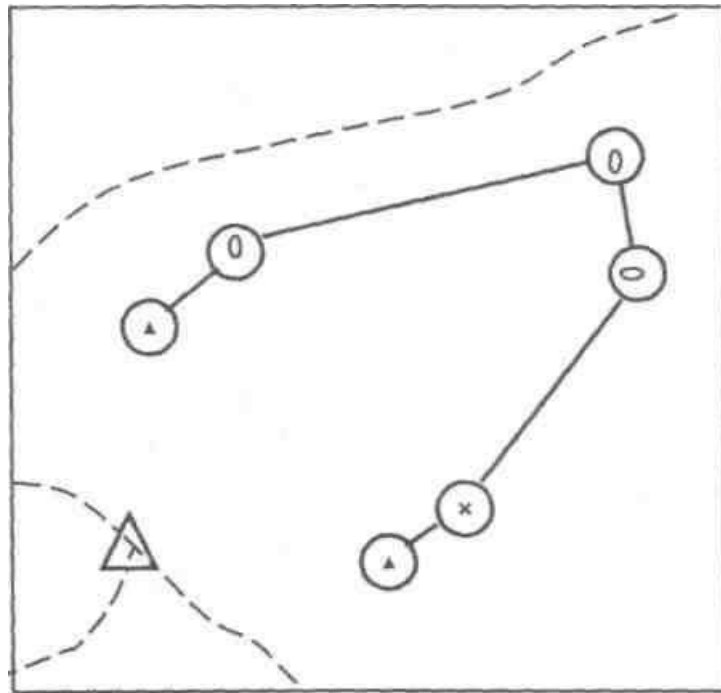


Рис.17 Точное ориентирование

Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Необходимо научить использовать холмы, овраги, ямы, как линейные ориентиры. Дистанция планируется так, чтобы учащиеся двигались вдоль подножья холма, по гребню горы или по краю глубокой ложины (рис.18) Компас желательно не использовать.

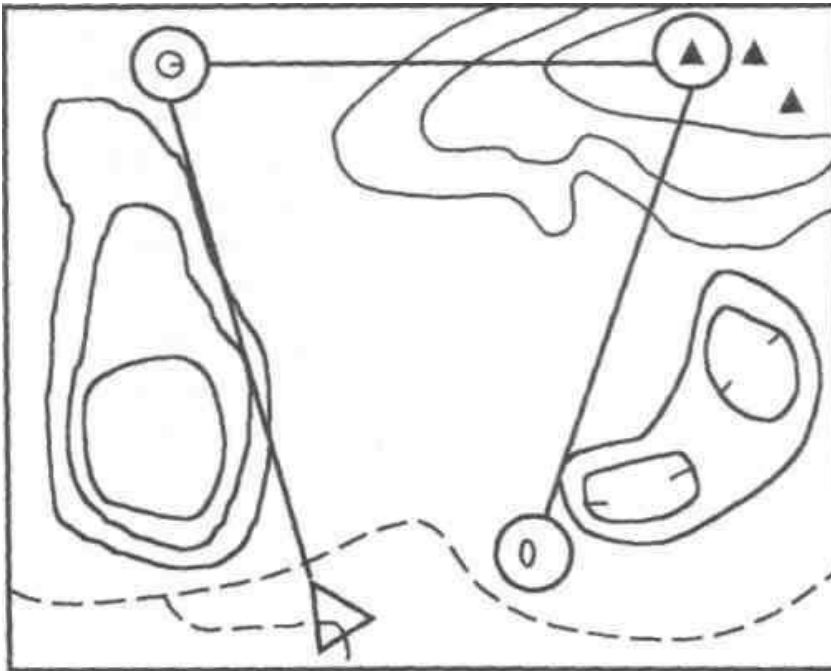


Рис.18 Ориентирование с использованием крупных форм рельефа

Ориентирование с тропинки на тропинку.

В этом случае правильный путь выбирается из 2-х и более развилок. Дистанция прокладывается по дорожкам, но КП уже нет на каждой развилке(рис. 11).

Использоваться могут и другие линейные ориентиры, при этом контрольные пункты обязательно ставятся на них.

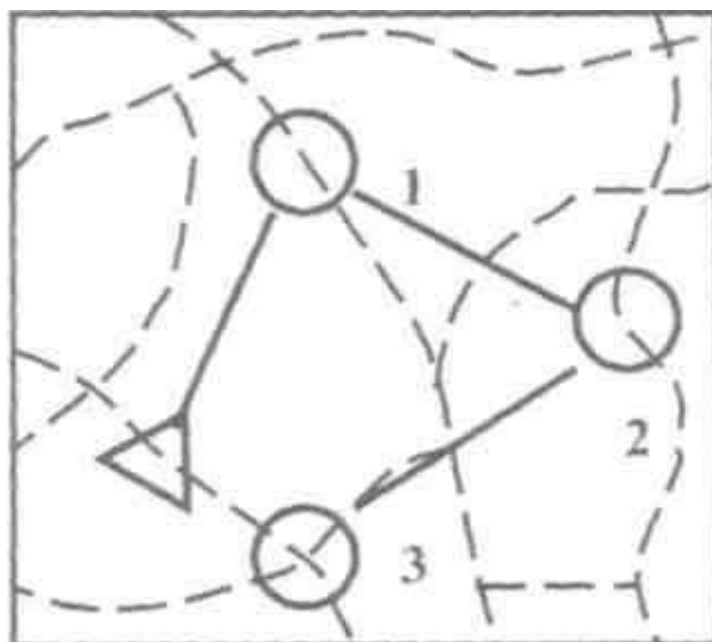


Рис. 11. Ориентирование с тропинки на тропинку

### Кратчайшие пути и срезки

Учащиеся тренируются в прохождении коротких (150-200 метров) участков через лес с одного линейного ориентира на другой (рис. 13). Такую дистанцию нужно обязательно проконтролировать, чтобы убедиться, что участники идут по прямой, а не используют линейные ориентиры.

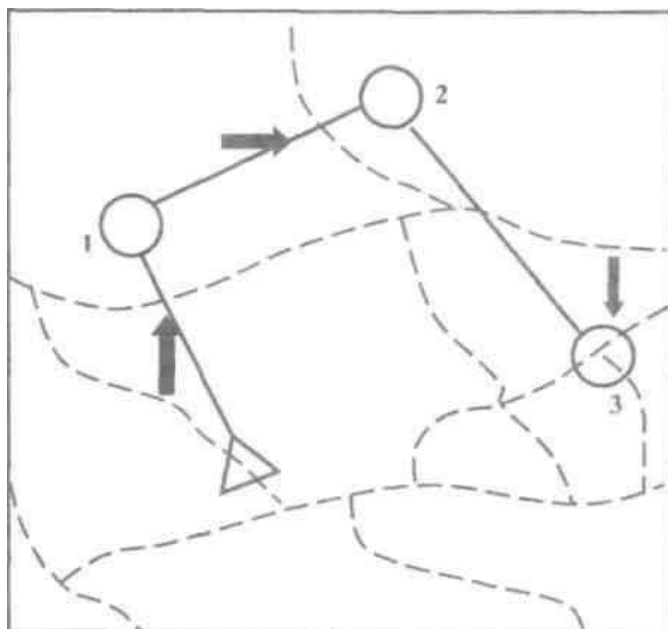


Рис. 13. Дистанция со срезками

### Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Участники тренируются в прохождении коротких этапов дистанции с использованием тормозных ориентиров: дорог, просек, полей. Длина каждого этапа 200-300 метров (рис. 14). Необходимо использовать различную местность при постановке тренировочной трассы.

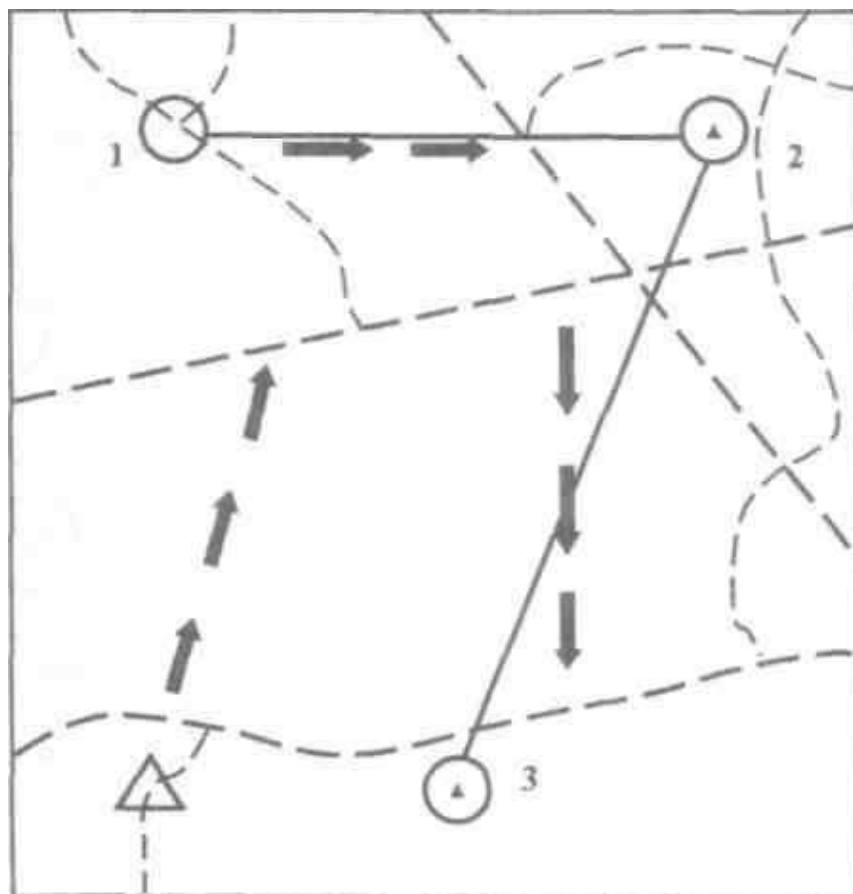


Рис.14 Дистанция с тормозными ориентирами

**Детальное чтение рельефа.**

Для постановки дистанции необходимо использовать местность с мелкими формами рельефа. Контрольные пункты ставятся близко друг от друга, чтобы участники могли использовать для ориентирования в основном рельефе (рис.19).

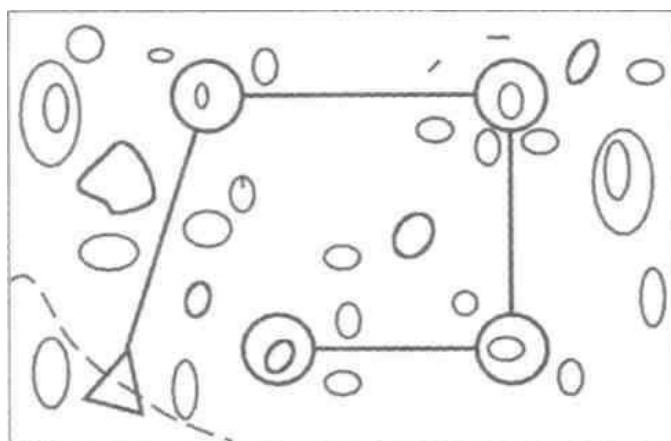


Рис. 19. Дистанция на точное чтение рельефа.

## **Личное снаряжение для выездов на соревнования и походов**

Рюкзак

Обувь спортивная

Головной убор

Ветрозащитная куртка

Тренировочный костюм

Свитер

Носки шерстяные

Носки х/б

Футболка

Туалетные принадлежности

Столовые принадлежности

Блокнот, ручка

Спички в упаковке