

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СТАНЦИЯ ЮНЫХ
ТУРИСТОВ»

Рассмотрено на заседании
методического объединения

Протокол № 1

«31» 08 2021г.



*Рабочая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа, физкультурно-спортивной направленности
«Спортивное ориентирование»
Возраст учащихся 11-17 лет
4 год бучения*

*Автор - составитель
Мельникова Елена Георгиевна,
педагог дополнительного образования*

Губкин, 2021


Рабочая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивное ориентирование», разработана на основе авторской дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы Ченцова В.А., Лукашова Ю.В. «Спортивное ориентирование», физкультурно-спортивной направленности.

Авторы составители: Мельникова Е.Г.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета

от «01» 09 2021 г., протокол № 1

Председатель

 (Самоев, И.В.)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивное ориентирование» разработана на основе авторской программы Ченцова В., Лукашова Ю. «Спортивное ориентирование» - М., 2005 г.

Направленность программы: спортивно-физкультурная.

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого».

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

Учащиеся в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

Для плодотворной и успешной работы тренер и его ученики должны видеть итоги своего труда. Тренер - для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик - как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Актуальность программы выражается и в том, что умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, а также будущему воину, что, несомненно, привлекает будущих призывников к занятиям спортивным ориентированием. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление при работе с картой, компасом с большими физическими нагрузками в природных (естественных) условиях.

Новизна программы состоит в использовании игровой, соревновательной формы, которая дает возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по

топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Педагогическая целесообразность данной программы определяется тем что, Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры. А так же способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждению, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки. Через здоровьесберегающие, личностно ориентированные, информационно-коммуникационные, игровые технологии.

Цель: - формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Программа позволяет решать ряд **образовательных и воспитательных задач:**

- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиена тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки учащихся;
- охрана окружающей среды;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства для активного отдыха;
- профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология.

Отличительные особенности программы, рассчитанной на 5 лет обучения, основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В образовательно-воспитательном процессе «педагог - ребенок - родители - общеобразовательное учреждение» особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания.

Весь материал программы разделен на три взаимосвязанных этапа, на каждом из которых решаются свои задачи.

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

Второй этап - **операционно-деятельностный**. На этом этапе формируются умения обучающихся самостоятельно выполнять определенные задания

педагога: планирование дистанций для младших возрастных групп, их постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака, приготовление пищи в полевых лагерях и на соревнованиях.

Третий этап - **практико-ориентационный**. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая выражается в подготовке судей по спорту, профессиональная ориентация по выбранному виду деятельности (тренер, картограф, учитель), спортивное долголетие.

Возраст учащихся: 11-17 лет.

Организация учебно-тренировочного процесса программой рассчитана на 36 учебных недель в течение учебного года с общим объемом нагрузки 144 часа, по 4 часа в неделю. Предполагается увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки в каникулярное время и непосредственно перед ответственными соревнованиями, а также когда обучающиеся направляются в спортивно-оздоровительные лагеря юных ориентировщиков и туристов, в учебные походы.

Продолжительность занятий 2 раза по 45 минут с предполагаемыми перерывами по 10 минут

Календарный учебный график занятий:

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 ч.
2 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 ч.
3 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 ч.
4 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 ч.
5 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 ч.

Ожидаемые результаты обучения учащихся:

Введение

Должны знать:

-место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;

-результаты воспитанников за прошедший сезон и задачи на новый учебный год.

Должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды) собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать (совместно с руководителем) средства и пути улучшения (совершенствования) достигнутых результатов.

Техника безопасности

Должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- правила пожарной безопасности;
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации;
- инструкцию по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, утвержденную Министерством образования РФ 13.07.1992 г.

Должны уметь:

- находить выход из криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

Обзор развития ориентирования

Должны знать:

- перспективы развития ориентирования;
- достижения российских спортсменов на международной арене;
- задачи и пути развития ориентирования в данном регионе.

Должны уметь:

- давать характеристику деятельности местной федерации;
- давать характеристику выступления ориентировщиков местной федерации на соревнованиях всероссийского уровня.

Основы методики обучения и тренировки

Должны знать:

- определение урока;
- виды уроков;
- схему строения урока;
- задачи, содержание подготовительной, основной, заключительной частей занятия;
- распределение нагрузки в каждой из частей занятия;
- значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

Должны уметь:

- применять дидактические принципы на уроке, тренировочном занятии;
- подбирать учебный материал;

- дозировать нагрузку в зависимости от физиологических особенностей организма;
- выполнять упражнения, направленные на воспитание моральных и волевых качеств;
- проводить тренировочные занятия для младшего и среднего возраста.

Планирование спортивной тренировки

Должны знать:

- значение планирования как основы управления процессом тренировки;
 - документы планирования спортивной тренировки;
 - виды планирования спортивной тренировки;
 - периоды и этапы годичного цикла тренировки;
 - правила составления планов на год, месяц, неделю, занятие.
- использовать основные документы планирования спортивной тренировки;
- планировать контрольные упражнения и нормативы по технической и физической подготовке спортсменов-ориентировщиков.

Судейская практика

Должны знать:

- общее представление о коллегии судей соревнований;
- обязанности начальника дистанций и его помощников;
- основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию;
- технологии нанесения дистанций на спортивные карты; -технологии подсчета предварительных результатов соревнований;
- правила постановки дистанций;
- требования к центру соревнований;
- требования к выбору места для проведения соревнований по ориентированию;
- требования к оформлению старта и контрольных пунктов;
- требования к оформлению дистанций зимнего ориентирования (маркировка, эстафета, заданное направление).

Должны уметь:

- планировать дистанции летних и зимних соревнований по спортивному ориентированию;
- выполнять постановку дистанций;
- производить оформление центра соревнований, старта, финиша, финишного этапа;
- наносить на спортивные карты дистанции.

Правила соревнований

Должны знать:

- виды соревнований по спортивному ориентированию;
- положение о соревнованиях;
- виды стартов;
- правила допусков к соревнованиям;
- обязанности участников соревнований;
- обязанности судей;

- права участников;
- права судей;
- виды зачетов в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Должны уметь:

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- производить различные виды жеребьевки (личная, командная, групповая);
- составлять заявку на участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Общая физическая подготовка

Должны знать:

- специфические особенности спортивного ориентирования; -
- специфические особенности кроссового бега;
- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Должны уметь:

- выполнять строевые упражнения (налево, направо, кругом);
- выполнять перестроения на месте и в движении;
- выполнять общеразвивающие упражнения на месте, в движении, в парах, с предметами;
- выполнять разновидности ходьбы (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, спортивной и т.д.);
- выполнять разновидности бега (ускорений, трусцой, фартлек и т.д.);
- выполнять действия, необходимые для спортивных игр (ведение мяча, ловля и передача мяча, броски, удары и т.д.);
- выполнять действия, необходимые для подвижных игр, с элементами ориентирования (передвижения, прыжки на одной и двух ногах и т.д.);
- выполнять упражнения на развитие силы (всевозможные упражнения с отягощениями);
- выполнять технику лыжных ходов (одновременных, попеременных, спусков, подъемов, торможений и т.д.);
- владеть приемами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

Специальная физическая подготовка

Должны знать:

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Должны уметь:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специально-беговые упражнения;

- выполнять упражнения на развитие быстроты;
- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести;
- выполнять упражнения на развитие силы.

Тактическая подготовка

Должны знать:

- особенности основных и тренировочных стартов;
- особенности индивидуальных и групповых стартов;
- положительные и отрицательные стороны при движении в «паровозе»;
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

Должны уметь:

- читать карту на различных скоростях движения;
 - использовать опережающее, выборочное чтение, чтение «потом», с двух рук, по большому пальцу;
 - производить поиск КП по легендам по «черной» и «белой» карте;
 - выполнять методы поиска и взятия КП с привязок и с помощью «удлинения» КП;
 - пробегать отдельные участки дистанции по неполным картам, с компасом без карты;
 - выполнять зарисовку пройденного пути;
 - выполнять упражнения для развития чувства дистанции и времени;
 - производить поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по времени и расстоянию, в различных погодных условиях;
 - определять элементы рельефа и ситуацию, способствующую быстрейшему продвижению на местности;
 - планировать на карте беговые и технические этапы как для летнего, так и для зимнего ориентирования;
 - производить отметку КП техническими средствами (компостер, игла) как в летнем, так и в зимнем ориентировании;
- ориентироваться на маркированной трассе.

Тактическая подготовка

Должны знать:

- особенности основных и тренировочных стартов;
- особенности индивидуальных и групповых стартов;
- положительные и отрицательные стороны при движении в «паровозе»;
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

Должны уметь:

- выполнять тактические действия эстафетного ориентирования;
- выполнять общекомандные установки в эстафете;
- выполнять персональные установки в эстафете;
- выполнять приемы лидирования (индивидуального, группового);

- выполнять тактические действия на старте (техническая разминка, управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взятие первого КП и т.д.);
- выполнять тактические действия на финише (быстрая отметка, финишный рывок и т.д.);
- выполнять тактические действия в необычных ситуациях;
- выполнять тактические действия на маркированной трассе, в эстафете.
- контрольные нормативы

Должны знать:

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования.

Должны уметь:

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Участие в соревнованиях

Должны знать:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

Должны уметь:

- закончить дистанцию V-VI уровня.

Краеведение

Должны знать:

- географическое положение территории края; -геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат,
- основные реки и водоемы;
- растительный и животный мир, заповедные места;
- историю, хозяйство, культуру;
- места, интересные своеобразным проявлением природы.

Должны уметь:

- рассказать о географическом положении края;
- посетить экскурсионные объекты города;
- принимать участие в краеведческих викторинах.

Психологическая и морально-волевая подготовка

Должны знать:

- цели и задачи подготовительного и основного периодов психологической подготовки;
- вопросы саморегуляции, идеомоторной тренировки, аутотренинга;
- психологические особенности ориентирования на маркированной трассе;
- психологические особенности личности и типы высшей нервной деятельности;

- зависимость тренировочного процесса от психических особенностей занимающихся;
- влияние темперамента занимающихся на тренировочный процесс;
- многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании;
- специализированные восприятия;
- понятие «психологический стресс»;
- понятие «стресс» в условиях соревнований;
- растратчики психологической энергии;
- методы и средства развития волевых качеств;
- значение волевых усилий.

Должны уметь:

- выполнять действия для формирования мотивационной установки на год и на всю спортивную деятельность;
- выполнять приемы саморегуляции, аутотренинга, идеомоторной тренировки;
- моделировать физические и психические трудности;
- формировать спортивную форму;
- выполнять приемы сохранения нервной энергии в период соревнований;
- регулировать психические состояния;
- подводить пик спортивной формы к соревнованиям;
- произвольно управлять вниманием;
- адекватно реагировать на дистанции на соперников;
- выполнять приемы самооценки поступков и действий;
- избегать небрежного выполнения приемов ориентирования;
- выполнять действия, направленные на ускорение восстановительных процессов;
- проводить анализ положительных и отрицательных моментов;
- планировать задачи на следующий этап деятельности;
- регулировать стресс;
- развивать самоуверенность;
- тренировать мыслительное воображение;
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

Должны знать:

- меры личной и общественной профилактики болезней;
- понятия о заразных болезнях и меры предосторожности;
- причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрию, спирометрию;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- основы спортивного массажа.

Должны уметь:

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон) тренировочного процесса;
- следить за изменениями показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика

Должны знать:

- методы ведения дневника тренировок и соревнований;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- методы записи и анализа;
- методы самоконтроля физического состояния и здоровья.

Должны уметь:

- выполнять разбор путей прохождения дистанции;
- выполнять хронометраж прохождения дистанции;
- вести дневник спортсмена-ориентировщика;
- вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок;
- производить анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Походы, лагеря

Должны знать

- маршрут туристского путешествия
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и технику безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

Должны уметь:

- передвигаться в составе группы.

Основы туристской подготовки

Должны знать:

- виды спортивных соревнований по туризму;
- характер и характеристику преодолеваемых препятствий;
- способы преодоления препятствий;
- систему штрафов для каждого этапа;
- понятия: страховка и самостраховка;
- способы крепления веревки на опоре;
- правила укладки рюкзака;
- принципы составления меню для походов и соревнований;
- туристские узлы и их применение.

Должны уметь:

- маркировать веревку для транспортировки;
- правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой;
- блокировать страховочную систему;

- пользоваться усами самостраховки;
- по назначению использовать основные и вспомогательные веревки;
- пользоваться карабинами;
- организовывать командную страховку;
- укладывать рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях;
- наводить переправы через естественные преграды (навесная параллельная, вброд).

Материально-техническое обеспечение

- наличие помещения для теоретических и практических занятий;
- столы, компьютер, доступ к интернету, диски, книги.

Информационное обеспечение программы

- наличие видео - и - аудиоаппаратуры, видеоматериалов по спортивному ориентированию;
- наличие компьютера для составления презентаций и видеороликов;
- интернет источники, сайт МБУДО «Станция юных туристов»
- дидактический материал для проведения занятий.

Промежуточная и итоговая аттестация:

4 год обучения.

Промежуточная аттестация – тестирование, выбор варианта движения между КП

Переводная аттестация – тестирование, участие в городском туристском слете учащихся

Учебный план 4-го года обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего, ч	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	Введение	2	-	2	опрос
2.	Техника безопасности	2	2	-	опрос
3	Обзор развития ориентирования	8	4	4	опрос
3.	Снаряжение ориентировщика	2	-	2	опрос
4.	Гигиена спортсмена	2	-	2	опрос, тестирование
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	8	2	6	опрос
6.	Судейская практика	2	-	2	опрос
7.	Общая физическая подготовка	32	2	30	контрольные задания и упражнения
8.	Специальная физическая	28	2	26	контрольные

	подготовка				задания и упражнения
9.	Техническая подготовка	18	2	16	контрольные задания и упражнения
10.	Тактическая подготовка	14	2	12	контрольные задания и упражнения
11.	Участие в соревнованиях	8	2	6	контрольные задания и упражнения
12.	Краеведение	4	2	2	опрос, тестирование
13.	Психологическая и морально-волевая подготовка	6	2	4	опрос
14.	Врачебный контроль, самоконтроль	6	2	4	опрос, тестирование
15.	Контрольные нормативы	2	-	2	
16.	Анализ тренировок, соревнований	Вне сетки часов			
17.	Основы туристской подготовки	Вне сетки часов			
18.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов			
ВСЕГО		144	24	120	

Содержание программы 4-го года обучения

ВВЕДЕНИЕ

Теоретические занятия

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 4-й год обучения.

Практические занятия

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

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Теоретические занятия

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров.

Практические занятия

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному

ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения.

ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Теоретические занятия

Перспективы развития ориентирования. Местная федерация ориентирования и ее деятельность. Достижение российских спортсменов-ориентировщиков на международных соревнованиях. Развитие ориентирования в данном регионе, спортивном клубе. Задачи и пути развития ориентирования в данном регионе.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Теоретические занятия

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Основные признаки перетренированности и ликвидация ее.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Практические занятия

Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Тренированность и ее физиологические показатели.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Теоретические занятия

Главные задачи тренировочного процесса. Обучение и тренировка - единый педагогический процесс. Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой и психологической подготовок.

Практические занятия

Подбор учебного материала и его дозировка. Воспитание и проявление высоких моральных и волевых качеств в процессе обучения, тренировок и соревнований у спортсменов-ориентировщиков. Обучение и тренировки, приближенные к условиям соревнований.

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Теоретические занятия

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировочного процесса - важнейшая предпосылка достижения высокого результата. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Практические занятия

Планирование тренировок: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени - сезон, месяц, неделю). Круглогодичная тренировка, годичный цикл.

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Теоретические занятия

Практические занятия

Судейская коллегия соревнований. Начальник дистанций и его помощники. Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанции. Подготовка карт к соревнованиям. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ - 2 часа Теоретические занятия

Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель, тренер, капитан команды. Разрядные требования. Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок ориентировщиков. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений, произвольного расслабления. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.

Практические занятия

Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: окраска кожи, потоотделение, сосредоточенность, координация движений, общее самочувствие, готовность к достижениям. Содержание и объемы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на местности. Плавание. Езда на велосипеде. Общественно полезный труд.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Измерение расстояний на сильнопересеченной, скалистой, каменистой местности. Травесирование склонов. Бег по «горизонтали». Движение по азимуту с максимальной скоростью. Запоминание отдельных частей карты, дистанции. Зарамочное 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 съемка местности со средним рельефом. Калькирование и вычерчивание спортивных карт со средней загруженностью рельефа.

Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

Тактические установки для текущего календаря. 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.

Практические занятия

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

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

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

Предстартовая информация.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Практические занятия

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

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, области. Соревнования среди кружковцев СЮТиЭ, школ, клубов. Всероссийские соревнования.

КРАЕВЕДЕНИЕ

Теоретические занятия

Практические занятия

Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Места, интересные своеобразным проявлением природы.

Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Участие в краеведческих викторинах.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия

Практические занятия

Психологическая подготовка и воспитательная работа в процессе обучения и тренировки. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа высшей нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей. Многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании. Специализированные восприятия. Волевые усилия и их значение. Эмоциональные переживания и их особенности.

ОХРАНА ПРИРОДЫ

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ

Практические занятия

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

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

АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ. ДНЕВНИК СПОРТСМЕНА-ОРИЕНТИРОВЩИКА

Практические занятия

Идеальное время прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Отношение идеального времени прохождения дистанции ко времени победителя. Формы и методы педагогического контроля и его связь с учебным контролем. Дневник ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной и технической подготовки. Самоконтроль физического состояния и здоровья.

ПОХОДЫ, ЛАГЕРЯ- вне сетки часов

Отработка навыков по каждому разделу программы.

ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ - вне сетки часов

Теоретические занятия

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

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

Практические занятия

Маркировка веревки для транспортировки, организации страховки. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка, беседка) - требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Вербки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа). Карабины (модификации, назначение и применение). Каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Организация командной страховки. Понятия: страхующий (выпускающий и принимающий) и страхуемый.

Методическое обеспечение программы 4-го года обучения

№ п/п	Тема раздела	Форма занятия	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.	Введение	Определение целей и задач на предстоящий сезон, знакомство с фото, видеоматериалами объединения за прошедший год	спортивные карты области, фотографии, видеоролики с соревнований, плакаты о спортивном ориентировании	Составление графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона
2.	Техника безопасности	Практическое занятие	карта учебно-тренировочного полигона, правила дорожного движения	Поиск условно заблудившихся в лесу

3.	Обзор развития ориентирования	Просмотр фильма про ориентирование	Диск с фильмом, фотографии ведущих спортсменов России, протоколы результатов с мировых первенств	Анализ выступления российских спортсменов на международных соревнованиях
4.	Физиологические основы спортивной тренировки	Семинарское занятие	Схемы «Строение организма человека»	Наблюдения за своим предстартовым состоянием и его описание
5.	Основы методики обучения и тренировки	Подбор учебного материала	Литература по спортивному ориентированию	Задачи на предстоящий сезон (индивидуально)
6.	Планирование спортивной тренировки	Семинарское занятие	Календарь мероприятий ЦДЮТиЭ.	Составление оперативного плана тренировок (индивидуально)
7.	Судейская практика	Судейство соревнований по спортивному ориентированию, пешеходному туризму	Протокол старта, протокол результатов, карточки участников, карты	Работа в качестве начальника дистанций и его помощников, подготовка карт к соревнованиям
8.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Постановка дистанции и судейство соревнований
9.	Общая физическая подготовка	практические тренировки на учебно-тренировочных полигонах города, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры, спортивная ходьба, бег с препятствиями, плавание, общественно полезный спорт.	Протокол контрольных нормативов, компас, лыжное снаряжение, мячи, скакалки, скамейки.	сдача контрольных нормативов, контрольные тренировки, дистанции с учетом времени, нормативы по ОФП
10.	Специальная физическая подготовка	Практические занятия в спортивном зале и на полигоне Дистанции по спортивному ориентированию, задания по снятию	Набивные мячи, скакалки, обручи	Кросс, контрольные нормативы и тесты, бег в различных зонах интенсивности,

		азимута, фартлек, упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы		
11.	Техническая подготовка	Кроссовый бег по различной местности и различному грунту, чтение карты с одновременным слежением за местностью	Компас, карта, карточки с топонимами, часы,	Слежение за местностью с одновременным чтением карты, ориентирование на лыжах на маркированной трассе со штрафными кругами
12.	Тактическая подготовка	Отработка понятий тактической подготовки на местности	Компас, карта, часы, оборудование дистанции	Азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров
13.	Контрольные нормативы	Дистанции на местности, зачеты, лыжное ориентирование, кросс, кросс с отметкой, тестирование	Компостеры, призмы, компас, часы, карточка участника, лыжное снаряжение, тесты по правилам ориентирования и тесты с топонимами	Контрольная дистанция с учетом времени, сдача нормативов по ОФП. Дистанция 4-5 уровня
14.	Участие в соревнованиях	Участие в открытых первенствах ЦДЮТиЭ, городских, областных и региональных соревнованиях согласно календарному плану. Всероссийские соревнования	Карты, компас, карточка, часы, спортивная форма	кросс, составление положения о соревнованиях, дистанция в заданном направлении.
15.	Краеведение	Обзорная экскурсия по городу с посещением памятных мест, беседа о городе в годы ВОВ, посещение краеведческого музея.	Фотографии с изображением города и исторических памятников, книга о городе, фильм, образцы полезных ископаемых области	Участие в краеведческих викторинах

16.	Психологическая и морально-волевая подготовка	Тестирование	Тесты по психологии	Подготовка докладов на темы, выбранные заранее
17.	Охрана природы	Походы выходного дня, экскурсии, очистка УТП	Карта области, города.	Посадка зеленых насаждений
18.	Врачебный контроль и самоконтроль	Теоретическое занятие	Тесты по медицине,	Результаты тестов
19	Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена - ориентировщика	Теоретическое занятие, разбор ошибок непосредственно на дистанции	Карты с прошедших тренировок и соревнований, протоколы результатов	Анализ дневника спортсмена
20	Основы туристской подготовки	Поход выходного дня с отработкой туристских навыков, соревнования по вязке узлов, игры, веселые старты	Рюкзак, репшнур, палатка, котелок, костровое оборудование, рукавицы, каски, страховочная система, карабины, веревки	Маркировка веревки, организация командной страховки

Материально-техническое обеспечение

1. Палатка – 3 шт.
2. Спальный мешок – 9 шт.
3. Котелок чугунный – 1 шт.
5. Набор тур. мебели – 1 шт.
7. Матрац – 2 шт.
8. Насос – 1 шт.
9. Тент – 1 шт.
10. Комплект (стол+4 стула) – 1 шт.
11. Фонарь налобный – 2 шт.

Список литературы для педагогов

1. Ганопольский В.И., Безносииков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. -М.: изд. «Просвещение», 1978.-256с.
2. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.: «Физкультура и спорт», 1990.-174с.
3. Комарова М.Е. Специальные виды туризма. Учебное пособие. Белгород: изд. «Константа», 2011.- 174с.
4. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие. -М.: изд. ФЦДЮТиЭ, 2005.-321с.
5. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: изд. ФЦДЮТиЭ. 2006.-206с.
6. Куприн А.М. На местности и по карте. -М.: изд. «Недра», 1982.-111с.
7. Минделевич С.В. Пора в поход. Библиотечка вожатого. -М.: изд. «Молодая гвардия», 1985.-136с.
8. Географический словарь. Сост. Агапов С.В., Соколов С.Н., Тихомиров Д.И. -М.: изд. «Просвещение», 1968.-312с.
9. Словарь юного туриста. под ред. Константинова Ю.С. -М.: изд. ФЦДЮТиЭ, 2008.-76с.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Ганопольский В.И., Безносииков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. -М.: изд. «Просвещение», 1978.-256с.
2. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.: «Физкультура и спорт», 1990.-174с.
3. Комарова М.Е. Специальные виды туризма. Учебное пособие. Белгород: изд. «Константа», 2011.- 174с.
4. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие. -М.: изд. ФЦДЮТиЭ, 2005.-321с.
5. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: изд. ФЦДЮТиЭ. 2006.-206с.
6. Куприн А.М. На местности и по карте. -М.: изд. «Недра», 1982.-111с.
7. Минделевич С.В. Пора в поход. Библиотечка вожатого. -М.: изд. «Молодая гвардия», 1985.-136с.
8. Географический словарь. Сост. Агапов С.В., Соколов С.Н., Тихомиров Д.И. -М.: изд. «Просвещение», 1968.-312с.
9. Словарь юного туриста. под ред. Константинова Ю.С. -М.: изд. ФЦДЮТиЭ, 2008.-76с.

Интернет-ресурсы для педагогов:

1. <http://www.edu.ru>– Федеральный портал «Российское образование»;
2. <http://dopedu.ru>– информационный портал системы дополнительного образования;

3. <http://nsportal.ru/cvrmagdagachi/v-pomoshch-pedagogam-dopolnitelnogo-obrazovaniya>- в помощь педагогам дополнительного образования;
4. <http://www.vipress.ru>- журнал Дополнительное образование;
5. <http://pdo-online.ru> – портал для педагогов дополнительного образования;
6. <http://dop-obrazovanie.com>– сайт о дополнительном образовании.
7. <http://p31.навигатор.дети> – Навигатор дополнительного образования детей Белгородской области.
8. <http://dopedu.ru>– Информационный портал системы дополнительного образования детей.
9. <http://модельный-центр31.РФ>– Белгородский региональный модельный центр дополнительного образования детей.

Промежуточная аттестация 4 года обучения

1. Выберите правильное значение выражения «привязка КП»

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

2. Вы пришли в точку КП, а призмы нет. Вы точно не уверены, что это та точка. Ваши действия?

- А) не теряя секунды, продолжу идти по дистанции;
- б) выйду еще раз на привязку и иду на КП;
- в) начну поиск по системе прочесывания.

3. Что должно быть нанесено на карту судьями к моменту старта участника соревнований на маркированной трассе?

- а) финиш;
- б) точка начала ориентирования, контрольные пункты, финиш;
- в) точка начала ориентирования.

4. С какого момента начинается отчет времени участника соревнований на дистанции в заданном направлении?

- а) с момента вызова участника;
- б) с момента получения карты;
- в) с момента команды «старт».

5. Выберите правильное значение выражения «легенда КП»

- а) уточнение местоположения КП на объекте местности и относительно его;
- б) порядковый номер КП;
- в) ориентир, на котором установлен знак КП.

6. Истекло «контрольное время» Ваши действия?

- А) поискать следующий КП и потом пойти на финиш;
- б) до конца пройти дистанцию; в) сразу идти на финиш.

7. Что должен сделать участник, сошедший с дистанции?

- а) вернуться в лагерь; б) пройти через финиш; в) уехать домой.

8. Как проходит спортсменами дистанция в заданном направлении? А) в любом порядке; б) в порядке, установленном судьями;

- в) по маркировке.

9. Что такое аварийный азимут?

- а) направление на север; б) направление на юг; в) направление для выхода на финиш (указывается в информации о дистанциях).

10. Каким цветом на спортивных картах изображается дорожная сеть?

а) желтым; б) черным пунктиром; в) коричневым.

11. Для чего спортсмен пользуется легендой?

- а) легенда дает точное расположение КП;
- б) легенда показывает расстояние между КП;
- в) легенда указывает порядок прохождения КП.

12. Какие бывают виды старта на соревнованиях по спортивному ориентированию:

- а) одиночные; б) групповые; в) последовательные

13. Стерильная повязка накладывается чтобы:

- а) закрыть рану; б) предохранить рану от загрязнения;
- в) воздействия воздушной среды; г) уменьшить боль.

14. Существует несколько типов бинтовых повязок на различные участки тела человека:

- а) косыночные повязки; б) плащевидные повязки;
- в) обезболивающие; г) крестообразные или восьмиобразные;
- д) колосовидные; е) спиральные;
- ж) сходящиеся или расходящиеся.

Найдите допущенную ошибку?

15. Выберите контрольные ориентиры:

- а) одиноко стоящее дерево; б) болото; в) автомобиль; г) группа кустарников;

16. Что такое ориентирование на местности?

- а) определение сторон горизонта, определение своего местонахождения на местности относительно местных предметов и выбор направления движения;
- б) определение сторон горизонта, определение своего местонахождения на местности относительно местных предметов и выбор направления движения относительно выбранных ориентиров;
- в) знать направление движения и карту местности;
- г) использование компаса и карты для определения своих координат.

17. Организация отдыха на природе и необходимые меры безопасности.

Подготовительные мероприятия:

- а) определение целей и задач похода; б) разработка маршрута;
- в) приобретение продуктов, общественного (палатки, посуда для приготовления пищи) и личного снаряжения;

18. Что перед выходом необходимо:

- а) оставить в КСС или в ближайшем отделении милиции информацию о своих планах, маршруте, составе группы и дате возвращения; б) оставить записку дома

19. Правила движения группы на маршруте:

- а) старший группы проверяет личную экипировку участников похода;
- б) проводится инструктаж по ТБ;
- в) первыми идут более слабые участники похода, последними,- самые опытные и сильные;
- г) если обнаружили, что в группе кто-то отстал - не разбиваться на группы, а действовать вместе.

20. Правила тактики спортивного ориентирования:

- а) сохранять спокойствие; б) уверенность выбора; в) скорость; г) варианты движения; д) действовать по обстоятельствам; е) никогда не отклоняться от маршрута.

(За каждый правильный ответ – 1 балл)

Критерии оценки:

высокий уровень – 18-20 баллов;

средний уровень – 12-17 баллов;

низкий уровень – ниже 11 балл

Переводная аттестация 4 года обучения

1. Каким цветом на спортивных картах изображается дорожная сеть?

- а) желтым; б) черным пунктиром; в) коричневым.

2. Для чего спортсмен пользуется легендой?

- а) легенда дает точное расположение КП;
- б) легенда показывает расстояние между КП;
- в) легенда указывает порядок прохождения КП.

3. Какие бывают виды старта на соревнованиях по спортивному ориентированию:

- а) одиночные; б) групповые; в) последовательные

4. Стерильная повязка накладывается чтобы:

- а) закрыть рану; б) предохранить рану от загрязнения;
- в) воздействия воздушной среды; г) уменьшить боль.

5. Существует несколько типов бинтовых повязок на различные участки тела человека:

- а) косыночные повязки; б) плащевидные повязки;
- в) обезболивающие; г) крестообразные или восьмиобразные;
- д) колосовидные; е) спиральные;
- ж) сходящиеся или расходящиеся.

Найдите допущенную ошибку?

6. Выберите контрольные ориентиры:

- а) одиноко стоящее дерево; б) болото; в) автомобиль; г) группа кустарников;

7. Что такое ориентирование на местности?

- а) определение сторон горизонта, определение своего местонахождения на местности относительно местных предметов и выбор направления движения;
- б) определение сторон горизонта, определение своего местонахождения на местности относительно местных предметов и выбор направления движения относительно выбранных ориентиров;
- в) знать направление движения и карту местности;
- г) использование компаса и карты для определения своих координат.

8. Организация отдыха на природе и необходимые меры безопасности.

Подготовительные мероприятия:

- а) определение целей и задач похода; б) разработка маршрута;
- в) приобретение продуктов, общественного (палатки, посуда для приготовления пищи) и личного снаряжения;

9. Что перед выходом необходимо:

- а) оставить в КСС или в ближайшем отделении милиции информацию о своих планах, маршруте, составе группы и дате возвращения; б) оставить записку дома

10. Правила движения группы на маршруте:

- а) старший группы проверяет личную экипировку участников похода;
- б) проводится инструктаж по ТБ;
- в) первыми идут более слабые участники похода, последними,- самые опытные и сильные;
- г) если обнаружили, что в группе кто-то отстал - не разбиваться на группы, а действовать вместе.

11. Выберите правильное значение выражения «привязка КП»

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

12. Вы пришли в точку КП, а призмы нет. Вы точно не уверены, что это та точка. Ваши действия?

- А) не теряя секунды, продолжу идти по дистанции;
- б) выйду еще раз на привязку и иду на КП;
- в) начну поиск по системе прочесывания.

13. Что должно быть нанесено на карту судьями к моменту старта участника соревнований на маркированной трассе?

- а) финиш;
- б) точка начала ориентирования, контрольные пункты, финиш;
- в) точка начала ориентирования.

14.С какого момента начинается отчет времени участника соревнований на дистанции в заданном направлении?

- а) с момента вызова участника;
- б) с момента получения карты;
- в) с момента команды «старт».

15.Выберите правильное значение выражения «легенда КП»

- а) уточнение местоположения КП на объекте местности и относительно его;
- б) порядковый номер КП;
- в) ориентир, на котором установлен знак КП.

16.Истекло «контрольное время» Ваши действия?

- А) поискать следующий КП и потом пойти на финиш;
- б) до конца пройти дистанцию; в) сразу идти на финиш.

17.Что должен сделать участник, сошедший с дистанции?

- а) вернуться в лагерь; б) пройти через финиш; в) уехать домой.

18.Как проходит соревнованиями дистанция в заданном направлении? А) в любом порядке; б) в порядке, установленном судьями;

- в) по маркировке.

19.Что такое аварийный азимут?

- а) направление на север; б) направление на юг; в) направление для выхода на финиш (указывается в информации о дистанциях).

20. Правила тактики спортивного ориентирования:

- а) сохранять спокойствие; б) уверенность выбора; в) скорость; г) варианты движения; д) действовать по обстоятельствам; е) никогда не отклоняться от маршрута.

(За каждый правильный ответ – 1 балл)

Критерии оценки:

высокий уровень – 18-20 баллов;

средний уровень – 12-17 баллов;

низкий уровень – ниже 11 балл

Итоговая аттестация 4 года обучения

1.Выберите правильное значение выражения «легенда КП»

- а) уточнение местоположения КП на объекте местности и относительно его;
- б) порядковый номер КП;
- в) ориентир, на котором установлен знак КП.

2.Истекло «контрольное время» Ваши действия?

- А) поискать следующий КП и потом пойти на финиш;
- б) до конца пройти дистанцию; в) сразу идти на финиш.

3.Что должен сделать участник, сошедший с дистанции?

- а) вернуться в лагерь; б) пройти через финиш; в) уехать домой.

4.Как проходит соревнованиями дистанция в заданном направлении? А) в любом порядке; б) в порядке, установленном судьями;

- в) по маркировке.

5.Что такое аварийный азимут?

- а) направление на север; б) направление на юг; в) направление для выхода на финиш (указывается в информации о дистанциях).

6. Правила тактики спортивного ориентирования:

- а) сохранять спокойствие; б) уверенность выбора; в) скорость; г) варианты движения;
- д) действовать по обстоятельствам; е) никогда не отклоняться от маршрута.

7.Вы пришли в точку КП, а призмы нет. Вы точно не уверены, что это та точка. Ваши действия?

- А) не теряя секунды, продолжу идти по дистанции;
- б) выйду еще раз на привязку и иду на КП;
- в) начну поиск по системе прочесывания.

8.Что должно быть нанесено на карту судьями к моменту старта участника соревнований на маркированной трассе?

- а) финиш;
- б) точка начала ориентирования, контрольные пункты, финиш;
- в) точка начала ориентирования.

9.С какого момента начинается отчет времени участника соревнований на дистанции в заданном направлении?

- а) с момента вызова участника;
- б) с момента получения карты;
- в) с момента команды «старт».

10. Что перед выходом необходимо:

- а) оставить в КСС или в ближайшем отделении милиции информацию о своих планах, маршруте, составе группы и дате возвращения;
- б) оставить записку дома

11. Правила движения группы на маршруте:

- а) старший группы проверяет личную экипировку участников похода;
- б) проводится инструктаж по ТБ;
- в) первыми идут более слабые участники похода, последними,- самые опытные и сильные;
- г) если обнаружили, что в группе кто-то отстал - не разбиваться на группы, а действовать вместе.

12.Выберите правильное значение выражения «привязка КП»

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

13.Каким цветом на спортивных картах изображается дорожная сеть?

- а) желтым; б) черным пунктиром; в) коричневым.

14. Для чего спортсмен пользуется легендой?

- а) легенда дает точное расположение КП;
- б) легенда показывает расстояние между КП;
- в) легенда указывает порядок прохождения КП.

15. Какие бывают виды старта на соревнованиях по спортивному ориентированию:

- а) одиночные; б) групповые; в) последовательные

16. Стерильная повязка накладывается чтобы:

- а) закрыть рану; б) предохранить рану от загрязнения;
- в) воздействия воздушной среды; г) уменьшить боль.

17. Что такое ориентирование на местности?

- а) определение сторон горизонта, определение своего местонахождения на местности относительно местных предметов и выбор направления движения;
- б) определение сторон горизонта, определение своего местонахождения на местности относительно местных предметов и выбор направления движения относительно выбранных ориентиров;
- в) знать направление движения и карту местности;
- г) использование компаса и карты для определения своих координат.

18. Организация отдыха на природе и необходимые меры безопасности.

Подготовительные мероприятия:

- а) определение целей и задач похода; б) разработка маршрута;
- в) приобретение продуктов, общественного (палатки, посуда для приготовления пищи) и личного снаряжения;

19. Что перед выходом необходимо:

а) оставить в КСС или в ближайшем отделении милиции информацию о своих планах, маршруте, составе группы и дате возвращения; б) оставить записку дома

20. Правила движения группы на маршруте:

а) старший группы проверяет личную экипировку участников похода;

б) проводится инструктаж по ТБ;

в) первыми идут более слабые участники похода, последними,- самые опытные и сильные;

г) если обнаружили, что в группе кто-то отстал - не разбиваться на группы, а действовать вместе.

(За каждый правильный ответ – 1 балл)

Критерии оценки:

высокий уровень – 18-20 баллов;

средний уровень – 12-17 баллов;

низкий уровень – ниже 11 балл

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					4	Введение		
1	сентябрь	01		беседа	2	Введение. Правила Т.Б.		опрос
2	сентябрь	02		беседа, лекция	2	Техника безопасности		опрос
						История спортивного ориентирования		
					2	Гигиена спортсмена		
3	сентябрь	08		беседа	2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь		опрос
					8	Обзор развития ориентирования		
4	сентябрь	09		беседа	2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию		опрос
5	сентябрь	15		беседа	2	Технико-тактическая подготовка. Экскурсия в лес		опрос, тестирование
6	сентябрь	16		беседа	2	Технико-тактическая подготовка. Экскурсия по оврагам города		опрос, тестирование
7	сентябрь	22		практикум	2	Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной подготовки		тестирование
					2	Снаряжение ориентировщика		
8	сентябрь	23		беседа	2	Основы техники и тактики спортивного ориентирования		опрос

					2	Судейская практика		
9	сентябрь	29		беседа	2	Инструкторская и судейская практика		опрос
					34	Общая физическая подготовка		
10	сентябрь	30		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в лесу		контрольные задания
11	октябрь	06		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Ходьба. Бег.		контрольные задания
12	октябрь	07		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Ходьба. Бег.		контрольные задания
13	октябрь	13		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол.		
14	октябрь	14		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол.		контрольные задания
15	октябрь	20		игра	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		
16	октябрь	21		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		контрольные задания
17	октябрь	27		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		контрольные задания
18	октябрь	28		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		контрольные задания
19	ноябрь	03		игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол.		
20	ноябрь	10		игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол		контрольные задания

21	ноябрь	11		игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол		
22	ноябрь	17		игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол.		контрольные задания
23	ноябрь	18		игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол.		
24	ноябрь	24		игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол.		контрольные задания
25	ноябрь	25		игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол.		контрольные задания
26	декабрь	01		игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол		
					28	Специальная физическая подготовка		
27	декабрь	02		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости и быстроты.		контрольные задания
28	декабрь	08		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости и силы.		
29	декабрь	09		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силовой выносливости.		контрольные задания
30	декабрь	15		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Тренировочное		контрольные задания

						занятие по спортивному ориентированию в лесу		
31	декабрь	16		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в лесу		
32	декабрь	22		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в лесу		контрольные задания
33	декабрь	23		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в лесу		контрольные задания
34	декабрь	29		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости и быстроты.		контрольные задания
35	декабрь	30		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости и быстроты.		контрольные задания
36	январь	12		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости и быстроты.		
37	январь	13		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости и силы.		контрольные задания
38	январь	19		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости и силы.		
39	январь	20		практическое	2	Специальная физическая		контрольные

				занятие		подготовка. Упражнения для развития ловкости и силы.		задания
40	январь	26		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости и силы.		контрольные задания
					10	Топография и ориентирование		
41	январь	27		лекция	2	Понятие о топографической и спортивной карте		опрос
42	февраль	02		практикум	2	Работа с картами различного масштаба. Копирование на кальку участка топографической карты.		тестирование
43	февраль	03		лекция	2	Понятие о местных предметах и топографических знаках.		опрос
44	февраль	09		игра	2	Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте		
45	февраль	10		практикум	2	Характеристика местности по рельефу.		
					18	Техническая подготовка		
46		16		беседа	2	Техническая подготовка.		опрос
47	февраль	17		беседа	2	Держание карты, компаса.		тестирование
48	февраль	24		практическое занятие	2	Сопоставление карты с местностью.		контрольные задания
49	март	02		практическое занятие	2	Сопоставление карты с местностью.		контрольные задания
50	март	03		практическое занятие	2	Определение точки стояния.		контрольные задания
51	март	09		практическое занятие	2	Снятие, выдерживание азимута.		контрольные задания
52	март	10		практическое	2	Измерение расстояний на		контрольные

				занятие		местности парами шагов.		задания
53	март	16		практическое занятие	2	Измерение расстояний на местности парами шагов.		контрольные задания
54	март	17		беседа	2	Топоъемка местности и ориентирование вдоль линейных ориентиров.		опрос
					14	Тактическая подготовка		
55	март	23		практическое занятие	2	Ориентирование вдоль и при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров.		контрольные задания
56	март	24		практическое занятие	2	Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.		контрольные задания
57	март	30		практическое занятие	2	Выбор варианта движения между КП.		
58	март	31		практическое занятие	2	Выбор варианта движения между КП.		контрольные задания
59	апрель	06		практическое занятие	2	Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.		
60	апрель	07		практическое занятие	2	Кратчайшие пути, срезки.		контрольные задания
61	апрель	13		практическое занятие	2	Тактическая подготовка.		контрольные задания
					8	Участие в соревнованиях.		

62	апрель	14		практическое занятие	2	Соревнования по спортивному ориентированию в условиях спортивного зала		контрольные задания
63	апрель	20		практическое занятие	2	Соревнования по спортивному ориентированию в условиях спортивного зала		контрольные задания
64	апрель	21		практическое занятие	2	Соревнования по спортивному ориентированию на территории школы		
65	апрель	27		практическое занятие	2	Соревнования по спортивному ориентированию в лесном массиве		контрольные задания
					4	Краеведение		
66	апрель	28		беседа	2	Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев		опрос
67	май	04		практическое занятие	2	Участие в краеведческих викторинах.		контрольные задания
					6	Психологическая и морально-волевая подготовка		
68	май	05		беседа	2	Общая психологическая подготовка		беседа
69	май	11		практическое занятие	2	Управления психическим состоянием в условиях соревнований		контрольные задания и упражнения

70	май	12		беседа	2	Управления психическим состоянием в после соревнований		контрольные задания и упражнения
					2	Врачебный контроль и самоконтроль		
71	май	18		практическое занятие	2	Предупреждение переутомления. Основные приемы спортивного массажа		Контрольные задания
72	май	19		тестирование	2	Итоговая аттестация		
				ИТОГО 144 ч.				