

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ»  
ГОРОДА ГУБКИНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
Протокол № 1  
«02» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУДО «Станция  
юных туристов»  
Т.А. Коломыцева  
от «02» сентября 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа,  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивное ориентирование - 1»**

Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 5 лет

Авторы-составители:  
Зудова А.А.,  
Попов С.А.,  
Мызина Н.И.,  
Филатов Д.Н.,  
педагоги дополнительного  
образования

Губкин 2024

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа, «Спортивное ориентирование - 1», разработана на основе авторской дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы Ченцова В.А., Лукашова Ю.В., «Спортивное ориентирование», физкультурно-спортивной направленности.

Авторы-составители программы: Зудова А.А., Попов С.А., Мызина Н.И., Филатов Д.Н., педагоги дополнительного образования.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета «31» августа 2020 г., протокол № 1

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета «31» мая 2021 г., протокол № 4

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета «01» сентября 2022 г., протокол № 1

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета «01» сентября 2023 г., протокол № 1

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета «02» сентября 2024 г., протокол № 1

Председатель  Т.А. Коломыцева

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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:**

**1 год обучения.**

Промежуточная аттестация – тестирование , ориентирование на местности,

Переводная аттестация – тестирование, участие в городском туристском слете учащихся

**2 год обучения.**

Промежуточная аттестация – тестирование , определение азимута на предмет.

Переводная аттестация – тестирование, участие в городском туристском слете учащихся

**3 год обучения.**

Промежуточная аттестация – тестирование, выбор варианта движения между КП

Переводная аттестация – тестирование, участие в городском туристском слете учащихся

**4 год обучения.**

Промежуточная аттестация – тестирование, выбор варианта движения между КП

Переводная аттестация – тестирование, участие в городском туристском слете учащихся

**5 год обучения.**

Промежуточная аттестация – тестирование, судейство городских соревнований

Итоговая аттестация – тестирование , участие в городском туристском слете учащихся.

**Учебно-тематический план 1-го года обучения**

№ п/п	Наименование занятий	темы	Всего, ч	В том числе		Формы аттестации/ контроля
				теоретических	практических	

1.	Введение	6	2	4	опрос
2.	Техника безопасности	-	-	-	опрос
3.	История спортивного ориентирования	-	-	-	опрос, тестирование
4.	Гигиена спортсмена	2	2	-	опрос, тестирование
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	1	1	опрос, тестирование
6.	Снаряжение ориентировщика	4	2	2	опрос, тестирование
7.	Судейская практика	2	2	-	контрольные задания
8.	Общая физическая подготовка	30	4	26	контрольные упражнения и задания
9.	Специальная физическая подготовка	20	2	18	контрольные упражнения и задания
10.	Техническая подготовка	18	2	16	контрольные упражнения и задания
11.	Тактическая подготовка	18	2	16	контрольные упражнения и задания
12.	Контрольные нормативы	2	-	2	контрольные упражнения и задания
13.	Участие в соревнованиях	10	2	8	контрольные упражнения и задания
14.	Краеведение	4	2	2	контрольные упражнения и задания
15.	Психологическая и морально-волевая подготовка	6	2	4	контрольные упражнения и задания
16.	Охрана природы, памятников истории и культуры	4	2	2	контрольные упражнения и задания
17.	Основы туристской подготовки	8	2	6	контрольные упражнения и

					задания
18.	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	2	2	-	контрольные упражнения и задания
19.	Топография	4	2	2	контрольные упражнения и задания
ВСЕГО ч		144	35	109	

## Содержание программы 1-го года обучения

### ***Введение.***

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

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

### ***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.

#### *Практические занятия*

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

### ***История спортивного ориентирования***

#### *Теоретические занятия*

Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования.

#### *Практические занятия*

Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию.

### ***Гигиена спортсмена***

#### *Теоретические занятия*

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

### ***Правила соревнований по спортивному ориентированию***

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

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

### ***Снаряжение ориентировщика***

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

### ***Судейская практика***

#### *Теоретические занятия*

Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья-контролер КП, обязанности судьи-контролера КП. Оборудование старта и финиша.

#### *Практические занятия*

Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.

### ***Общая физическая подготовка***

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Плавание. Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

### ***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, открытой, закрытой, заболоченной местности, 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. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на одной и двух ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

### ***Техническая подготовка***

#### *Теоретические занятия*

Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

#### *Практические занятия*

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту, Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

### ***Тактическая подготовка***

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход к контрольному пункту и уход с него. Раскладка сил на дистанцию.

### ***Контрольные нормативы***

#### *Практические занятия*

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

### ***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: в первенствах города, области, в соревнованиях среди кружковцев СЮТур, школ, клубов.

### ***Краеведение***

#### *Теоретические занятия*

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области.

#### *Практические занятия*

Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Просмотр фото-, видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих викторинах.

### ***Психологическая и морально-волевая подготовка***

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

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

### ***Охрана природы и памятников культуры***

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

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

### ***Основы туристской подготовки***

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение.

### **Медико-санитарная подготовка**

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

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

### **Топографическая подготовка**

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

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

### **Учебно-тематический план 2-й год обучения**

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего, ч	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теоретических	практических	
1.	Введение	4	2	2	опрос
2.	Техника безопасности	2	2	-	опрос
3.	Обзор развития ориентирования	-	-	-	опрос, тестирование, контрольные задания
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	6	2	4	опрос, тестирование, контрольные задания
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	2	4	опрос, тестирование, контрольные задания
6.	Снаряжение ориентировщика	4	2	2	опрос, тестирование,

					контрольные задания
7.	Правила соревнований по другим видам спорта	2	2	-	опрос, тестирование, контрольные задания
8.	Судейская практика	4	2	2	опрос, тестирование, контрольные задания
9.	Общая физическая подготовка	32	2	30	контрольные упражнения и задания
10.	Специальная физическая подготовка	26	2	24	контрольные упражнения и задания
11.	Техническая подготовка	18	8	10	опрос, тестирование, контрольные задания
12.	Тактическая подготовка	10	2	10	опрос, тестирование, контрольные задания
13.	Контрольные нормативы	4	-	4	контрольные упражнения и задания
14.	Участие в соревнованиях	10	-	10	контрольные упражнения и задания
15.	Краеведение	8	2	6	опрос, тестирование, контрольные задания
16.	Психологическая и морально-волевая подготовка	4	2	2	опрос, тестирование, контрольные задания
17.	Охрана природы, памятников истории и культуры	2	-	2	опрос, тестирование, контрольные задания
18.	Основы туристской подготовки	8	2	6	опрос, тестирование, контрольные задания
19.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов	-	-	
<b>ВСЕГО</b>		<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	

## Содержание программы 2-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 2-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*

Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

#### *Практические занятия*

Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

### *ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ*

#### *Теоретические занятия*

Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступления российских ориентировщиков на международных соревнованиях.

### *ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА*

#### *Теоретические занятия*

Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Основы спортивного массажа.

#### *Практические занятия*

Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований.

### *ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ*

#### *Теоретические занятия*

Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение. *Практические занятия*

### *ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДРУГИМ ВИДАМ СПОРТА*

#### *Теоретические занятия*

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.

#### *Практические занятия*

### *СНАРЯЖЕНИЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА*

#### *Теоретические занятия*

Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности.

#### *Практические занятия*

Устройство, изготовление, установка снаряжения. Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.

### *СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА*

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

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

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

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

### **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.

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

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

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### *Теоретические занятия*

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния,

направления, чтение карты). Изучение понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя.

#### *Практические занятия*

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

Память (кратковременная, оперативная, долговременная). 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, используя толщину 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.

### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### *Теоретические занятия*

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении дистанции.

#### *Практические занятия*

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

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

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

#### *Практические занятия*

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

### **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. Соревнованиях среди кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов.

### **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.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА**

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования. Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

### **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.

### **ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

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

### **Учебно-тематический план 3-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.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	6	2	4	опрос, тестирование



4.	Правила соревнований по другим видам спорта	-	-	-	опрос, тестирование
5.	Судейская практика	2	-	2	опрос, тестирование
6.	Общая физическая подготовка	76	6	70	контрольные задания и упражнения
7.	Специальная физическая подготовка	22	2	20	контрольные задания и упражнения
8.	Техническая подготовка	30	6	24	контрольные задания и упражнения
9.	Тактическая подготовка	4	2	2	контрольные задания и упражнения
10.	Основы туристской подготовки	Вне сетки часов	-	-	
11.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов	-	-	
<b>ВСЕГО</b>		<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	

### Содержание программы 3-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 3-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. Международная федерация ориентирования и ее деятельность. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Анализ выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного, всероссийского масштабов.

### **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ**

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

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

### **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

#### *Теоретические занятия*

Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

#### *Практические занятия*

Формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### **АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ. ДНЕВНИК СПОРТСМЕНА ОРИЕНТИРОВЩИКА**

#### *Теоретические занятия*

#### *Практические занятия*

Методы анализа результатов тренировок и соревнований. Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Методы записи и анализа. Дневник спортсмена-ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

### **СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

#### *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**

#### *Теоретические занятия*

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

#### *Практические занятия*

Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

### **ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДРУГИМ ВИДАМ СПОРТА**

#### *Теоретические занятия*

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.

### **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.

### **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.

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

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

### *ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

#### *Теоретическая подготовка*

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Высота сечения. Изображение рельефа. Степень надежности ориентиров. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.

#### *Практические занятия*

Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, 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 среднeperесеченной 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 мысленным прокладыванием вперед. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них 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.

Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

### *ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

#### *Теоретические занятия*

Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении дистанции.

#### *Практические занятия*

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.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

#### *Практические занятия*

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

### **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 ЦДЮТиЭ, 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.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА**

#### *Теоретические занятия*

#### *Практические занятия*

Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Растратчики психологической энергии: нервное потрясение, стесненное состояние, слишком долгое сосредоточение, слишком большой стресс в иных делах, чем соревнования, слишком бездеятельные перерывы перед соревнованиями, персональные и социальные противоречия, социальная неуверенность, лишние наружные раздражители, сверхнастрой. Регулирование стресса. Развитие самоуверенности. Тренировка мыслительного воображения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

### **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.

## 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.

### 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	2	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 подготовка	28	2	26	контрольные 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	2	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	26	118	

### **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. Траверсирование 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 врачебным 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.

### Учебно-тематический план 5-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	2	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	30	2	28	контрольные задания и упражнения

8.	Специальная физическая подготовка	30	2	28	контрольные 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	2	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	26	118	

## Содержание программы 5-й год 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 5-й год обучения.

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 по жарной безопасности. Причины возникновения пожаров. Изучение инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, утвержденную Министерством образования РФ 13.07.1992 г.

### *ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ*

#### *Теоретические занятия*

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

### *ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ*

#### *Теоретические занятия*

Урок (занятие) как основная форма обучения. Самостоятельное (индивидуальное) занятие. Понятие о содержании урока, его построении, об уровне нагрузок. Задачи, содержание и средства отдельных частей урока или занятия. Разминка, ее значение и содержание. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

#### *Практические занятия*

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Воспитание морально-волевых качеств в процессе обучения.

### *ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ*

#### *Теоретические занятия*

Недельный цикл тренировки. Содержание недельных циклов тренировки, объем и интенсивность нагрузки в зависимости от периодов тренировки. Основные формы документов спортивной тренировки. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования.

#### *Практические занятия*

Планирование контрольных упражнений и нормативов по технической и физической подготовке. Правила составления планов на год, месяц, неделю, занятие.

### *СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА*

#### *Практические занятия*

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

### *ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ*

#### *Теоретические занятия*

Виды и характеристика соревнований по ориентированию, положения, заявки, жеребьевка участников, виды и порядок старта, медицинское обслуживание, допуск участников соревнований и их обязанности, форма одежды и снаряжение ориентировщика. Карты соревнований и контрольная карта, зачет результатов, обязанности коллегии судей.

### *ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

#### *Теоретические занятия*

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и

работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

#### *Практические занятия*

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

### **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.

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

### **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, точного азимута. Измерение расстояний.

#### *Практические занятия*

Чтение карты на различных скоростях движения (опережающее, выборочное, чтение «потом»). Поиск КП по легендам на «черной» и «белой» картах. Методы поиска и взятия КП с привязок и с помощью «удлинения» КП. Связь «ближней» и «дальней» ориентации при чтении местности и карты. Пробег 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 нее 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 ориентирование и векторное.

### **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*

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

### **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 V-VI 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 - первенствах города, области, многодневных соревнованиях за пределами области; соревнованиях среди кружковцев СЮТур, школ, клубов. Участие сильнейших кружковцев во всероссийских соревнованиях.

### **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*

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

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

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).

После соревновательная 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).

### *ОХРАНА ПРИРОДЫ*

*Практические занятия.*

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

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

*ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ - вне сетки часов*

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 - вне сетки часов*

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

*ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ - вне сетки часов*

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.

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 1-й год обучения**

№ п/п	Тема раздела	Форма занятия	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.	Введение	Ознакомительная тренировка в лесу	плакаты о спортивном ориентировании,	Семинарское занятие

			спортивные карты области	
2.	Техника безопасности	Тестирование, поиск условно заблудившихся в лесу	Тест, карта учебно-тренировочного полигона «Канатка»	Практическое занятие на местности
3.	История спортивного ориентирования	Просмотр фильма о спортивном ориентировании	Диск с фильмом, фотографии ведущих спортсменов России	Подготовка докладов «Виды спортивного ориентирования»
4.	Гигиена спортсмена	Беседа о режиме дня спортсмена, строении и функциях организма	Схемы «Строение организма человека»	Составление режима дня
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Практическое занятие на учебно-тренировочном полигоне	Карта, компас, ручка	Коллективное составление программы соревнований по спортивному ориентированию
6.	Снаряжение ориентировщика	Игра «Рюкзак», семинарское занятие	Компас, беговая форма, спортивная обувь, планшет, слайды,	Изготовление планшета для зимнего ориентирования
7.	Судейская практика	Судейство соревнований по спортивному ориентированию	Протокол старта, протокол результатов,	Составление итоговых протоколов соревнований
8.	Общая физическая подготовка	Лекции, практические тренировки на учебно-тренировочных полигонах города,	Протокол контрольных нормативов, компас, лыжное снаряжение	сдача контрольных нормативов, контрольные тренировки
9.	Специальная физическая подготовка	Практические занятия в спортивном зале и на полигоне	Набивные мячи, скакалки,	Кросс, контрольные нормативы и тесты, бег в различных зонах интенсивности
10.	Техническая подготовка	Дистанции по спортивному ориентированию, задания по снятию азимута,	Компас, карта, карточки с топонимами, часы, схема пришкольного участка	Измерение расстояния на местности, сообщения на знание технических приемов.

				Дистанция по с/о с использованием азимутальных отрезков
11.	Тактическая подготовка	Отработка понятий тактической подготовки на местности	Компас, карта, часы,	Дистанция по спортивному ориентированию по выбору с учетом времени
12.	Контрольные нормативы	Дистанции на местности, зачеты, лыжное ориентирование, кросс, кросс с отметкой	Компостеры, призмы, компас, часы, карточка участника, лыжное снаряжение,	Контрольная дистанция с учетом времени, контрольные задания по общей и спец.физической подготовке
13.	Участие в соревнованиях	Участие в открытых первенствах ЦДЮТиЭ,	Карты, компас, карточка, часы, условия проведения по спортивному ориентированию в заданном направлении	Дистанция 1-2 уровня, кросс, составление положения о соревнованиях
14.	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.	Сообщения о жителях граждан города
15.	Психологическая и морально-волевая подготовка	Тестирование	Тесты по психологии	Составление портрета друга
16.	Охрана природы, памятников истории и культуры	Походы выходного дня, экскурсии	Карта области, города.	Разработка похода выходного дня
17.	Основы туристской подготовки	Поход выходного дня с отработкой туристских навыков, соревнования по вязке узлов	Рюкзак, репшнур, палатка, котелок,	Составление списка группового и личного снаряжения, установка палатки на время.
18.	Медико-санитарная подготовка, врачебный	Теоретическое и практическое	Мед. аптечка, носилки,	Изготовление носилок, тест по

	контроль	занятие по оказанию первой помощи		медицине
19.	Топография	Тесты по топографии, практическое занятие на местности	Тест «Топография», карты с различными масштабами, компас.	Определение высоты и крутизны склона

### Методическое обеспечение программы 2-го года обучения

№ п/п	Тема раздела	Форма занятия	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.	Введение	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, плакаты с видами огнетушителей	Практическое занятие на местности
3.	Обзор развития ориентирования	Анализ выступления российских спортсменов на международных соревнованиях	Диск с фильмом, фотографии ведущих спортсменов России, протоколы результатов с мировых первенств	Биографии ведущих спортсменов России( мини-выписки)
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, медико - санитарная подготовка	Беседа о «спортивной форме»	Схемы «Строение организма человека», плакаты с основными приемами массажа	Проведение самомассажа
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Практическое занятие на учебно-тренировочном полигоне	Карта, компас, ручка, протоколы старта, финиша	Судейство соревнований по спортивному ориентированию
6.	Правила соревнований по другим видам спорта	Теоретическое занятие	Таблица выполнения разрядов по различным видам спорта	Составления условий соревнований по выбранному виду спорта (индивидуально)
7.	Снаряжение ориентировщика	Семинарское занятие,	Материалы для изготовления	Изготовление оборудования

		практическое занятие	бумажной призмы для тренировок, образец	мест старта, финиша.
8.	Судейская практика	Судейство соревнований по спортивному ориентированию, пешеходному туризму	Протокол старта, протокол результатов, карточки участников, карты	Работа судьями старта, финиша, судьей-контролером
9.	Общая физическая подготовка	практические тренировки на учебно-тренировочных полигонах города, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры, спортивная ходьба	Протокол контрольных нормативов, компас, лыжное снаряжение, мячи, скакалки, скамейки.	сдача контрольных нормативов, контрольные тренировки, дистанции с учетом времени
10.	Специальная физическая подготовка	Практические занятия в спортивном зале и на полигоне Дистанции по спортивному ориентированию, задания по снятию азимута, фартлек, упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы	Набивные мячи, скакалки, обручи	Кросс, контрольные нормативы и тесты, бег в различных зонах интенсивности
11.	Техническая подготовка	Кроссовый бег по различной местности и различному грунту.	Компас, карта, карточки с топонимами, часы,	Слежение за местностью с одновременным чтением карты
12.	Тактическая подготовка	Отработка понятий тактической подготовки на местности	Компас, карта, часы, оборудование дистанции	Дистанция по спортивному ориентированию в заданном направлении с учетом времени
13.	Контрольные нормативы	Дистанции на местности, зачеты, лыжное ориентирование, кросс, кросс с отметкой	Компостеры, призмы, компас, часы, карточка участника, лыжное снаряжение,	Контрольная дистанция с учетом времени, сдача нормативов по ОФП
14.	Участие в соревнованиях	Участие в открытых	Карты, компас, карточка, часы,	Дистанция 2-3 уровня, кросс,

		первенствах ЦДЮТиЭ, городских, областных и региональных соревнованиях согласно календарному плану	условия проведения по спортивному ориентированию в заданном направлении	составление положения о соревнованиях
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.	Сообщения о жителях граждан города
16.	Психологическая и морально-волевая подготовка	Тестирование	Тесты по психологии	Психологическая подготовка к старту
17.	Охрана природы	Походы выходного дня, экскурсии, очистка УТП	Карта области, города.	Доклады по выбранным темам
18.	Основы туристской подготовки	Поход выходного дня с отработкой туристских навыков, соревнования по вязке узлов, игры, веселые старты	Рюкзак, репшнур, палатка, котелок, костровое оборудование	Составление меню, графика дежурств

### Методическое обеспечение программы 3-го года обучения

№ п/п	Тема раздела	Форма занятия	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.	Введение	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	Практическое занятие на местности
3.	Обзор развития	Анализ	Диск с фильмом,	Характеристика

	ориентирования	выступления российских спортсменов на международных соревнованиях	фотографии ведущих спортсменов России, протоколы результатов с мировых первенств	современного состояния спортивного ориентирования (сообщение)
4.	Врачебный контроль, самоконтроль	Беседа	Схемы «Строение организма человека»	Дневник самоконтроля
5.	Физиологические основы спортивной тренировки	Семинарское занятие	Схемы «Строение организма человека»	Наблюдения за своим предстартовым состоянием и его описание
6.	Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена - ориентировщика	Анализ соревнований и тренировок	Дневник, карты, протоколы соревнований	Отчет о прошедших соревнованиях или контрольных тренировках
7.	Судейская практика	Судейство соревнований по спортивному ориентированию, пешеходному туризму	Протокол старта, протокол результатов, карточки участников, карты	Работа судьями старта, финиша, судьей-контролером
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	Протокол контрольных нормативов, компас, лыжное снаряжение, мячи, скакалки, скамейки.	сдача контрольных нормативов, контрольные тренировки, дистанции с учетом времени
10.	Специальная физическая подготовка	Практические занятия в спортивном зале и на полигоне Дистанции по спортивному ориентированию, задания по снятию азимута, фартлек, упражнения на	Набивные мячи, скакалки, обручи	Кросс, контрольные нормативы и тесты, бег в различных зонах интенсивности



		развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы		
11.	Техническая подготовка	Кроссовый бег по различной местности и различному грунту.	Компас, карта, карточки с топознаками, часы,	Слежение за местностью с одновременным чтением карты
12.	Тактическая подготовка	Отработка понятий тактической подготовки на местности	Компас, карта, часы, оборудование дистанции	Дистанция по спортивному ориентированию в заданном направлении с учетом времени
13.	Контрольные нормативы	Дистанции на местности, зачеты, лыжное ориентирование, кросс, кросс с отметкой	Компостеры, призмы, компас, часы, карточка участника, лыжное снаряжение,	Контрольная дистанция с учетом времени, сдача нормативов по ОФП
14.	Участие в соревнованиях	Участие в открытых первенствах ЦДЮТиЭ, городских, областных и региональных соревнованиях согласно календарному плану	Карты, компас, карточка, часы, условия проведения по спортивному ориентированию в заданном направлении	Дистанция 2-3 уровня, кросс, составление положения о соревнованиях
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	Сообщения о жителях гражданах города
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.	Основы	Поход выходного	Рюкзак, репшнур,	Маркировка

	туристской подготовки	дня с отработкой туристских навыков, соревнования по вязке узлов, игры, веселые старты	палатка, котелок, костровое оборудование, рукавицы, каски, страховочная система, карабины, веревки,	веревки, организация командной страховки
--	-----------------------	--	---	--

### 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	Организация и проведение соревнований по	Правила соревнований по спортивному	Постановка дистанции и судейство

	спортивному ориентированию	спортивному ориентированию	ориентированию	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 полезно 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 азимута, фартлек, упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы	Набивные мячи, скакалки, обручи	Кросс, контрольные нормативы и тесты, бег в различных зонах интенсивности,
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	Компостеры, призмы, компас, часы, карточка участника, лыжное снаряжение, тесты по правилам	Контрольная дистанция с учетом времени, сдача нормативов по ОФП. Дистанция 4-5

		отметкой, тестирование	ориентирования и тесты с топонимами	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

## Методическое обеспечение программы 5-го года обучения

№ п/п	Тема раздела	Форма занятия	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.	Введение	Семинарское занятие. 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	Теоретическое занятие	Тест по правилам дорожного движения	Результаты теста.
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.	Основы методики обучения и тренировки	Теоретическое занятие	Литература по спортивному ориентированию	Задачи на предстоящий сезон (индивидуально)
5.	Планирование спортивной тренировки	Семинарское занятие	Календарь мероприятий ЦДЮТиЭ, белгородской федерации спортивного ориентирования	Составление годового плана тренировок (индивидуально)
6.	Судейская практика	Судейство соревнований по спортивному ориентированию, пешеходному туризму	Оборудование дистанции, стартовое и финишное оборудование	Оформление старта и контрольных пунктов, финиша.
7.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Постановка дистанции и судейство соревнований
8.	Общая физическая подготовка	практические тренировки на учебно-тренировочных полигонах города, подвижные игры и эстафеты,	Протокол контрольных нормативов, компас, лыжное снаряжение, мячи, скакалки, скамейки.	сдача контрольных нормативов, контрольные тренировки, дистанции с учетом времени,

		спортивные игры, спортивная ходьба, бег с препятствиями, плавание, общественно полезно спорт.		нормативы по ОФП
9.	Специальная физическая подготовка	Практические занятия в спортивном зале и на полигоне Дистанции по спортивному ориентированию, задания по снятию азимута, фартлек, упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы	Набивные мячи, скакалки, обручи	Кросс, контрольные нормативы и тесты, бег в различных зонах интенсивности,
10.	Техническая подготовка	Кроссовый бег по различной местности и различному грунту, чтение карты с одновременным слежением за местностью	Компас, карта, карточки с топонимами, часы,	Поиск КП по легендам на «черной» и «белой» картах.
11.	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
12.	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. Закончить дистанцию 5-6 уровня.
13.	Участие в соревнованиях	Участие в открытых первенствах ЦДЮТиЭ, городских, областных и региональных соревнованиях согласно календарному плану.	Карты, компас, карточка, часы, спортивная форма	кросс, составление положения о соревнованиях, дистанция в заданном направлении.

		Всероссийские соревнования		
14.	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. Посещение краеведческого музея
15.	Психологическая и морально-волевая подготовка	Тестирование	Тесты по психологии	Анализ и подведение итогов соревнований, планирование задач на следующий этап работы
16.	Охрана природы	Походы выходного дня, экскурсии, очистка УТП	Карта области, города.	Очистка лесов
17.	Врачебный контроль и самоконтроль	Теоретическое занятие	Тесты по медицине,	Прохождение физкультурного диспансера
18.	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
19	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

### **Организация воспитательной работы**

Воспитательная работа является частью целостного педагогического процесса. Основной целью современного воспитания является формирование личности, ее всестороннее и гармоничное развитие.

Важной задачей является гармоничное сочетание в учебном процессе умственного, нравственного, эстетического и трудового развития личности.

Задачи умственного воспитания:

- усвоение определенного объема знаний;

- развитие познавательных интересов и формирование познавательной активности;

- развитие потребности постоянно пополнять свои знания, повышать уровень подготовки.

Задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, правильное физическое развитие;

- повышение умственной и физической работоспособности;

- развитие и совершенствование природных двигательных качеств;

воспитание нравственных качеств (смелости, настойчивости, решительности, дисциплинированности, ответственности, коллективизма);

- формирование потребности в постоянных занятиях физкультурой и спортом;

- развитие стремления быть здоровым, бодрым, доставлять радость себе и окружающим.

Спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Большое значение в воспитательной работе имеет трудовое воспитание, направленное на выработку сознательного отношения к труду как высшей ценности человека и общества; воспитание дисциплинированности, организованности; формирование трудолюбия.

### **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., Безносиков 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., Безносиков 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.

## ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

### Промежуточная аттестация 1 года обучения

#### 1. Спортивное ориентирование это:

- а) командный вид спорта;
- б) индивидуальный вид спорта; в) смешанный вид спорта;

#### 2. Виды соревнований по спортивному ориентированию:

- а) личные, командные, эстафетные;
- б) личные, командные, лично-командные;
- в) личные, командные, лично-командные, эстафетные.

#### 3. Основное снаряжение ориентировщика:

- а) спортивная одежда, компас, карта, карандаш, иголка, карточка участника;
- б) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, иголка;
- в) спортивная одежда, компас, карандаш, карточка участника.

#### 4. Вспомогательное снаряжение ориентировщика:

- а) фонарик, бинокль, часы, шапка, телефон;
- б) бинокль, часы, шапка, телефон, теплые носки, карта
- в) фонарик, бинокль, часы, шапка, телефон; компас

#### 5. Стерильная повязка накладывается чтобы:

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

#### 6. 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?

**7. Определите, на какие из приведенных ниже частей тела накладывается колосовидная и спиральная повязки:**

- а) нос, подбородок, затылок; б) область плеча; в) пальцы кисти;
- г) суставы; г) грудная клетка.

**8. ОФП - общая физическая подготовка включает в себя:**

- а) подготовка спортсмена к соревнованиям;
- б) подготовка организма спортсмена к физическим нагрузкам;**
- в) спортивные и подвижные игры

**9. СФП – специальная физическая подготовка включает в себя:**

- а) техника бега по местности;**
- б) преодоление крутых спусков и подъемов;**
- в) подвижные игры, эстафета; г) бег по неровному грунту.

**10. Для чего спортсмен пользуется легендой?**

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

**11. Ориентирование на местности можно осуществлять:**

- а) по компасу; б) по небесным светилам; в) по рельефу;
- г) по карте; д) по ветру;

**12. Правила движения группы на маршруте:**

- а) старший группы проверяет личную экипировку каждого участника похода;
- б) проводится инструктаж по ТБ;
- в) первыми идут более слабые участники похода, последними,- последними,- самые опытные и сильные;**

**13. Личное снаряжение**

- а) рюкзак; б) палатка; в) страховочная система; г) спальник, д) тент

**14. Групповое снаряжение**

- а) палатка; б) котелок; в) веревки; г) спальник, д) пенка

**15. При себе необходимо иметь:**

- а) свидетельство о рождении (копию) + страховой медицинский полис;**
- б) деньги на дорогу и питание;
- в) смену одежды (для длительного похода);
- г) головной убор, д) журналы, карты.

**16. Не следует брать с собой:**

- а) дорогую фото-, аудио- и видеоаппаратуру;
- б) золотые украшения, ценные вещи;
- в) большие суммы денег. г) рукавицы, перчатки**

**17. Наиболее удобной обувью в походе являются:**

- а) туристические ботинки; б) сапоги резиновые;
- в) сапоги хромовые; г) кроссовки; д) полуботинки;
- е) легкие спортивные тапочки; ж) кеды; з) туфли.

**18. Какие бывают виды старта на соревнованиях по спортивному ориентированию:**

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

**19. Отметьте знаки аварийной сигнализации**

- а) нужны медикаменты; б) требуются карта и компас;
- в) нужны кофе и сахар; г) не знаем куда идти; д) нужны пища и вода.

**20. Снаряжение ориентировщика весной:**

- а) спортивная одежда, компас, кроссовки, карандаш, карта, головной убор;
- б) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, иголка;
- в) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, карта.

**1. Азимут это?**

- а) угол между направлением на север и направлением, на какой либо заданный предмет; б) это расстояние между равноудаленными предметами;
- в) это важнейшая деталь при ориентировании на местности;
- г) это расстояние между севером и югом.

**2. Отметьте знаки аварийной сигнализации**

- а) нужны медикаменты; б) требуются карта и компас;
- в) нужны кофе и сахар; г) не знаем куда идти; д) нужны пища и вода.

**3. Снаряжение ориентировщика весной:**

- а) спортивная одежда, компас, кроссовки, карандаш, карта, головной убор;
- б) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, иголка;
- в) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, карта.

**4. Виды соревнований по спортивному ориентированию:**

- а) личные, командные, эстафетные;
- б) личные, командные, лично-командные;
- в) личные, командные, лично-командные, эстафетные.

**5. Спортивное ориентирование это:**

- а) командный вид спорта;
- б) индивидуальный вид спорта; в) смешанный вид спорта;

**6. Виды соревнований по спортивному ориентированию:**

- а) личные, командные, эстафетные;
- б) личные, командные, лично-командные;
- в) личные, командные, лично-командные, эстафетные.

**7. Основное снаряжение ориентировщика:**

- а) спортивная одежда, компас, карта, карандаш, иголка, карточка участника;
- б) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, иголка;
- в) спортивная одежда, компас, карандаш, карточка участника.

**8. Вспомогательное снаряжение ориентировщика:**

- а) фонарик, бинокль, часы, шапка, телефон;
- б) бинокль, часы, шапка, телефон, теплые носки, карта
- в) фонарик, бинокль, часы, шапка, телефон; компас

**9. Стерильная повязка накладывается чтобы:**

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

**10. 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?

**11. Определите, на какие из приведенных ниже частей тела накладывается колосовидная и спиральная повязки:**

- а) нос, подбородок, затылок; б) область плеча; в) пальцы кисти;
- г) суставы; г) грудная клетка.

**12. ОФП - общая физическая подготовка включает в себя:**

- а) подготовка спортсмена к соревнованиям;
- б) подготовка организма спортсмена к физическим нагрузкам;
- в) спортивные и подвижные игры

**13. СФП – специальная физическая подготовка включает в себя:**

- а) техника бега по местности;
- б) преодоление крутых спусков и подъемов;
- в) подвижные игры, эстафета; г) бег по неровному грунту.

**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. Ориентирование на местности можно осуществлять:**

- а) по компасу; б) по небесным светилам; в) по рельефу;
- г) по карте; д) по ветру;

**16. 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.

**17. Топографическая карта-это:**

- а) карта с изображением местности; б) карта с изображением рельефа;
- в) карта с изображением границ, дорог, и других объектов;
- г) карта с изображением торговых центров;

**18. Прибор, который помогает спортсмену ориентироваться?**

- а) спидометр; б) – часы; в)- компас.

**19. Личное снаряжение**

- а) рюкзак; б) палатка; в) страховочная система; г) спальник, д) тент

**20. Групповое снаряжение**

- а) палатка; б) котелок; в) веревки; г) спальник, д) пенка

*(За каждый правильный ответ – 1 балл)*

Критерии оценки:

*высокий уровень – 18-20 баллов;*

*средний уровень – 12-17 баллов;*

*низкий уровень – ниже 11 балл*

## Промежуточная аттестация 2 год обучения

**1. Спортивное ориентирование это:**

- а) командный вид спорта;
- б) индивидуальный вид спорта; в) смешанный вид спорта;

**2. ОФП - общая физическая подготовка включает в себя:**

- а) подготовка спортсмена к соревнованиям;
- б) подготовка организма спортсмена к физическим нагрузкам;
- в) спортивные и подвижные игры

**3. СФП – специальная физическая подготовка включает в себя:**

- а) техника бега по местности;
- б) преодоление крутых спусков и подъемов;
- в) подвижные игры, эстафета; г) бег по неровному грунту.

**4. Снаряжение ориентировщика зимой:**

- а) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, иголка, карточка участника;
- б) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, иголка;
- в) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, карточка участника.

**5. Виды соревнований по спортивному ориентированию:**

- а) личные, командные, эстафетные;
- б) личные, командные, лично-командные;
- в) личные, командные, лично-командные, эстафетные.

**6. Для чего спортсмен пользуется легендой?**

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

**7. Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил в сопровождения?**

- а) не менее 6 мм; б) не менее 8 мм;
- в) не менее 10 мм.

**8. При выполнении, каких технических приемов участник**

**НЕ должен находиться в рукавицах?**

- а) при выполнении страховки;
- б) при работе с сопровождающей веревкой при прохождении участниками бревна, параллельных перил или тонкого льда;
- с) **торможение носилок, движущихся по навесной переправе;**
- д) работа с веревкой при укладке бревна через преграду.

**9. Чем можно заменить отсутствие рукавиц?**

- а) перчатками из плотной ткани; б) ничем;
- с) полами штормовки (куртки)

**10. Какие бывают виды старта на соревнованиях по спортивному ориентированию:**

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

**11. Стерильная повязка накладывается чтобы:**

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

**12. 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?

**13. Определите, на какие из приведенных ниже частей тела накладывается колосовидная и спиральная повязки:**

- а) нос, подбородок, затылок; б) область плеча; в) пальцы кисти;
- г) суставы; г) грудная клетка.

**14. Что является линейным ориентиром из ниже перечисленных объектов?**

- а) **линии электропередач; б) граница леса;** в) летящий самолет;
- г) автобус, стоящий на остановке; д) **овраг; е) дорога;**
- ж) **просека;** з) трактор в поле.

**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.

*(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 2 год обучения

### 1. Спортивное ориентирование это:

- а) командный вид спорта;
- б) индивидуальный вид спорта; в) смешанный вид спорта;

### 2. ОФП - общая физическая подготовка включает в себя:

- а) подготовка спортсмена к соревнованиям;
- б) подготовка организма спортсмена к физическим нагрузкам;
- в) спортивные и подвижные игры

### 3. СФП – специальная физическая подготовка включает в себя:

- а) техника бега по местности;
- б) преодоление крутых спусков и подъемов;
- в) подвижные игры, эстафета; г) бег по неровному грунту.

### 4. Азимут это?

- а) угол между направлением на север и направлением, на какой либо заданный предмет; б) это расстояние между равноудаленными предметами;
- в) это важнейшая деталь при ориентировании на местности;
- г) это расстояние между севером и югом.

### 5. Отметьте знаки аварийной сигнализации

- а) нужны медикаменты; б) требуются карта и компас;
- в) нужны кофе и сахар; г) не знаем куда идти; д) нужны пища и вода.

### 6. Снаряжение ориентировщика весной:

- а) спортивная одежда, компас, кроссовки, карандаш, карта, головной убор;
- б) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, иголка;
- в) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, карта.

### 7. Виды соревнований по спортивному ориентированию:

- а) личные, командные, эстафетные;
- б) личные, командные, лично-командные;
- в) личные, командные, лично-командные, эстафетные.

### 8. Топографическая карта-это:

- а) карта с изображением местности; б) карта с изображением рельефа;
- в) карта с изображением границ, дорог, и других объектов;
- г) карта с изображением торговых центров;
- д) географический документ о местности.

### 9. Как называется местность, изображенная условными знаками на листе бумаги?

- а) – рисунок; б) – карта; в) - узор.

### 10. Прибор, который помогает определить стороны света

- а) спидометр; б) – часы; в)- компас.

### 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. Определите, на какие из приведенных ниже частей тела накладывается колосовидная и спиральная повязки:**

- а) нос, подбородок, затылок; б) область плеча; в) пальцы кисти;  
 г) суставы; г) грудная клетка.

**16. Что является линейным ориентиром из ниже перечисленных объектов?**

- а) линии электропередач; б) граница леса; в) летящий самолет;  
 г) автобус, стоящий на остановке; д) овраг; е) дорога; ж) просека.

**17. Выберите контрольные ориентиры:**

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

**18. 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.

**19. 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;

**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*

## Промежуточная аттестация 3 года обучения

<p><b>1</b> Какой КП находится на северном пересечении троп?</p> <p>а                      б                      в</p>	<p><b>6</b> Какой КП находится в юго-западной воронке?</p> <p>а                      б                      в</p>
<p><b>2</b> Какой КП стоит на среднем камне?</p> <p>а                      б                      в</p>	<p><b>7</b> Какой КП стоит на западном болотце?</p> <p>а                      б                      в</p>



Критерии оценки:

Высокий уровень - 8-10 баллов;

Средний уровень - 6-7 баллов;

Низкий уровень - 5 и менее баллов

## **Переводная аттестация 3 года обучения**

**1. На какой дистанции участник проходит КП в любом порядке?**

- а) маркированная дистанция; б) заданное направление;
- в) дистанция по выбору.

**2. Что происходит с результатом участника, который потерял карточку или иное средство отметки?**

- а) результат аннулируется;
- б) результат вносится в протокол в зависимости от бегового времени;
- в) участнику дается право повторного прохождения дистанции.

**3. Что происходит с результатом участника, который на дистанции в заданном направлении не отметил один КП?**

- а) результат засчитывается и записывается после результатов участников, прошедших всю

дистанцию;

- б) результат аннулируется и вносится в протокол;
- в) результат записывается в общий протокол в зависимости от бегового времени.

**4. Что такое пункт «К».**

- а) смотровой КП на дистанции;
- б) последний КП на дистанции;
- в) место, откуда начинается ориентирование по карте (обозначается красным треугольником).

**5. Что должен сделать участник, если прибежал на «чужой» КП?**

- а) не отмечаясь, бежать на «свой» КП; б) сделать отметку и бежать на следующий КП; в) бежать на финиш.

**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 дистанция спортсменами 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. Определите, на какие из приведенных ниже частей тела накладывается колосовидная и спиральная повязки:**

- а) нос, подбородок, затылок; б) область плеча; в) пальцы кисти;
- г) суставы; г) грудная клетка.

**16. Что является линейным ориентиром из ниже перечисленных объектов?**

- а) линии электропередач; б) граница леса; в) летящий самолет;
- г) автобус, стоящий на остановке; д) овраг; е) дорога; ж) просека.

**17. Выберите контрольные ориентиры:**

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

**18. 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.

**19. 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;

**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*

## **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 призм 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 дистанция спортсменами 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 дистанция спортсменами 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 призм 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*

## **Промежуточная аттестация 5 года обучения**

**1. 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.

**2. 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.

**3. Каким цветом на спортивных картах изображается дорожная сеть?**

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

**4. Для чего спортсмен пользуется легендой?**

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

**5. Какие бывают виды старта на соревнованиях по**



**спортивному ориентированию:**

а) одиночные; б) групповые; в) последовательные

**6. Стерильная повязка накладывается чтобы:**

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

**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 «легенда КП»**

а) уточнение местоположения КП на объекте местности и относительно его;

б) порядковый номер КП;

в) ориентир, на котором установлен знак КП.

**12. Истекло «контрольное время» Ваши действия?**

А) поискать следующий КП и потом пойти на финиш;

б) до конца пройти дистанцию; в) сразу идти на финиш.

**13. Что должен сделать участник, сошедший с дистанции?**

а) вернуться в лагерь;

б) пройти через финиш; в) уехать домой.

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

в) по маркировке.

**15. Что такое аварийный азимут?**

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

**16. 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.

**17. 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.

**18. 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.

**19. 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».

**20. 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

*(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 5 года обучения

**1. Что такое спортивное ориентирование?**

- а) вид спорта, в котором участнику необходимо пробежать определенную дистанцию;
- б) вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны найти контрольные пункты, расположенные на местности;
- в) вид спорта, в котором участнику необходимо выступить на гимнастических снарядах.

**2. Для чего предназначен компас?**

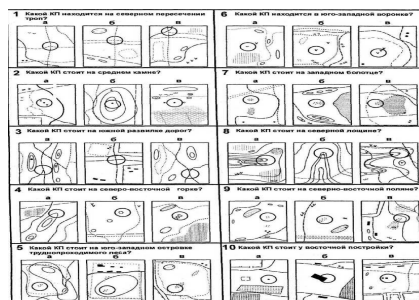
- а) узнать время;
- б) для ориентирования на местности;
- в) узнать направление ветра;
- г) для измерения масштаба карты.

**3. Что такое КП?**

- а) контрольный пункт; б) контрольный пункт; в) контрольная привязка.

**4. Чему равно расстояние на местности, если на карте масштаба 1:15000 оно составляет 3 см:**

- а) 450 м; б) 150 м; в) 650 м.
- 5.



**15.Что такое аварийный азимут?**

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

**16. 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.

**17.Вы пришли в точку КП, а призм 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.

**18.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.

**19.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».

**20. 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

*(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 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Введение (6)</b>								
1				беседа	2	Вводное занятие. Знакомство с учащимися объединения. Ознакомление с программой обучения.		опрос
2				беседа	2	Организационные вопросы. Инструктаж по технике безопасности.		
3				беседа презентация	2	История возникновения и развития спортивного ориентирования туризма		опрос
<b>Гигиена спортсмена (2)</b>								
4				беседа презентация	2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.		опрос
<b>Правила соревнований по спортивному ориентированию (2)</b>								
5				беседа	2	Виды и способы проведения соревнований, характер		опрос

						соревнований		
<b>Снаряжение ориентировщика (4)</b>								
6				Комбинированная, презентация	2	Основное снаряжение ориентировщика		опрос
7				Комбинированная, презентация	2	Вспомогательное снаряжение ориентировщика		тестирование
<b>Судейская практика (2)</b>								
8				комбинированная		Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья-контролер КП.		опрос
<b>Общая физическая подготовка (30)</b>								
9				круглый стол	2	Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса.		
10				игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол.		контрольные упражнения и задания
11				игра	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		контрольные упражнения и задания
12				комбинированная	2	Общая физическая подготовка. Бег		контрольные

						на выносливость.		упражнения и задания
13				игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, футбол		контрольные упражнения и задания
14				комбинированная	2	Упражнения для рук и плечевого пояса		контрольные упражнения и задания
15				комбинированная	2	Упражнения для мышц ног		контрольные упражнения и задания
16				комбинированная	2	Упражнения для шеи и туловища		контрольные упражнения и задания
17				комбинированная	2	Гимнастические упражнения с предметами		контрольные упражнения и задания
18				комбинированная	2	Упражнения на гимнастических снарядах		контрольные упражнения и задания
19				комбинированная	2	Легкая атлетика		контрольные упражнения и задания
20				комбинированная	2	Лыжная подготовка. Изучение попеременных, одновременных		контрольные упражнения и

						ходов		задания
21				комбинированная	2	Лыжная подготовка. Техника поворотов на месте		контрольные упражнения и задания
22				поход	4	Лыжный поход выходного дня		
<b>Специальная физическая подготовка (20)</b>								
23				беседа	2	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков		контрольные упражнения и задания
24				лекция	2	Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику		контрольные упражнения и задания
25				игра	2	Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок		контрольные упражнения и задания
26				игра	2	Фартлек – игра скоростей		контрольные упражнения и задания
27				игра	2	Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику		контрольные упражнения и задания
28				комбинированная	2	Упражнения на развитие		контрольные упражнения и



						выносливости		задания
29				комбинированная	2	Упражнения на развитие быстроты		контрольные упражнения и задания
30				комбинированная	2	Упражнения на развитие гибкости		контрольные упражнения и задания
31				комбинированная	2	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести		контрольные упражнения и задания
32				соревнование	2	Специальная физическая подготовка. Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в лесу		
<b>Техническая подготовка (18)</b>								
33				беседа	2	Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов		контрольные упражнения и задания
34				лекция	2	Технико-тактическая подготовка. Развитие памяти, внимания, мышления		контрольные упражнения и задания
35				комбинированная	2	Топографические карты		контрольные упражнения и задания

36				комбинированная	2	Сопоставление карты с местностью.		контрольные упражнения и задания
37				соревнование	2	Изучение технических приемов. Точный азимут.		контрольные упражнения и задания
38				соревнование	2	Компас и его устройство. Ориентирование по компасу		контрольные упражнения и задания
39				соревнование	2	Определение сторон горизонта по компасу		контрольные упражнения и задания
40				соревнование	2	Движение по азимуту		контрольные упражнения и задания
41				соревнование	2	Определение и контроль с помощью компаса и карты		контрольные упражнения и задания
<b>Тактическая подготовка (18)</b>								
42				комбинированная	2	Понятие о тактике		контрольные упражнения и задания
43				комбинированная	2	Значение тактики для достижения наилучших результатов		контрольные упражнения и задания

44				комбинированная	2	Технико-тактическая подготовка. Развитие памяти, внимания, мышления		контрольные упражнения и задания
45				соревнование	2	Тактические действия на соревнованиях		контрольные упражнения и задания
46				соревнование	2	Тактика при выборе пути движения		контрольные упражнения и задания
47				соревнование	2	Линейные ориентиры		контрольные упражнения и задания
48				соревнование	2	Подход и уход с контрольного пункта		контрольные упражнения и задания
49				соревнование	2	Раскладка сил на дистанцию		контрольные упражнения и задания
50				соревнование	2	Технико-тактическая подготовка. Экскурсия в лес		контрольные упражнения и задания
<b>Участие в соревнованиях (10)</b>								
51				комбинированная	2	Положение о соревнованиях. Условия проведения.		контрольные упражнения и задания

52				комбинированная	2	Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.		контрольные упражнения и задания
53				комбинированная	2	Знаки аварийной сигнализации		контрольные упражнения и задания
54				комбинированная	2	Тактика при выборе пути движения		контрольные упражнения и задания
55				соревнование	2	Городские соревнования по спортивному ориентированию		контрольные упражнения и задания
<b>Краеведение (4)</b>								
56				Комбинированная, презентация	2	История города		<b>опрос</b>
57				комбинированная	2	Музеи и экскурсионные объекты города и области		тестирование
<b>Психологическая и морально-волевая подготовка (6)</b>								
58				комбинированная, презентация	2	Предстартовое состояние: боевая готовность.		<b>опрос</b>

59				комбинированная, презентация	2	Предстартовое волнение, предстартовая апатия		
60				мастер-класс	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.		тестирование
<b>Охрана природы, памятников истории и культуры (4)</b>								
61				беседа	2	Охрана природы. Поведение в лесу.		опрос
62				комбинированная, презентация	2	Памятные исторические места города Губкина		тестирование
<b>Основы туристской подготовки (8)</b>								
63				комбинированная, презентация	2	Туристское снаряжение.		
64				мастер-класс	2	Туристские палатки (установка, снятие)		контрольные упражнения и задания
65				мастер-класс	2	Туристские узлы		контрольные упражнения и задания
66				мастер-класс	2	Туристские костры		контрольные упражнения и задания

<b>Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль (2)</b>								
67				беседа	2	Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления		<b>опрос</b>
<b>Топография (4)</b>								
68				беседа	2	Основы топографии		<b>опрос</b>
69				комбинированная, презентация	2	Простейшие условные топографические знаки		тестирование
<b>Контрольные нормативы (4)</b>								
70				тестирование	2	Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию.  Промежуточная аттестация.		тестирование
71				тестирование	2	Переводная аттестация.		тестирование
72				практическое занятие		Сдача практических умений и навыков по спортивному ориентированию.		

**ИТОГО: 144 часа**

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Введение (4)</b>								
1				беседа	2	Вводное занятие. Организационные вопросы. Подведение итогов первого года обучения.  Техника безопасности		опрос
2				беседа презентация	2	Обзор развития ориентирования. Характеристика современного состояния ориентирования		
<b>Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка (6)</b>								
3				комбинированная мастер-класс	2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь		опрос
4				беседа	2	Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления		тестирование
5				лекция мастер-класс	2	Основы спортивного массажа		

**Правила соревнований по спортивному ориентированию (4)**

6				беседа	2	Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований		опрос
7				соревнование	2	Разбор правил соревнований, Спортивное поведение		тестирование
<b>Правила соревнований по другим видам спорта (2)</b>								
8				комбинированная	2	Разбор правил соревнований, участники соревнований. Спортивное поведение		опрос
<b>Снаряжение ориентировщика (4)</b>								
9				комбинированная	2	Основное снаряжение ориентировщика в весеннее-летний период.		опрос
10				комбинированная	2	Основное снаряжение ориентировщика в осеннее-зимний период.		тестирование
<b>Судейская практика (4)</b>								
11				комбинированная	2	Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья-контролер КП.		опрос
12				комбинированная	2	Обязанности судьи. Протоколы (протокол старта, прохождения КП,		тестирование



						итоговый протокол).		
<b>Общая физическая подготовка (32)</b>								
13				круглый стол	2	Задачи общей физической подготовки. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса.		контрольные упражнения и задания
14				беседа	2	Необходимые условия физического развития и функционирования организма.		контрольные упражнения и задания
15				лекция	2	Принципы постепенности повторности, в процессе тренировки		контрольные упражнения и задания
16				лекция	2	Принципы разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки		контрольные упражнения и задания
17				игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол.		контрольные упражнения и задания
18				игра	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		контрольные упражнения и задания
19				игра	2	Общая физическая подготовка. Бег на выносливость.		контрольные упражнения и задания

20				игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, футбол		контрольные упражнения и задания
21				мастер-класс	2	Упражнения для рук и плечевого пояса		контрольные упражнения и задания
22				мастер-класс	2	Упражнения для мышц ног		контрольные упражнения и задания
23					2	Упражнения для шеи и туловища		контрольные упражнения и задания
24				мастер-класс	2	Упражнения на гимнастических снарядах		контрольные упражнения и задания
25				мастер-класс	2	Легкая атлетика		контрольные упражнения и задания
26				соревнование	2	Лыжная подготовка. Изучение попеременных, одновременных ходов. Техника поворотов на месте.		контрольные упражнения и задания
27				соревнование	4	Лыжный поход выходного дня		контрольные упражнения и задания

**Специальная физическая подготовка (26)**

28				беседа	2	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков		контрольные упражнения и задания
29				лекция	2	Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику		контрольные упражнения и задания
30				игра	2	Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок		контрольные упражнения и задания
31				игра	2	Фартлек – игра скоростей		контрольные упражнения и задания
32				игра	2	Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику		контрольные упражнения и задания
33				игра	2	Упражнения на развитие выносливости		контрольные упражнения и задания
34				игра	2	Упражнения на развитие быстроты		контрольные упражнения и задания

35				игра	2	Упражнения на развитие гибкости		контрольные упражнения и задания
36				игра	2	Упражнения на развитие гибкости		контрольные упражнения и задания
37				игра	2	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести		контрольные упражнения и задания
38				игра	2	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести		контрольные упражнения и задания
39				соревнование	4	Специальная физическая подготовка. Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в лесу		контрольные упражнения и задания
<b>Техническая подготовка (18)</b>								
40				беседа	2	Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов		контрольные упражнения и задания
41				лекция	2	Технико-тактическая подготовка. Развитие памяти, внимания, мышления		контрольные упражнения и задания
42				комбинированная	2	Основы топографии.		контрольные упражнения

						Топографические условные знаки		и задания
43				комбинированная	2	Топографические карты		контрольные упражнения и задания
44				соревнование	2	Сопоставление карты с местностью.		контрольные упражнения и задания
45				соревнование	2	Изучение технических приемов. Точный азимут.		контрольные упражнения и задания
46				соревнование	2	Компас и его устройство. Ориентирование по компасу		контрольные упражнения и задания
47				соревнование	2	Определение сторон горизонта по компасу		контрольные упражнения и задания
48				соревнование	2	Определение Азимута. Движение по азимуту		контрольные упражнения и задания
<b>Тактическая подготовка (10)</b>								
49				комбинированная	2	Понятие о тактике. Значение тактики для достижения наилучших		контрольные упражнения

						результатов		и задания
50				комбинированная	2	Технико-тактическая подготовка. Развитие памяти, внимания, мышления		контрольные упражнения и задания
51				соревнование	2	Тактика при выборе пути движения		контрольные упражнения и задания
52				соревнование	2	Линейные ориентиры		контрольные упражнения и задания
53				соревнование	2	Технико-тактическая подготовка. Экскурсия в лес		контрольные упражнения и задания
<b>Участие в соревнованиях (10)</b>								
54				комбинированная	2	Положение о соревнованиях. Условия проведения.		контрольные упражнения и задания
55				комбинированная	2	Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности. Знаки аварийной сигнализации		контрольные упражнения и задания
56				комбинированная	2	Тактические действия на соревнованиях		контрольные упражнения и задания

57				комбинированная	2	Тактика при выборе пути движения		контрольные упражнения и задания
58				соревнование	2	Городские соревнования по спортивному ориентированию		контрольные упражнения и задания
<b>Краеведение (8)</b>								
59				комбинированная презентация	2	История города. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.		опрос
60				комбинированная презентация	2	Растения и животные Белгородской области.		тестирование
61				комбинированная презентация	2	Музеи и экскурсионные объекты города и области.		тестирование
62				экскурсия	2	Экскурсия в краеведческий музей		
<b>Психологическая и морально-волевая подготовка (4)</b>								
63				комбинированная презентация	2	Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.		опрос
64				мастер-класс	2	Основные приемы оказания первой		тестирование

						доврачебной помощи.		
<b>Охрана природы, памятников истории и культуры (2)</b>								
65				комбинированная	2	Общественно полезная работа в походе. Охрана природы и памятников истории и культуры		опрос
<b>Основы туристской подготовки (8)</b>								
66				комбинированная презентация	2	Туристское снаряжение. Организация туристского быта на туристских слетах и соревнованиях.		опрос
67				соревнование, игра	2	Туристские палатки (установка, снятие)		тестирование
68				соревнование, игра	2	Туристские узлы.		
69				Практическое занятие		Туристские костры.		
<b>Контрольные нормативы (4)</b>								
70				тестирование	2	Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию.  Промежуточная аттестация.		тестирование



71				тестирование	2	Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию. Переводная аттестация.		тестирование
72						Походы, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов	

**ИТОГО: 144 часа**

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						<b><i>Введение (2)</i></b>		
1.				беседа	2	Введение Правила Т.Б.		опрос
						<b><i>Топография (4)</i></b>		
2.				лекция	2	Условные знаки		опрос
3.				практическое занятие	2	Спортивная карта		тестирование

						<b>Техническая подготовка (6)</b>		
4.				лекция	2	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.		опрос
5.				беседа	2	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.		опрос
6				беседа	2	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.		тестирование
						<b>Тактическая подготовка (4)</b>		
7				беседа	2	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.		опрос
8				практическое занятие	2	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции		тестирование
						<b>Правила соревнований по спортивному ориентированию (6)</b>		
9				беседа	2	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию		опрос

10				беседа	2	Основы туристской подготовки жизнания в условиях автономн существования		беседа
11				практическое занятие	2	Основы туристской подготовки жизнания в условиях автономн существования		контрольные упражнения и задания
					<b>76</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		
12				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка Ходьба. Бег.		контрольные упражнения и задания
13				практическое занятие	2	Подвижные игры: пионербол, волейбол.		контрольные упражнения и задания
14				практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнени Ходьба. Бег.		контрольные упражнения и задания
15				практическое занятие	2	Подвижные игры: пионербол, волейбол.		контрольные упражнения и задания
16				практическое занятие	2	Подвижные игры: пионербол, волейбол.		контрольные упражнения и задания
17				практическое занятие	2	Подвижные игры: пионербол, волейбол.		контрольные упражнения и задания
18				практическое занятие	2	Подвижные игры: пионербол, волейбол.		контрольные упражнения и задания

19				практическое занятие	2	Подвижные игры: пионербол, волейбол.		контрольные упражнения и задания
20				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		контрольные упражнения и задания
21				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		контрольные упражнения и задания
22				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		контрольные упражнения и задания
23				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		контрольные упражнения и задания
24				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		контрольные упражнения и задания
25				практическое занятие	2	Подвижные игры: волейбол, баскетбол.		контрольные упражнения и задания
26				практическое занятие	2	Подвижные игры: волейбол, баскетбол.		контрольные упражнения и задания
27				практическое занятие	2	Подвижные игры: волейбол, баскетбол.		контрольные упражнения и задания
28				практическое занятие	2	Подвижные игры: волейбол, баскетбол.		контрольные упражнения и задания
29				практическое занятие	2	Подвижные игры: волейбол, баскетбол		контрольные упражнения и задания

30				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		контрольные упражнения и задания
31				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		контрольные упражнения и задания
32				практическое занятие	2	Промежуточная аттестация		контрольные упражнения и задания
33				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		контрольные упражнения и задания
34				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		контрольные упражнения и задания
35				практическое занятие	2	Подвижные игры: волейбол, баскетбол.		контрольные упражнения и задания
36				практическое занятие	2	Подвижные игры: волейбол, баскетбол.		контрольные упражнения и задания
37				практическое занятие	2	Подвижные игры: волейбол, баскетбол.		контрольные упражнения и задания
38				практическое занятие	2	Подвижные игры: волейбол, баскетбол.		контрольные упражнения и задания
39				практическое занятие	2	Подвижные игры: волейбол, баскетбол.		контрольные упражнения и задания
40				практическое занятие	2	Подвижные игры: волейбол, баскетбол.		контрольные упражнения и задания

41				практическое занятие	2	Подвижные игры: футбол.		контрольные упражнения и задания
42				практическое занятие	2	Подвижные игры: футбол.		контрольные упражнения и задания
43				практическое занятие	2	Подвижные игры: футбол.		контрольные упражнения и задания
44				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		контрольные упражнения и задания
45				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		контрольные упражнения и задания
46				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		контрольные упражнения и задания
47				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		контрольные упражнения и задания
48				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		контрольные упражнения и задания
49				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		контрольные упражнения и задания
					22	<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>		
50				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка.		контрольные упражнения и задания

						Упражнения для развития выносливости и быстроты.		
51				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости и силы.		контрольные упражнения и задания
52				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости и силы.		контрольные упражнения и задания
53				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости и силы.		контрольные упражнения и задания
54				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости и силы.		контрольные упражнения и задания
55				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости и силы.		контрольные упражнения и задания
56				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости и		контрольные упражнения и задания

						силы.		
57				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости и силы.		контрольные упражнения и задания
58				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости и силы.		контрольные упражнения и задания
59				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости и силы.		контрольные упражнения и задания
60				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силовой выносливости.		контрольные упражнения и задания
					<b>24</b>	<b><i>Техническая подготовка (24)</i></b>		
61				практическое занятие	2	Техническая подготовка Держание карты, компаса		контрольные упражнения и задания
62				практическое занятие	2	Сопоставление карты с местностью.		контрольные упражнения и задания
63				практическое занятие	2	Определение точки стояния.		контрольные упражнения и задания



64				практическое занятие	2	Снятие, выдерживание азимута		контрольные упражнения и задания
65				практическое занятие	2	Измерение расстояний на местности парами шагов.		контрольные упражнения и задания
66				практическое занятие	2	Топосъемка местности и ориентирование вдоль линейных ориентиров.		контрольные упражнения и задания
67				практическое занятие	2	Ориентирование вдоль и при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров.		контрольные упражнения и задания
68				практическое занятие	2	Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.		контрольные упражнения и задания
69				практическое занятие	2	Выбор варианта движения между КП.		контрольные упражнения и задания
70				практическое занятие	2	Тактическая подготовка.		
71				тестирование	2	Переводная аттестация		тестирование

72				тестирование	2	Итоговая аттестация		тестирование
					<b>144 ч.</b>			

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					<b>2</b>	<b>Введение</b>		
1				беседа	2	Введение. Правила Т.Б.		опрос
2				беседа, лекция	2	Техника безопасности		опрос
						История спортивного ориентирования		
					2	<b>Гигиена спортсмена</b>		
3				беседа	2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь		опрос
					<b>8</b>	<b>Обзор развития ориентирования</b>		

4				беседа	2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию		опрос
5				беседа	2	Технико-тактическая подготовка. Экскурсия в лес		опрос, тестирование
6				беседа	2	Технико-тактическая подготовка. Экскурсия по оврагам города		опрос, тестирование
7				практикум	2	Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной подготовки		тестирование
					<b>2</b>	<b>Снаряжение ориентировщика</b>		
8				беседа	2	Основы техники и тактики спортивного ориентирования		опрос
					<b>2</b>	<b>Судейская практика</b>		
9				беседа	2	Инструкторская и судейская практика		опрос
					<b>32</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		
10				практическое	2	Специальная физическая подготовка. Тренировочное		контрольные

				занятие		занятие по спортивному ориентированию в лесу		задания
11				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Ходьба. Бег.		контрольные задания
12				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Ходьба. Бег.		контрольные задания
13				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол.		
19				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол.		контрольные задания
20				игра	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		
21				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		контрольные задания
22				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		контрольные задания
23				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		контрольные задания
24				игра	2	Общая физическая		

						подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол.		
25				игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол		контрольные задания
26				игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол		
27				игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол.		контрольные задания
28				игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол.		
29				игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол.		контрольные задания
30				игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол.		контрольные задания
31				игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол		

					<b>28</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		
32				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости и быстроты.		контрольные задания
33				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости и силы.		
34				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силовой выносливости.		контрольные задания
35				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в лесу		контрольные задания
36				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в лесу		
37				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Тренировочное занятие по спортивному		контрольные задания

						ориентированию в лесу		
38				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в лесу		контрольные задания
39				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости и быстроты.		контрольные задания
40				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости и быстроты.		контрольные задания
41				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости и быстроты.		
42				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости и силы.		контрольные задания
43				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости и силы.		

44				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости и силы.		контрольные задания
45				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости и силы.		контрольные задания
					18	<b>Техническая подготовка</b>		
46				беседа	2	Техническая подготовка.		опрос
47				беседа	2	Держание карты, компаса.		тестирование
48				практическое занятие	2	Сопоставление карты с местностью.		контрольные задания
49				практическое занятие	2	Сопоставление карты с местностью.		контрольные задания
50				практическое занятие	2	Определение точки стояния.		контрольные задания
51				практическое занятие	2	Снятие, выдерживание азимута.		контрольные задания
52				практическое занятие	2	Измерение расстояний на местности парами шагов.		контрольные задания
53				практическое занятие	2	Измерение расстояний на местности парами шагов.		контрольные задания



54				беседа	2	Топосъемка местности и ориентирование вдоль линейных ориентиров.		опрос
					<b>14</b>	<b>Тактическая подготовка</b>		
55				практическое занятие	2	Ориентирование вдоль и при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров.		контрольные задания
56				практическое занятие	2	Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.		контрольные задания
57				практическое занятие	2	Выбор варианта движения между КП.		
58				практическое занятие	2	Выбор варианта движения между КП.		контрольные задания
59				практическое занятие	2	Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.		
60				практическое занятие	2	Кратчайшие пути, срезки.		контрольные задания
61				практическое занятие	2	Тактическая подготовка.		контрольные задания

					<b>8</b>	<b>Участие в соревнованиях.</b>		
62				практическое занятие	2	Соревнования по спортивному ориентированию в условиях спортивного зала		контрольные задания
63				практическое занятие	2	Соревнования по спортивному ориентированию в условиях спортивного зала		контрольные задания
64				практическое занятие	2	Соревнования по спортивному ориентированию на территории школы		
65				практическое занятие	2	Соревнования по спортивному ориентированию в лесном массиве		контрольные задания
					<b>4</b>	<b>Краеведение</b>		
66				беседа	2	Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев		опрос
67				практическое	2	Участие в краеведческих		контрольные

				занятие		викторинах.		задания
					<b>6</b>	<b>Психологическая и морально-волевая подготовка</b>		
68				беседа	2	Общая психологическая подготовка		беседа
69				практическое занятие	2	Управления психическим состоянием в условиях соревнований		контрольные задания и упражнения
70				беседа	2	Управления психическим состоянием в после соревнований		контрольные задания и упражнения
					2	<b>Врачебный контроль и самоконтроль</b>		
71				практическое занятие	2	Предупреждение переутомления. Основные приемы спортивного массажа		Контрольные задания
72				тестирование		Итоговая аттестация		
				<b>ИТОГО 144 ч.</b>				

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					<b>2</b>	<b>Введение</b>		
1				беседа	2	Введение. Правила Т.Б.		опрос
2				беседа, лекция	2	Техника безопасности История спортивного ориентирования		опрос
					2	<b>Гигиена спортсмена</b>		
3				беседа	2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь		опрос
					<b>8</b>	<b>Обзор развития ориентирования</b>		
4				беседа	2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию		опрос
5				беседа	2	Технико-тактическая подготовка. Экскурсия в лес		опрос, тестирование
6				беседа	2	Технико-тактическая		опрос, тестирование

						подготовка. Экскурсия по оврагам города		
7				практикум	2	Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной подготовки		тестирование
					<b>2</b>	<b>Снаряжение ориентировщика</b>		
8				беседа	2	Основы техники и тактики спортивного ориентирования		опрос
					<b>2</b>	<b>Судейская практика</b>		
9				беседа	2	Инструкторская и судейская практика		опрос
					<b>30</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		
10				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в лесу		контрольные задания
11				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Ходьба. Бег.		контрольные задания
12				практическое	2	Общая физическая		контрольные

				занятие		подготовка. Ходьба. Бег.		задания
13				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол.		
19				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол.		контрольные задания
20				игра	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		
21				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		контрольные задания
22				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		контрольные задания
23				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты.		контрольные задания
24				игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол.		
25				игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол		контрольные задания

26				игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол		
27				игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол.		контрольные задания
28				игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол.		
29				игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол.		контрольные задания
30				игра	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: баскетбол, волейбол.		контрольные задания
					<b>30</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		
31				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости и быстроты.		
32				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости и		контрольные задания

						быстроты.		
33				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости и силы.		
34				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силовой выносливости.		контрольные задания
35				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в лесу		контрольные задания
36				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в лесу		
37				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в лесу		контрольные задания
38				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в лесу		контрольные задания



39				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости и быстроты.		контрольные задания
40				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости и быстроты.		контрольные задания
41				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости и быстроты.		
42				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости и силы.		контрольные задания
43				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости и силы.		
44				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости и силы.		контрольные задания
45				практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости и силы.		контрольные задания

					18	<b>Техническая подготовка</b>		
46				беседа	2	Техническая подготовка.		опрос
47				беседа	2	Держание карты, компаса.		тестирование
48				практическое занятие	2	Сопоставление карты с местностью.		контрольные задания
49				практическое занятие	2	Сопоставление карты с местностью.		контрольные задания
50				практическое занятие	2	Определение точки стояния.		контрольные задания
51				практическое занятие	2	Снятие, выдерживание азимута.		контрольные задания
52				практическое занятие	2	Измерение расстояний на местности парами шагов.		контрольные задания
53				практическое занятие	2	Измерение расстояний на местности парами шагов.		контрольные задания
54				беседа	2	Топоъемка местности и ориентирование вдоль линейных ориентиров.		опрос
					<b>14</b>	<b>Тактическая подготовка</b>		
55				практическое	2	Ориентирование вдоль и при смене направления вдоль		контрольные

				занятие		линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров.		задания
56				практическое занятие	2	Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.		контрольные задания
57				практическое занятие	2	Выбор варианта движения между КП.		
58				практическое занятие	2	Выбор варианта движения между КП.		контрольные задания
59				практическое занятие	2	Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.		
60				практическое занятие	2	Кратчайшие пути, срезки.		контрольные задания
61				практическое занятие	2	Тактическая подготовка.		контрольные задания
					<b>8</b>	<b>Участие в соревнованиях.</b>		
62				практическое занятие	2	Соревнования по спортивному ориентированию в условиях спортивного зала		контрольные задания

63				практическое занятие	2	Соревнования по спортивному ориентированию в условиях спортивного зала		контрольные задания
64				практическое занятие	2	Соревнования по спортивному ориентированию на территории школы		
65				практическое занятие	2	Соревнования по спортивному ориентированию в лесном массиве		контрольные задания
					<b>4</b>	<b>Краеведение</b>		
66				беседа	2	Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев		опрос
67				практическое занятие	2	Участие в краеведческих викторинах.		контрольные задания
					<b>6</b>	<b>Психологическая и морально-волевая подготовка</b>		
68				беседа	2	Общая психологическая подготовка		беседа

69				практическое занятие	2	Управления психическим состоянием в условиях соревнований		контрольные задания и упражнения
70				беседа	2	Управления психическим состоянием в после соревнований		контрольные задания и упражнения
					2	<b>Врачебный контроль и самоконтроль</b>		
71				практическое занятие	2	Предупреждение переутомления. Основные приемы спортивного массажа		Контрольные задания
72				тестирование		Итоговая аттестация		
				<b>ИТОГО 144 ч.</b>				