

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МУХОРШИБИРСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «01» сентября 2026г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско – краеведческой направленности
«Юные ориентировщики»**

Возраст детей: 10-16 лет
Срок реализации: 5 лет
(144 ч +144 ч +144 ч+144 ч +144 ч)
Уровень программы: стартовый, базовый,
продвинутый

Разработчик: Алексеев Николай
Сергеевич, педагог дополнительного
образования

с. Мухоршибирь, 2026г.

ПАСПОРТ дополнительной общеобразовательной программы

№	наименование	описание
1	Образовательное учреждение	МБОУ ДО «ЦДО»
2	Название программы	«Юные ориентировщики»
3	Направленность программы	Туристско-краеведческая
4	На какой возраст детей рассчитана программа	10-16 лет
5	Срок реализации	5 лет
6	Автор разработчик, ФИО, должность	Алексеев Николай Сергеевич, педагог дополнительного образования
7	Цель	формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием
8	Задачи	1.Развивающие -развитие необходимых физических качеств (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции); -повышение уровня интеллектуальных возможностей. 2. Обучающие: -обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам; -обучить правильному выполнению упражнений; -совершенствование технико-тактической подготовленности. 3. Воспитательные: -привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием; -воспитание нравственных и волевых качеств; -привлечение учащихся к спорту.
9	Перечень разделов и тем	Введение История развития спорта Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях Снаряжение ориентировщика

		Физическая подготовка Специальная физическая подготовка Техника ориентирования Техника бега Техника лыжных ходов Тактическая подготовка Психологическая подготовка Интеллектуальная подготовка Тренировочные дистанции Контрольные упражнения и соревнования Инструкторская и судейская практика
10	Формы занятий	Сочетание групповой и индивидуальной формы,
11	Объем программы	Программа рассчитана на 144 часа в 1год обучения, 2 год обучения – 144ч, 3 год обучения – 144ч, 4 год обучения – 144ч, 5 год обучения – 144 ч
12	Режим занятий	По 4 часов в неделю– 2 раза в неделю по 2 часа
13	Планируемые результаты	По окончании пятого года обучения учащиеся должны знать основы безопасности при проведении занятий, в учебном классе, спортивном зале, на местности, уметь искать условно заблудившихся в лесу, уметь передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы, владеть приемами техники бега с учетом характера местности, выполнять различные технические приемы, комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью, выполнять действия для развития чувства расстояния, направления; знать характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы, зависимость качества ориентирования от техники бега, выполнять тактические действия в отношении соперников, выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности. Должны уметь анализировать и подводить итоги собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать пути улучшения результатов, выполнять комплекс восстановительных мер, направленных на ликвидацию перетренированности;

		В результате выполнения программы у спортсменов должны быть сформированы следующие компетенции: • Способность работать самостоятельно без постоянного руководства • Способность брать на себя ответственность по собственной инициативе • Способность проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать. • Готовность замечать проблемы и искать пути их решения • Умение анализировать новые ситуации и применять уже имеющиеся знания для такого анализа; • Способность уживаться с другими • Способность осваивать какие-либо знания по собственной инициативе т.е. учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими (освоение новой техники движений, нового инвентаря и спортивной формы, пытаться перенимать что-либо новое у спортсменов более высокого класса и т.д.); • Умение принимать решение на основе здравых суждений – т.е. не располагая всем необходимым материалом и не имея возможности обработать информацию математически («просчитывать» слабые места соперников и уметь воспользоваться этой слабостью для выигрыша).
14	Мероприятия, выявляющие результативность обучающихся	Соревнования, конкурсы, походы.

2. Пояснительная записка.

Реализация программы «Юные ориентировщики» предполагает организацию деятельности в соответствии с Правилами соревнований по спортивному ориентированию, Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации, другими нормативными документами.

2.1 Направленность программы: Туристско-краеведческая

1. укрепление здоровья;
2. привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;
3. выявление задатков и способностей к спортивной деятельности;

Уровни сложности программы Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и разбит на два уровня сложности в соответствии с возрастными особенностями учащихся и этапами реализации программы. 1. «Стартовый уровень» - (1-й год обучения) 2. «Базовый уровень» - этап углубленной подготовки (2-5 год обучения). На начальном этапе подготовки (1-й год обучения) прививается интерес к занятиям спортивным ориентированием и туризмом. Все это осуществляется в игровой форме через постепенное приобщение учащихся к систематическим тренировкам. Проводится разносторонняя физическая подготовка, при этом делается акцент на развитие общей выносливости, ловкости и быстроты. Большая роль на этом этапе отводится спортивным играм: играм с мячом, играм на внимание, сообразительность, координацию. Начинается работа по развитию навыков владения спортивной картой и компасом. На этапе углубленной подготовки (2-й - 5-ый год обучения) обучаемые переходят к углубленному изучению

основных элементов ориентирования, расширяют объем знаний о технике спортивного ориентирования. Приобретают первичные знания о тактике, приобретают соревновательный опыт, участвуя в районных и республиканских соревнованиях по спортивному ориентированию. На этом этапе увеличивается количество учебно-тренировочных занятий, проводимых на местности. Ведется работа по повышению разносторонней физической и функциональной подготовки

2.2 Актуальность программы:

Данная программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- 1) Федеральный закон РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статьи 2 (9), 10 (6), 12, 55, 75);
- 2) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629;
- 3) Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р.;
- 4) Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2.
- 5) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- 6) Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

7) Устав учреждения МБОУ ДО «Центр дополнительного образования».

8) Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБОУ ДО «Центр дополнительного образования».

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса находят контрольные пункты, расположенные на местности, а результаты подводятся по времени прохождения дистанции или по количеству набранных очков.

Спортивное ориентирование является одним из молодых видов спорта в нашей стране, но с каждым годом оно получает все большее признание. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, явились важными факторами, способствовавшими популярности спортивного ориентирования у школьников. Этот вид спорта направлен на совершенствование умственного и физического развития, укрепления здоровья, способствует эстетическому воздействию на детей, помогая им познавать и понимать окружающий мир. В результате занятий вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок. Как военно-прикладной вид спорта спортивное ориентирование играет важную роль в военно-патриотическом воспитании детей. Занятия и практические умения, приобретенные учащимися на занятиях, носят прикладной характер и могут использоваться ими достаточно широко в повседневной жизни.

Новизна данной программы заключается в преимущественно практико-ориентированных педагогических технологиях в проведении занятий. Суть их заключается в учете особенностей развития и потребностях современных детей и подростков, а также в постоянном обращении к опыту учащихся, к их интересам, склонностям,

устремлениям, индивидуально-значимым ценностям, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым учащимся.

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

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

1. Обучающие:

- Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.
- Сформировать основные навыки ориентирования на местности

2.Развивающие

- Развитие необходимых физических качеств (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции);
- повышение уровня интеллектуальных возможностей.

3. Воспитательные:

- привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту.

4. Валеологические:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- укрепление здоровья;
- создание для учащихся комфортных условий;

-соблюдение санитарных норм;

Характеристика предмета:

Спортивное ориентирование - это вид спорта, в котором при помощи компаса и карты необходимо найти на местности определенное число контрольных пунктов (КП) в заданном порядке за максимально короткое время (ориентирование в заданном направлении), либо максимальное число КП за заданное время (ориентирование по выбору), либо максимально точно нанести на карту встречающиеся на дистанции КП за максимально короткое время (ориентирование на маркированной трассе).

2.4 Отличительные особенности программы

Усилия образовательного, воспитательного и тренировочного процессов объединены в трех направлениях: ориентирование бегом, ориентирование на лыжах и физическая подготовка. Сочетание этих трех направлений в программе «Ориентирование на местности» выявляет новые возможности в решении поставленных педагогических задач.

Ведущие принципы программы:

1. принцип целенаправленности: Целенаправленность учебно-воспитательной работы возможна лишь тогда, когда цели тренировочного процесса преобразованы в педагогические категории - цели и задачи обучения и воспитания, выражены языком содержания учебно-тренировочного материала, содержания воспитательной работы.

2. принцип систематичности и последовательности:

3. принцип сознательности и активности: учет "двусторонности" характера учебного процесса; необходимость вызвать у учащихся желание работать самостоятельно, творчески; эффективное включение в учебно-тренировочный процесс активных методов форм обучения;

4. принцип наглядности обучения: четкое определение дидактической цели использования наглядности;
5. порядок и методика показа;
6. выбор целесообразного количества наглядности;
7. последовательность демонстраций;
8. сочетание отдельных видов наглядности;
9. включение учащихся в самостоятельный анализ наблюдаемых объектов;
10. соблюдение требований культуры показа;
11. психологические требования к оформлению наглядности;
12. наличие вывода преподавателя.
13. принцип доступности: учет уровня физической подготовки учащихся;
14. учет познавательных возможностей учащихся;
15. учет характера и опыта учащихся;
16. учет возрастных особенностей учащихся;
17. учет потребностей и интересов учащихся.
18. принцип воспитывающего и развивающего обучения:
19. правильное определение целей обучения - познавательной, воспитывающей, развивающей; воспитание чувств патриотизма, гражданственности, гуманности, интеллигентности и т.п. формирование навыков культурного поведения, дисциплинированности;
20. развитие самостоятельности, инициативы, творчества;

21. развитие познавательных способностей и творческих сил (умение анализировать, обобщать, выделять главное, сравнивать, сопоставлять, делать самостоятельно выводы и т.п.)

2.5 Учет возрастных и психологических особенностей детей

Младший школьный возраст.

Этот возраст - первая крупная перемена в жизни ребенка. Переход в школьный возраст связан с решительными изменениями в его деятельности, отношениях с другими людьми. В этот период замедляется рост, но увеличивается вес, идет интенсивное развитие мышечной системы, совершенствуется нервная система, развиваются функции головного мозга. Задачи начальной подготовки спортсмена – поднять физическую подготовку и мышление на качественно новый этап, развить интеллект до уровня понимания причинно-следственных связей.

В этот период представляется больше возможностей для формирования нравственных качеств и положительных черт личности. Податливость и известная внушаемость, доверчивость, склонность к подражанию, огромный авторитет, которым пользуется тренер, создают благоприятные предпосылки для формирования высоко моральной личности.

Средний школьный возраст.

Средний школьный возраст - переход от детства к юности, период "полуребенка-полувзрослого".

У школьника подростка этот переход связан с включением его в доступные ему формы общественной жизни. Вместе с тем меняется и реальное место, которое ребенок занимает в повседневной жизни окружающих его взрослых, в жизни своей семьи. Теперь его физический силы, его знания и умения ставят его в некоторых случаях на равную

ступень с взрослыми, а кое в чем он даже чувствует свое преимущество. Иногда он признанный "чинильщик" механизмов, иногда он оказывается главным домашним "комментатором" общественных событий.

В этом возрасте происходит бурный рост и развитие всего организма. Значительно возрастает сила мышц. А вот развитие внутренних органов происходит неравномерно, что приводит к различным нарушениям: учащение сердцебиения, учащенное дыхание. Характерная особенность подросткового возраста - половое созревание организма. Продолжается развитие нервной системы, мыслительной деятельности.

Мировоззрение, нравственные идеалы, система оценочных суждений, моральные принципы, которыми школьник руководствуется в своем поведении, еще не приобрели устойчивость, их легко разрушают мнения товарищей, противоречия жизни.

Правильно организованному воспитанию принадлежит решающая роль. В зависимости от того, какой нравственный опыт приобретает подросток, будет складываться его личность.

2.6 Сроки и этапы реализации программы, ориентация на конечный результат.

Программа рассчитана на 5 лет.

Организация учебно-тренировочного процесса предусматривает занятия в течение календарного года (36 учебных недель). Программа рассчитана на 144 часа, по 4 часов в неделю в последующие. Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные сборы, лагеря, проводятся туристские походы с круглосуточным пребыванием занимающихся.

Особое значение необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведения каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Планируется углубленное изучение вопросов выживания и деятельности юного ориентировщика в экстремальных условиях природной среды и непосредственно на дистанции.

В организации учебно-тренировочного процесса используется личностно-ориентированная технология обучения. Осуществляемая на основе личностно-развивающих ситуаций, она относится к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагается активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Кроме того, используются элементы здоровьесберегающей и игровой технологий.

В программе используется методика развития интеллектуальных качеств учащихся в сочетании с физическими нагрузками на занятиях спортивным ориентированием. Применение этой методики позволяет разнообразить тренировочный процесс, повысить интерес к занятиям, что приводит к росту спортивных результатов.

В практике обучения и воспитания имеют место различные словесные, наглядные и практические методы, которые применяются во взаимосвязи на всех этапах обучения. Хотя их можно использовать дифференцировано на определенных этапах. Выбор того или иного

способа будет зависеть от содержания учебного материала, от задач обучения, практической подготовленности руководителя и его методического мастерства.

Словесные способы основаны на использовании слова как средства воздействия на занимающихся и включает объяснение, рассказ, беседу, подачу команд, указаний, замечание. Наглядные способы обучения - это показ, демонстрация видеофильмов, кинограмм, фотографий, плакатов, схем, которые создают у спортсменов образные представления об изучаемых упражнениях. Их показ должен быть четким, образцовым, иначе он отрицательно воздействует на психику обучаемого, ведет к неправильному выполнению приемов и действий. Он важен на первоначальном этапе обучения, когда объяснение не дает полного представления об упражнении. В случае необходимости применяется "зеркальный" способ показа. Одна из форм использования этого способа обучения - показательные занятия. Практические способы играют решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования физических и специальных качеств обучающихся. Это, как правило, повторение упражнений целеустремленно и многократно с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

Важным в обучении являются и такие методические приемы, как опробование, выполнение упражнений по командам преподавателя, самостоятельное выполнение упражнений, оценка и поощрение, оказание помощи и страховка, игры, эстафеты, соревнования, подготовительные упражнения. Все это применяют в тесной взаимосвязи, чтобы добиться высокой эффективности от каждого учебного занятия.

Связь программы с имеющимися разработками по данному направлению, со смежными дисциплинами:

Программа разработана на основе образовательной программы для учреждений дополнительного образования. Авторы: О.Л. Глаголева, А. Д. Иванов. Рецензент: Ю. С. Константинов.

Программа включает в себя обучение детей технике лыжных ходов: переменных, одновременных ходов, подъемов, спусков, поворотов и торможению. В ходе тренировочного процесса используются также элементы легкой атлетики: бег, прыжки и др; плавание в летнее время года, велосипед, а также спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.

2.8 Ожидаемые результаты:

Учащиеся после 1 года обучения должны: - повысить уровень общей физической подготовки; - сформировать мотивацию к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием в частности; - знать основы техники спортивного ориентирования, кроссового бега, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию; - выполнить нормативы по бегу и ОФП, определённые для детей этого возраста.

Учащиеся после 2 года обучения должны: - повысить уровень общей физической подготовки; - сформировать мотивацию к устойчивым занятиям спортивным ориентированием; - расширить знания технического арсенала, освоить новые приёмы и способы ориентирования; - овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении; - развить образного восприятия местности, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительной и логической памяти; - участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию; - выполнить 3-2 юношеский разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённые для детей этого возраста.

Учащиеся после 3 года обучения должны: - повысить уровень общей физической подготовки; - овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении; - развить образного восприятия местности, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительной и логической памяти; - участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию; - выполнить 1 юношеский – 3 разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённый

Учащиеся после 4 года обучения должны: - повысить уровень общей физической подготовки; уметь передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы,

выполнять комплекс восстановительных мер, направленных на ликвидацию перетренированности ; - овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении; - развить образного восприятия местности, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительной и логической памяти; - участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию; - выполнить 3– 2 разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённый для детей этого возраста

Учащиеся после 5 года обучения должны: - повысить уровень общей физической подготовки; уметь передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы, выполнять комплекс восстановительных мер, направленных на ликвидацию перетренированности ; - овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении; - развить образного восприятия местности, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительной и логической памяти; - участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию; - выполнить 1 разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённый для детей этого возраста

С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются учащиеся с 3-го по 11-й классы. Можно начинать заниматься с любого возраста предложенных классов. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

2.9 Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Контроль теоретических знаний.

Критерием оценки теоретических знаний обучающихся являются степень усвоения теоретического материала.

Для каждого года обучения предлагается по 50 вопросов, составленных согласно темам программы пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах. За каждый правильный ответ начисляется два балла. Таким образом, максимальное количество баллов за ответ на 50 вопросов составит 100 баллов или 100%. Результаты тестирования сводятся в таблицы стартового и итогового мониторинга теоретических знаний, содержащие сведения о количестве набранных каждым обучающимся баллов (процентов) и усредненные данные по группе обучающихся и по всем группам объединения «Ориентирование на местности» (прил.1)

Результат стартового тестирования при оптимальной сложности программы для данной группы в среднем составляет 10-20% (средний процент по группе, правильные ответы на 5-10 вопросов из 50). Это объясняется наличием у воспитанников начальных знаний в этой области, а также угадыванием части правильных ответов. Если результат стартового тестирования составляет менее 10 или более 25-30 %, то можно сделать вывод о необходимости корректировки теоретической части программы соответственно в сторону упрощения или усложнения. По результатам, итогового тестирования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

100% - 75% - программный материал усвоен в допустимом объеме и на хорошем уровне;

75% - 50% - программный материал усвоен на удовлетворительном уровне;

ниже 50% - программный материал усвоен не на удовлетворительном уровне.

Результаты стартового тестирования закрыты от обучающихся до конца учебного года. После итоговой диагностики воспитанник получает свои тесты – стартовый и итоговый, имеет возможность сравнить результаты, что является стимулом к серьезному отношению к занятиям в будущем учебном году.

Сравнение ответов обучающихся в начале и в конце учебного года позволяет сделать вывод об усвоении ими учебной программы в целом и отдельных ее тем в частности.

Контроль практических навыков

Проверка усвоения практических навыков, достигнутых каждым обучающимся за определённый период обучения осуществляется путем прохождения на время зачетной дистанции спортивного ориентирования. Конкретная дата зачётного прохождения указывается в соответствующем столбце таблицы. Количество и сложность зачетной дистанции спортивного ориентирования меняется по мере изучения новых тем программы. За прохождение зачетной дистанции обучающиеся получают определенное количество баллов: за первое место – 10 б; за второе место – 9 б, и т.д. Если участников рейтинга больше десяти, то за 10-е и последующие места они получают по 1 баллу. Результат рейтинга получается при суммировании баллов пяти последовательных зачетных дистанций. При прохождении шестой дистанции результат первой вычитается из общей суммы, а шестой – прибавляется, и т.д. Максимальный рейтинг за 5 дистанций составляет 50 баллов.

Участник республиканских соревнований; участник соревнований ДФО, Всероссийских соревнований, Первенства России.

Выполняет юношеские разряды по спортивному ориентированию: во 2 год обучения 2-3 юношеский разряд; в 3 год обучения 1 юношеский разряд; в 4 год обучения 2-3 взрослый разряд; в 5 год обучения 1 взрослый разряд.

Контроль физической подготовки

Критериями оценки физического развития являются: соответствие физических качеств обучающихся (выносливости, силы, ловкости, быстроты) программным требованиям и существующим возрастным нормативам физического развития.

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков, принятым в общеобразовательной школе (таблица 3).

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, обучающийся получает определенное количество баллов:

«отлично» - 20 б;

«хорошо» - 10 б;

«удовлетворительно» - 5 б;

«неудовлетворительно» - 2 б.

Содержание тестов для 1 года обучения:

1. Общая выносливость: Бег 500 м, бег на лыжах 1 км
2. Быстрота: Бег на 30 м
3. Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места
4. Силовые способности: подтягивание на перекладине у мальчиков и отжимание у девочек.

Содержание тестов для 2 года обучения:

1. Общая выносливость: Бег 500 м, бег на лыжах 1 км
2. Быстрота: Бег на 30 м

3. Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места

4. Силовые способности: подтягивание на перекладине у мальчиков и отжимание у девочек

Содержание тестов для 3 года обучения:

1. Общая выносливость: Бег 1000 м, бег на лыжах 1 км

2. Быстрота: Бег на 60 м

3. Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места

4. Силовые способности: подтягивание на перекладине у мальчиков и отжимание у девочек

Содержание тестов для 4 года обучения:

1. Общая выносливость: Бег 2000 м, бег на лыжах 3 км

2. Быстрота: Бег на 60 м

3. Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места.

4. Силовые способности: подтягивание на перекладине у мальчиков и отжимание у девочек

Содержание тестов для 5 года обучения:

1. Общая выносливость: Бег 2000 м, бег на лыжах 3 км у девочек, 5 км у мальчиков

2. Быстрота: Бег на 100 м

3. Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места.

4. Силовые способности: подтягивание на перекладине у мальчиков и отжимание у девочек

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение пяти тестов, составит 100 баллов, или 100%. Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым обучающимся и усредненные данные по группе обучающихся и по всем группам туристского объединения (прил.2). По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого обучающегося и всей группы на протяжении всех лет обучения.

Контроль уровня интеллектуальных возможностей

Для начального и итогового тестирования выполняются следующие тесты:

1. «Корректорный тест» при помощи него оцениваются:

Интенсивность внимания. На зачет - 1 мин. По сигналу «Марш!» открыть лист с «корректорным текстом» и начать отыскивать и зачеркивать сочетания букв «ВС». Зачеркивать найденные сочетания букв надо одной чертой (сверху - налево - вниз). Текст просматривать последовательно, строчка за строчкой, начиная с верхней. По сигналу «Стоп!» работа прекращается.

Для 1 года обучения 10-14 и более сочетания букв - 20 баллов, 5-10 сочетания букв - 10 баллов, до 5 сочетания букв - 5 баллов;

для 2 года обучения 14-18 и более сочетания букв - 20 баллов, 10-14 сочетания букв - 10 баллов, до 10 сочетания букв - 5 баллов;

для 3 года обучения 18-24 более сочетания букв 20 баллов, 14-18 сочетания букв – 10 баллов, до 14 сочетания букв - 5 баллов;

для 4 года обучения 24-28 и более сочетания букв - 20 баллов, 20-24 сочетания букв - 10 баллов, до 20 сочетания букв - 5 баллов;

для 5 года обучения 28-30 сочетания букв – 20 баллов, 24-28 сочетания букв - 10 баллов, до 24 сочетания букв - 5 баллов;

Распределение внимания. На зачет - 2 мин. По сигналу «Марш!» необходимо сочетание «ВС» зачеркивать сверху - налево - вниз, а сочетание «АИ» подчеркивать.

Для 1 года обучения 10-14 и более сочетания букв -20 баллов, 5-10 сочетания букв -10 баллов, до 5 сочетания букв - 5 баллов;

для 2 года обучения 14-18 и более сочетания букв -20 баллов, 10-14 сочетания букв - 10 баллов, до 10 сочетания букв - 5 баллов;

для 3 года обучения 18-24 более сочетания букв 20 баллов, 14-18 сочетания букв – 10 баллов, до 14 сочетания букв - 5 баллов;

для 4 года обучения 24-28 и более сочетания букв -20 баллов, 20-24 сочетания букв -10 баллов, до 20 сочетания букв – 5 баллов;

для 5 года обучения 28-30 сочетания букв - 20 баллов, 24-28 сочетания букв -10 баллов, до 24 сочетания букв – 5 баллов

Переключение внимания. На зачет - 2 мин. По сигналу «Марш!» начать отыскивать и зачеркивать наклонной чертой сверху - налево - вниз сочетание «СХ». Через 30 сек. по сигналу «Черта! ВС» поставить на месте окончания вертикальную черту и тотчас же, не останавливаясь, зачеркивать тем же способом сочетание «ВС». Еще через 30 сек. после нового сигнала «Черта! ВС», поставить вертикальную черту и продолжать работу, отыскивая и зачеркивая сочетание «ВС».

Для 1 года обучения 10-14 и более сочетания букв -20 баллов, 5-10 сочетания букв -10 баллов, до 5 сочетания букв - 5 баллов;

для 2 года обучения 14-18 и более сочетания букв -20 баллов, 10-14 сочетания букв -10 баллов, до10 сочетания букв – 5 баллов;

для 3 года обучения 18-24 сочетания букв 20 баллов, 14-18 сочетания букв – 10 баллов, до14 сочетания букв – 5 баллов;

для 4 года обучения 24-28 и более сочетания букв - 20 баллов, 20-24 сочетания букв -10 баллов, до 20 сочетания букв - 5 баллов;

для 5 года обучения 28-30 сочетания букв – 20 баллов, 24-28 сочетания букв – 10 баллов, до 24 сочетания букв – 5 баллов

Устойчивость внимания. На зачет - 10 мин. Необходимо как можно быстрее и точнее вычеркивать сочетание «ВС», подчеркивать «АИ», а «СХ» обводить кружком.

Для 1 года обучения 70-110 и более сочетания букв -20 баллов, 50-70 сочетания букв -10 баллов, до 50 сочетания букв - 5 баллов;

для 2 года обучения 110-150 и более сочетания букв -20 баллов, 70-110 сочетания букв -10 баллов, до 70 сочетания букв – 5 баллов;

для 3 года обучения 150-180 и более сочетания букв – 20 баллов, 110-150 сочетания букв – 10 баллов, до 110 сочетания букв – 5 баллов;

для 4 года обучения 200-240 и более сочетания букв -20 баллов, 160-200 сочетания букв -10 баллов, до 160 сочетания букв – 5 баллов;

для 5 года обучения 230-250 сочетания букв -20 баллов, 190-230 сочетания букв -10 баллов, до 190 сочетания букв – 5 баллов

2. Для изучения наглядно-образной памяти (НОП) разработаны пять комплексов условных 20 условных знаков, расположенных в определенной последовательности). Необходимо запомнить максимальное и число. Рисунок демонстрируется в течение 30 секунд. Затем условные знаки необходимо воспроизвести по памяти, нарисовав их в такой же последовательности, в какой они были расположены в таблице.

Для 1 года обучения 7 и более усл. знаков – 20 баллов, 5-7 усл. знаков -10 баллов, до 5 усл. знаков -5 баллов;

для 2 года обучения 9 и более усл. знаков - 20 баллов, 7-9 усл. знаков – 10 баллов, до 7 усл. знаков – 5 баллов;

для 3 года обучения 9 и более усл. знаков – 20 баллов, 7-9 усл. знаков – 10 баллов, до 7 усл. знаков - 5 баллов;

для 4 года обучения 17 и более усл. знаков – 20 баллов, 14-17 усл. знаков – 10 баллов, до 14 усл. знаков – 5 баллов;

для 5 года обучения 20 усл. знаков – 20 баллов, 17-20 усл. знаков -10 баллов, до 17 усл. знаков – 5 баллов

Контроль уровня воспитанности

Контроль уровня воспитанности осуществляется по следующим параметрам и критериям:

1. Профессиональная воспитанность

Критерии:

1. Стремление полноценно выполнить данное педагогом задание
2. Уважительное отношение к профессиональной деятельности других
3. Адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов

Параметр:

1. Социальная воспитанность

Критерии:

1. Командная ответственность
2. Умение взаимодействовать с другими членами коллектива
3. Стремление к самореализации социально адекватными способами
4. Соблюдение нравственно-этических норм

Оценки выставляются по 5 бальной системе и выводится средний балл

Выс. ур проявления 4,8-5 баллов

Ср. ур. 4-4,8 балла

Низк. ур. 3-4 балла

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	8	8		
1. 1.	Состояние и развитие ориентирования в России.		1		опрос
1. 2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях		1		опрос
1. 3.	Мониторинг теоретических знаний		1		тест
1. 4.	Врачебный контроль в спорте Снаряжение ориентировщика		1		опрос
1. 5.	Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования.		1		тест
1. 6.	Выбор пути на дистанциях 1-3 ступени.		1		тест
1. 7.	Основные положения правил соревнований		1		опрос
1. 8.	Строение компаса. Виды компаса		1		опрос
2.	Физическая подготовка Общая физическая подготовка	40 (20)		20	
2. 1.	Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: лыжами, легкой атлетикой, гимнастикой.			9	Контрольные упражнения

2. 2.	Спортивные и подвижные игры.			5	наблюдение
2. 3	Туристские походы			3	наблюдение
2. 4	Мониторинг физического развития			3	
	Специальная физическая подготовка	(10)		10	
2. 4	Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег).			4	Контрольные упражнения
2. 5	Упражнения для развития силы (Круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег в гору).			2	Контрольные упражнения
2. 6	Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения, полосы препятствий).			2	наблюдение
2. 7	Упражнения для развития гибкости (стретчинг).			2	наблюдение
3.	Техника ориентирования	40	3	37	
3. 1	Понимание карты, условные знаки (Искусственные объекты, гидрография, растительность, простейшие формы рельефа).			10	тестирование
3. 2	Пиктограммы: ознакомление, постепенное изучение на тренировочных дистанциях			4	тестирование
3.	Масштаб: понятие, виды			4	Контрольная

3	масштабов, вычерчивание плана в масштабе, сравнение карт одной местности, выполненных в разных масштабах.				работа
3. 4	Съемка местности пришкольного участка.			2	Контрольная работа
3. 5	Компас: его устройство, виды компасов, правила работы с компасом		1	2	тестирование
3. 6	Работа с компасом: ориентирование компаса, снятие азимута.			4	Контрольные упражнения
3. 7	Ориентирование и чтение карты вдоль линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.		1	4	Контрольные упражнения
3. 8	Ориентирование от ориентира к ориентиру (не более 2-3 хорошо заметных ориентира в цепочке).				Контрольные упражнения
3. 9	Действия на старте, финише, КП. Порядок действий на КП.		1	2	тестирование
3. 1	Тренировочные дистанции. Мониторинг умений и навыков			5	
4.	Техника бега.	6		6	
4. 1	Специальные беговые упражнения			3	наблюдение
4. 2	Ускорения			3	Контрольные упражнения
5.	Техника лыжных ходов	6		6	
5. 1	Техника передвижения на лыжах классическими ходами			3	Контрольные упражнения

5. 2	Основы конькового хода.			3	Контрольные упражнения
6.	Тактическая подготовка	4	1	3	
6. 1	Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, проходимости, выбор привязки		1	2	собеседование
6. 2	Занятия: в аудиторных условиях, во время кросса, УТ на выбор пути.			1	тестирование
7.	Психологическая подготовка	5	2	3	
7. 1	Достижение «комфортного» психического состояния спортсмена на дистанции через постоянное понимание места нахождения.		1	2	наблюдение
7. 2	Начальные понятия о предстартовых состояниях и методах их регуляции		1	1	наблюдение
8.	Интеллектуальная подготовка	6		6	
8. 1	Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями: а) общие и специальные УТ для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;			4	тестирование
8. 2	б) контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.			2	тестирование

9.	Тренировочные дистанции	6		6	
9.1	Тренировочные дистанции 1-3 ступени. Пробегание с соревновательной скоростью			6	Контрольные упражнения
10	Контрольные упражнения и соревнования. Согласно календарному плану. Только в своей возрастной категории	6		6	Контрольные упражнения
11	Инструкторская и судейская практика. Планирование и постановка дистанций 1-3 ступени	6	2	4	тестирование
12	Культурно-массовые мероприятия. Клубные дни	6		6	
	Итого	144	16	128	

Многодневные походы, лагеря, сборы и т. п. – вне сетки часов

Ожидаемые результаты

К концу первого года обучения:

Предметные результаты изучения программы

1. По окончании учебного года учащиеся получают представление о предмете занятий, цель которых – участие в соревнованиях.
2. Все обучающиеся имеют опыт участия в 2-3 соревнованиях районного уровня, умеют передвигаться по дорогам и тропам в составе группы.
3. Учащиеся владеют знаниями и умениями в объеме начальной лыжной подготовки, участвуют в соревнованиях по спортивному ориентированию в своей возрастной группе.

Личностные результаты изучения программы

1. Адаптированы в природной среде, самостоятельно действуют и принимают решения.
2. Введены в привычку стиль природосберегающего поведения
3. Заложена основа для формирования коллектива со здоровым психологическим микроклиматом.

Метапредметные результаты изучения программы

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
2. Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.

Второй год обучения

Второй годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 144 часа, по 4 часов в неделю на протяжении учебного года. На теоретические занятия в программе отводится 16 часов, на практические - 128 часов. Предполагается совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных в первом цикле, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием карты и компаса, развитие морально-волевых качеств. В течение второго года обучения по программе воспитанники должны выполнить норматив 2 юношеского разряда

2-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля

1 .	Теоретическая подготовка	8	8		
1 . 1 .	Состояние и развитие ориентирования в России.		1		опрос
1 . 2 .	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях, способы оказания первой медицинской помощи.		1		опрос
1 . 3 .	Предупреждение травматизма на занятиях спортивным ориентированием. Значение и способы проведения разминки		1		опрос
1 . 4 .	Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования (повторение), индивидуальная система ориентирования		1		опрос
1 . 5	Выбор пути на дистанциях 4-6 ступени.		1		тестирование
1 . 6	Основные положения правил соревнований, углубленное изучение правил соревнований		1		опрос
1 . 7	Способы контроля направления, их характеристика, основные отличия		1		опрос
1 . 8	Мониторинг теоретических знаний		1		тестирование
2 .	Физическая подготовка Общая физическая подготовка	40 (20)		20	
2 .	Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта:			9	Контрольные упражнения

1 .	лыжами, легкой атлетикой, гимнастикой.				
2 . 2 .	Спортивные и подвижные игры			5	наблюдение
2 . 3	Туристские походы			6	зачет
	Специальная физическая подготовка	(20)			
2 . 5	Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег).			2	Контрольные упражнения
2 . 6	Упражнения для развития силы (Круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег в гору).			2	Контрольные упражнения
2 . 7	Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения, полосы препятствий).			2	наблюдение
2 . 8	Упражнения для развития гибкости (стретчинг).			2	наблюдение
2 . 9	Прыжковые упражнения			3	наблюдение
2 . 1 0	Специальные упражнения для развития координации движений.			3	наблюдение
2	Упражнения для развития скоростной выносливости.			4	Контрольные упражнения

1					
2	Мониторинг физического развития			2	Контрольные упражнения
3	Техника ориентирования	40	3	37	
3	Понимание карты, условные знаки(повторение), формы рельефа, типы местности, пиктограммы.		1	10	тестирование
3	Масштаб (повторение) Съёмка местности			4	зачет
3	Компас: работа с компасами разных моделей			4	зачет
3	Снятие азимута (совершенствование)			2	Контрольные упражнения
3	Ориентирование и чтение карты вдоль линейных ориентиров. Текущее и перспективное чтение карты.			7	Контрольные упражнения
3	Движение по цепочке ориентиров (5-7 ориентиров).			6	Контрольные упражнения
3	Пробегание коротких и длинных азимутальных отрезков.		1	3	Контрольные упражнения
3	Действия на старте, финише, КП. Порядок действий на КП.		1	1	тестирование
4	Техника бега.	6		6	

4 . 1	Специальные беговые упражнения Постановка ноги на грунт, техника работы рук			3	наблюдение
4 . 2	Ускорения			3	Контрольные упражнения
5 .	Техника лыжных ходов	6		6	
5 . 1	Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами			3	Контрольные упражнения
5 . 2	Основы конькового хода. Изучение техники разновидностей конькового хода.			3	Контрольные упражнения
6 .	Тактическая подготовка	5	1	4	
6 . 1	Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, проходимости на дистанциях 6 ступени, выбор привязки		1	1	тестирование
6 . 2	Занятия: в аудиторных условиях, во время кросса, УТ на выбор пути.			1	тестирование
6 . 3	Работа с соперником			1	
6 . 4	Выбор скорости передвижения на дистанциях 3-6 ступеней			1	Контрольные упражнения
7 .	Психологическая подготовка	5	2	3	
7 . 1	Анализ предстартового состояния, выбор метода его регуляции		1	2	наблюдение
7 .	Понятие о спортивной мотивации		1	1	наблюдение

2					
8	Интеллектуальная подготовка	6	2	4	
8	Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями:		2		тестирование
1	а) общие и специальные УТ для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;			2	
8	б) контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.			2	тестирование
2					
9	Тренировочные дистанции	6	2	4	
9	Тренировочные дистанции 1-3 ступени. Пробегание с соревновательной скоростью		2	2	зачет
1					
9	Мониторинг практических умений и знаний			2	
2					
9	Дистанции 4-6 уровня. Прохождение без учета времени.			2	Контрольные упражнения
3					
1	Участие в соревнованиях.	10		10	соревнования
0	Согласно календарному плану.				
1	Только в своей возрастной категории				
1	Инструкторская и судейская практика.	6	2	4	
1					
	Планирование и постановка дистанций 1-3 ступени		1	2	зачет

	Участие в судействе соревнований в качестве судей старта, финиша, контролеров.		1	2	зачет
1 2 .	Раздел 12 Культурно-массовые мероприятия. Клубные дни	6		6	
	Итого	128	16	144	

Многодневные походы, лагеря, сборы и т. п. – вне сетки часов

Осенние каникулы (ноябрь) 7-10 дней.

Зимние каникулы (январь) 10-12 дней.

Весенние каникулы (март) 7-10 дней.

Летние каникулы (июнь- август) 2 смены по 15-20 дней

Ожидаемые результаты к концу второго года обучения:

Предметные результаты

1. умеют правильно хранить и эксплуатировать личное и групповое снаряжение;
2. владеют основами техники лыжных ходов, умеют выполнять упражнения по ОФП;
3. умеют выполнять беговые и специально-беговые упражнения, упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости и прыгучести, силы.
4. умеют правильно пользоваться компасом, ориентировать карту, измерять расстояние на карте и местности, определять стороны горизонта по компасу, двигаться по азимуту;
5. правильно выполняют действия по подходу и уходу с КП.

6. участвуют в соревнованиях по спортивному ориентированию в своей возрастной группе, соблюдают права и обязанности участников соревнований;

7. принимают участие в судействе в качестве контролеров, судей старта и финиша.

Личностные результаты

1. адаптированы в природной среде, самостоятельно действуют и принимают решения.

2. Адаптированы в природной среде, самостоятельно действуют и принимают решения.

3. Введены в привычку стиль природосберегающего поведения.

4. Заложена основа для формирования коллектива со здоровым психологическим микроклиматом.

Метапредметные результаты

Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.

1. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.

2. Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.

3. Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Третий год обучения

Третий годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 144 часа, по 4 часов в неделю на протяжении учебного года. На теоретические занятия в программе отводится 19 часов, на практические – 125 часов. Предполагается совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных в первом цикле,

совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием карты и компаса, развитие морально-волевых качеств. В течение третьего года обучения по программе воспитанники должны выполнить норматив 1-2 юношеского разряда.

3-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	9	9		
1. 1.	Результаты выступлений юношеских и юниорских сборных команд России на международной арене.		1		опрос
1. 2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях, способы оказания первой медицинской помощи.		1		опрос
1. 3.	Основы теории и методики спортивной тренировки. Гигиена питания.		1		опрос
1. 4.	Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования (повторение), индивидуальная система ориентирования		1		опрос
1.	Системы отметки, их особенности и разновидности		1		тестирование

5					
1 . 6	Способы контроля направления, их характеристика, основные отличия (повторение), основные ошибки при передвижении по азимуту.		1		опрос
1 . 7	Способы контроля расстояния, их характеристика, основные отличия (повторение), основные ошибки при контроле расстояния.		1		опрос
1 . 8	Анализ спортивных результатов.		1		собеседование
1 . 9	Мониторинг теоретических знаний		1		тестирование
2 .	Физическая подготовка Общая физическая подготовка	30 (15)		30	
2 . 1 .	Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: лыжами, легкой атлетикой, гимнастикой.			10	Контрольные упражнения
2 . 2 .	Спортивные и подвижные игры			4	наблюдение
2 . 3	Туристские походы			3	зачет
	Специальная физическая подготовка	(15)			
2 .	Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие			2	Контрольные упражнения

5	ускорения, челночный бег).				
2 . 6	Упражнения для развития силы (Круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег в гору).			2	Контрольные упражнения
2 . 7	Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения, полосы препятствий).			2	наблюдение
2 . 8	Упражнения для развития гибкости (стретчинг).			1	наблюдение
2 . 9	Прыжковые упражнения в гору			1	наблюдение
2 . 1 0	Специальные упражнения для развития координации движений.			1	наблюдение
2 . 1 1	Упражнения для развития скоростной выносливости.			3	наблюдение
2 . 1 2	Мониторинг физического развития			1	
3 . 1	Техника ориентирования	30	4	26	
3 . 1	Понимание карты, все категории условных знаков. Чтение пиктограмм в условиях		2	5	тестирование

	соревнований.				
3 . 2	Масштаб (повторение) Съемка местности(линейные и площадные ориентиры).			2	зачет
3 . 3	Компас: работа с компасами разных моделей, выбор индивидуальной модели.		1	1	зачет
3 . 4	Снятие азимута (совершенствование)			2	зачет
3 . 5	Ориентирование и чтение. Текущее и перспективное чтение карты. Выбор способов отслеживания местонахождения на карте.		1	5	зачет
3 . 6	Движение по цепочке ориентиров (5-7 ориентиров).			4	Контрольные упражнения
3 . 7	Пробегание коротких и длинных азимутальных отрезков. Исправление ошибок при движении по азимуту			5	зачет
3 . 9	Моделирование соревновательной деятельности на тренировочных занятиях при помощи УТ.			1	зачет
4 . .	Техника бега.	6		6	
4 . 1	Специальные беговые упражнения Постановка ноги на грунт, техника работы рук, правильное положение корпуса			3	наблюдение

4 . 2	Ускорения			3	Контрольные упражнения
5 .	Техника лыжных ходов	6		6	
5 . 1	Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами			2	Контрольные упражнения
5 . 2	Основы конькового хода. Изучение техники разновидностей конькового хода.			2	Контрольные упражнения
5 . 3	Техника скоростного прохождения спусков			2	Контрольные упражнения
6 .	Тактическая подготовка	7	2	5	
6 . 1	Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, проходимости на дистанциях 6 ступени, обоснование выбора привязки		1	1	Контрольные упражнения
6 . 2	Занятия: в аудиторных условиях, во время кросса, УТ на выбор пути.			1	Упражнения-тренажеры
6 . 3	Работа с соперником на дистанции			1	Контрольные упражнения
6 . 4	Выбор скорости передвижения на дистанциях 3-6 ступеней			1	Контрольные упражнения
6 . 5	Деление выбранного пути на этапы, постановка задачи на каждый этап.		1	1	Контрольные упражнения
7 .	Психологическая подготовка	6	2	4	

7 . 1	Анализ предстартового состояния, выбор метода его регуляции		1	1	наблюдение
7 . 2	Понятие о спортивной мотивации		1	1	наблюдение
7 . 3	Тренировочные упражнения, направленные на регуляцию психических процессов.			2	наблюдение
8 . 	Интеллектуальная подготовка	3		2	
8 . 1	Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями: а) общие и специальные УТ для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;			2	тестирование
8 . 2	б) контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.			1	тестирование
9 . 	Тренировочные дистанции	3		3	
9 . 1	Тренировочные дистанции 4-6 ступени с различными задачами и разной направленности.			1	Контрольные упражнения
9 . 2	Мониторинг знаний и умений			1	Тренировочные дистанции
9 . 3	Использование разных типов местности			1	Контрольные упражнения

10.	Участие в соревнованиях. Согласно календарному плану. Только в своей возрастной категории	18		18	соревнования
11.	Инструкторская и судейская практика.	4	2	2	
	Планирование и постановка дистанций 1-6 ступени		1	1	зачет
	Участие в судействе соревнований в качестве судей старта, финиша, контролеров.		1	1	зачет
12.	Культурно-массовые мероприятия. Клубные дни	2		2	
	Итого	144	19	125	

Походы- сборы

Осенние каникулы (ноябрь) 7-10 дней.

Зимние каникулы (январь) 10-12 дней.

Весенние каникулы (март) 7-10 дней.

Летние каникулы (июнь- август) 2 смены по 15-20 дней.

Ожидаемые результаты

К концу третьего года обучения:

Предметные результаты

1. Уметь понимать карту, все категории условных знаков. Чтение пиктограмм в условиях соревнований
2. Уметь работать с компасами разных моделей, выбор индивидуальной модели.

3. Уметь выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий.
4. Уметь преодолевать соревновательные и тренировочные дистанции 4-6 уровней с различными задачами.
5. Владение классическими и коньковыми лыжными ходами

Личностные результаты

1. Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.
2. Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления..
3. Развитие самостоятельности.
4. Формирование личной ответственности перед командой.
5. -Развитие эстетического сознания

Метапредметные результаты

1. Овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.
2. Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
3. Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.
4. Овладение основами самоконтроля, самооценки.
5. Формирование умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением

Четвертый год обучения

1. Четвертый годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 144 часа, по 4 часов в неделю на протяжении учебного года. На теоретические занятия в программе отводится 24 часов, на практические - 120 часов. В течение четвертого года обучения по программе

воспитанники должны выполнить норматив 1 юношеского или 2 взрослого спортивного разряда.

4-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
	Теоретическая подготовка	7	7		
	Результаты выступлений сборных команд России на международной арене.		1		опрос
	Восстановительные средства и мероприятия		1		опрос
	Основы теории и методики спортивной тренировки. Гигиена питания.		1		тестирование
	Анализ соревновательной деятельности.		1		анализ
	Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании		1		собеседование
	Врачебный контроль и самоконтроль в спорте.		1		опрос
	Мониторинг теоретических знаний		1		тестирование
	Физическая подготовка	30		30	
	Общая физическая подготовка	(15)			
	Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта:			10	Контрольные упражнения

	лыжами, легкой атлетикой, гимнастикой.				
	Спортивные и подвижные игры			2	наблюдение
	Туристские походы			2	зачет
	Участие в массовых соревнованиях «Лыжня России», «Кросс Наций», «Российский Азимут»			6	соревнования
	Специальная физическая подготовка	(15)			
	Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег).			1	Контрольные упражнения
	Упражнения для развития силы (Круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег в гору).			1	Контрольные упражнения
	Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения, полосы препятствий).			1	наблюдение
	Упражнения для развития гибкости (стретчинг).			1	наблюдение
	Прыжковые упражнения в гору			2	наблюдение
	Специальные упражнения для развития координации движений. Повторные и интервальные тренировки			1	контрольные упражнения
	Упражнения для развития скоростной выносливости. Определение индивидуального АнП			1	наблюдение
	Работа на уровне АнП(не более 15% от общего объема).			1	наблюдение

	Мониторинг физического развития			1	контрольные упражнения
	Техника ориентирования	24	2	22	
	Совершенствование всех элементов техники ориентирования: на реальной местности, на созданной модели, в соревновательных условиях.		1	12	тестирование
	Дальнейшее совершенствование индивидуальной системы ориентирования, поиск новых вариантов		1	10	зачет
	Техника бега.	8	2	6	
	Специальные беговые упражнения Постановка ноги на грунт, техника работы рук, правильное положение корпуса		1	2	наблюдение
	Изучение техники бега по разному грунту, в подъем, со спуска.		1	2	наблюдение
	Ускорения			2	Контрольные упражнения
	Техника лыжных ходов	8	2	6	
	Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами			2	Контрольные упражнения
	Основы конькового хода. Изучение техники разновидностей конькового хода.		1	2	Контрольные упражнения
	Техника скоростного прохождения спусков		1	2	Контрольные упражнения
	Тактическая подготовка	4	2	2	
	Выбор пути, его «место», техника выбора пути		1	1	Контрольные упражнения
	Совершенствование техники выбора пути в условиях лимита времени		1	1	Упражнения-тренажеры
	Психологическая подготовка	4	2	2	

	Совершенствование настроечной формулы		1	1	наблюдение
	Выбор оптимального психического состояния, поиск и апробация путей его поддержания.		1	1	наблюдение
	Интеллектуальная подготовка	5	2	3	
	Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями: а) общие и специальные УТ для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;		1	2	тестирование
	б) контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.		1	1	тестирование
	Тренировочные дистанции	3	2	3	
	Тренировочные дистанции 4-6 ступени с различными задачами и разной направленности.		1	1	Контрольные упражнения
	Мониторинг знаний и умений			1	Тренировочные дистанции
	Использование разных типов местности		1	1	Контрольные упражнения
	Участие в соревнованиях. Согласно календарному плану. Только в своей возрастной категории	19		19	Соревнования анализ
	Инструкторская и судейская практика.	6	3	3	
	Планирование и постановка дистанций 1-6 ступени		1	1	зачет

	Участие в судействе соревнований в качестве судей старта, финиша, контролеров.		1	1	зачет
	Знакомство с компьютерными программами судейства соревнований.		1	1	зачет
	Культурно-массовые мероприятия. Клубные дни	2		2	
	Итого	144	24	120	

Походы- сборы

Осенние каникулы (ноябрь) 7-10 дней.

Зимние каникулы (январь) 10-12 дней.

Весенние каникулы (март) 7-10 дней.

Летние каникулы (июнь- август) 2 смены по 15-20 дней.

Ожидаемые результаты

К концу четвертого года обучения:

Предметные результаты

1. Обучающиеся должны уметь анализировать и подводить итоги собственных достижений и промахов за прошедший сезон,
2. намечать пути улучшения результатов,
3. выполнять комплекс восстановительных мер, направленных на ликвидацию перетренированности;
4. уметь передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы;
5. владеть приемами техники бега с учетом характера местности;
6. выполнять различные технические приемы,

7. комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью, выполнять действия для развития чувства расстояния, направления;

8. знать характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы, зависимость качества ориентирования от техники бега,

9. выполнять тактические действия в отношении соперников,

10. выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова,

11. выполнять приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в мешок, параллельный заход и т. д.)

12. пользоваться предстартовой информацией;

13. планировать учебно-тренировочной дистанции, участвовать в соревнованиях в качестве судей старта, контролеров.

Личностные результаты

1. Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.

2. Сформированная гражданская позиция активного и ответственного гражданина.

3. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления.

4. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире

5. Сформированность уважительного и ответственного отношения к труду и обучению

6. Формирование целостного мировоззрения, накопление опыта, нравственное сознание.

7. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания.

8. Формирование личной ответственности перед командой.

Метапредметными результатами

1. Овладение умением продуктивно взаимодействовать
2. Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
3. Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.
4. Овладение основами самоконтроля, самооценки.
5. Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Пятый год обучения

Пятый годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 144 часа, по 4 часов в неделю на протяжении учебного года. По окончании пятого года обучения учащиеся должны знать основы безопасности при проведении занятий, в учебном классе, спортивном зале, на местности, уметь искать условно заблудившихся в лесу, уметь передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы, владеть приемами техники бега с учетом характера местности, выполнять различные технические приемы, комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью, выполнять действия для развития чувства расстояния, направления; знать характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы, зависимость качества ориентирования от техники бега, выполнять тактические действия в отношении соперников, выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности. Должны уметь анализировать и подводить итоги собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать пути улучшения результатов, выполнять комплекс восстановительных мер, направленных на ликвидацию перетренированности; В течение третьего года обучения по программе воспитанники должны выполнить норматив 1 спортивного разряда-КМС

5-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	<i>Форма контроля</i>
1	Теоретическая подготовка	7	7		
1 1 1 1	Анализ результатов прошедшего сезона.		1		опрос
1 2 2	Роль интеллектуальных возможностей спортсмена в достижении высоких результатов в ориентировании.		1		опрос
1 3 3	Психология спортивной деятельности.		1		тестирование
1 4 4	Средства восстановления спортивной работоспособности		1		анализ
1 5 5	Законы развития физических качеств		1		собеседование
1 6 6	Планирование тренировочного процесса		1		опрос
1 7 7	Мониторинг теоретических знаний		1		
2 2 2	Физическая подготовка Общая физическая подготовка	30 (15)		30	
2 2	Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта:			9	контрольные упражнения

1 .	лыжами, легкой атлетикой, гимнастикой.				
2 . 2 .	Спортивные и подвижные игры			2	наблюдение
2 . 3	Туристские походы			2	зачет
2 . 4	Участие в массовых соревнованиях «Лыжня России», «Кросс Наций», «Российский Азимут»			6	соревнования
	Специальная физическая подготовка	(15)			
2 . 5	Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег).			1	Контрольные упражнения
2 . 6	Упражнения для развития силы (Круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег в гору).			1	Контрольные упражнения
2 . 7	Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения, полосы препятствий).			1	наблюдение
2 . 8	Упражнения для развития гибкости (стретчинг).			1	наблюдение
2 . 9	Прыжковые упражнения в гору			1	наблюдение
2	Специальные упражнения для			1	контрольные

10	развития координации движений. Повторные и интервальные тренировки				упражнения
211	Упражнения для развития скоростной выносливости. Определение индивидуального АнП			3	наблюдение
2122	Работа на уровне АнП(не более 20% от общего объема).			1	наблюдение
213	Мониторинг физического развития			1	
3	Техника ориентирования	14	4	10	
31	Совершенствование всех элементов техники ориентирования: на реальной местности, на созданной модели, в соревновательных условиях.		2	5	тестирование
32	Дальнейшее совершенствование индивидуальной системы ориентирования, поиск новых вариантов		2	5	зачет
4	Техника бега.	8	2	6	
41	Специальные беговые упражнения Постановка ноги на грунт, техника работы рук, правильное положение корпуса		1	2	наблюдение
	Изучение техники бега по разному грунту, в подъем, со спуска.		1	2	наблюдение
4	Ускорения			2	Контрольные

2					упражнения
5	Техника лыжных ходов	8	2	6	
5	Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами			2	Контрольные упражнения
5	Основы конькового хода. Изучение техники разновидностей конькового хода.			2	Контрольные упражнения
5	Совершенствование маятникового хода		1	1	Контрольные упражнения
5	Техника скоростного прохождения спусков, поворотов, различного рельефа.		1	1	Контрольные упражнения
6	Тактическая подготовка	4	2	2	
6	Отработка тактических приемов на соревнованиях разного ранга.		1	1	Тренировочные и соревновательные дистанции
6	Совершенствование техники выбора пути в условиях лимита времени		1	1	Упражнения-тренажеры
7	Психологическая подготовка	4	2	2	
7	Совершенствование настроечной формулы		1	1	Наблюдение, беседы
7	Выбор оптимального психического состояния, поиск и апробация путей его поддержания.		1	1	Наблюдение, беседы
8	Интеллектуальная подготовка	6	2	4	
8	Развитие интеллектуальных		1		тестирование

1	способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями: а) общие и специальные УТ для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;			2	
8	б) контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.		1	2	тестирование
9	Тренировочные дистанции	11	2	9	
9	Тренировочные дистанции 4-6 ступени с различными задачами и разной направленности.		1	5	Контрольные упражнения
9	Мониторинг практических знаний и умений			2	Тренировочные дистанции
9	Использование разных типов местности		1	2	Контрольные упражнения
10	Участие в соревнованиях. Согласно календарному плану. Только в своей возрастной категории	18		18	Соревнования анализ
11	Инструкторская и судейская практика.	6	3	3	
	Планирование и постановка дистанций 1-6 ступени		1	1	зачет
	Участие в судействе соревнований в качестве судей старта, финиша, контролеров.		1	1	зачет

	Знакомство с компьютерными программами судейства соревнований.		1	1	зачет
1 2 .	Культурно-массовые мероприятия. Клубные дни	2		2	
	Итого	144	26	118	

Походы- сборы

Осенние каникулы (ноябрь) 7-10 дней.

Зимние каникулы (январь) 10-12 дней.

Весенние каникулы (март) 7-10 дней.

Летние каникулы (июнь- август) 2 смены по 15-20 дней.

Ожидаемые результаты

К концу пятого года обучения:

Предметные результаты

1. Знают основы безопасности при проведении занятий, в учебном классе, спортивном зале, на местности,
2. Умеют искать условно заблудившихся в лесу,
3. Умеют передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы,
4. Владеют приемами техники бега с учетом характера местности,
5. Выполняют различные технические приемы,
6. Комплексно читают карту с одновременным слежением за местностью, Выполняют действия для развития чувства расстояния, направления;
7. Знают характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы, зависимость качества ориентирования от техники бега,

8. Выполняют тактические действия в отношении соперников,
9. Выбирают путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности.
10. Умеют анализировать и подводить итоги собственных достижений и промахов за прошедший сезон,
11. Намечают пути улучшения результатов,
12. Выполняют комплекс восстановительных мер, направленных на ликвидацию перетренированности;
13. Планируют и ставят дистанции 1-6 ступени.
14. Участвуют в судействе соревнований в качестве судей старта, финиша, контролеров.

Личностными результатами

1. Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.
2. Сформированная гражданская позиция активного и ответственного гражданина.
3. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления.
4. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире
5. Сформированность уважительного и ответственного отношения к труду и обучению
6. Формирование целостного мировоззрения, накопление опыта, нравственное сознание.
7. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания.
8. Формирование личной ответственности перед командой.
9. Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

10. Развитие эстетического сознания, включая эстетику быта, спорта, творчества

Метапредметными результатами

1. Овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.
2. Овладение умением продуктивно взаимодействовать
Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
3. Овладение навыками познавательной, учебно- исследовательской и проектной деятельности.
4. Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.
5. Овладение основами самоконтроля, самооценки.
6. Использование знаково-символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач.
7. Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением

Методическое обеспечение.

Программа позволяет последовательно решать поставленные задачи. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что повышение результативности выступлений в соревнованиях по ориентированию достигается через развитие интеллектуальных способностей учащихся в процессе спортивной тренировки, а интерес к занятиям стимулируется проведением спортивно-оздоровительных походов-сборов в период школьных каникул и сетью спортивно-массовых и культурно-развлекательных мероприятий. В занятиях широко используются упражнения-тренажеры (УТ), позволяющие расширить арсенал средств и методов развития восприятия, внимания, памяти мышления в сочетании с физическими упражнениями.

Материал программы дается в следующих основных разделах:

1. теоретическая подготовка;

2. физическая подготовка;
3. техническая подготовка;
4. тактическая подготовка;
5. психологическая подготовка;
6. интеллектуальная подготовка;
7. прохождение тренировочных дистанций и участие в соревнованиях,
8. инструкторская и судейская практика;
9. спортивно-массовые и культурно-развлекательные мероприятия.

Теоретическая подготовка.

Теоретические сведения необходимы учащимся для наилучшего решения поставленных задач. Теоретический материал дается в начале занятия, но не более 15-20 мин.

Физическая подготовка.

Физическую подготовку можно разделить на два взаимосвязанных процесса:

-общую физическую подготовку – разностороннее развитие всех физических качеств.

-специальную физическую подготовку – процесс развития основного для ориентировщика физического качества – выносливости.

Специальная выносливость ориентировщика является сложным по структуре двигательным качеством и зависит от развития силы, быстроты, гибкости, координационных способностей, без совершенствования которых невозможно достижения высокого уровня специальной выносливости.

Силовой компонент выносливости.

Развитие силы осуществляется как в процессе общей физической подготовки (для укрепления здоровья), так и в рамках специальной физической подготовки (развитие силы мышц, участвующих в работе на дистанции). Все средства, применяемые для развития силы ориентировщика, можно подразделить на общие и специальные.

Средства развития общей силовой направленности:

-упражнения с использованием внешних отягощений (гантели, набивные мешки, вес партнера)

-упражнения, отягощенные весом собственного тела (отжимания, подтягивания, прыжки и т. д.);

Средства специальной силовой направленности:

-упражнения с использованием природных отягощающих факторов (бег в гору, бег по песку, бег по воде, бег по снегу, бег по болоту)

-упражнения с использованием эспандеров,

-прыжковые упражнения;

-имитационные упражнения.

Скоростной компонент выносливости.

Для достижения высоких результатов необходимо развивать скоростные способности. Отсутствие в тренировочном плане специальной программы по развитию и поддержанию скоростных способностей спортсмена часто приводит к формированию «скоростного барьера», который проявляется в способности долго передвигаться с невысокой скоростью и неспособностью ее повысить.

Скорость передвижения на дистанции в ориентировании из-за высокой вариативности условий передвижения лимитируется уровнем

развития не только скоростных возможностей, но и уровнем развития гибкости и координационных способностей.

Средства и методы воспитания быстроты движений.

К средствам воспитания быстроты движений относятся:

физические упражнения, выполняемые с максимальной скоростью;

скоростно-силовые упражнения (бег, прыжки и др.);

подвижные спортивные игры;

хорошим средством воспитания быстроты являются специально-беговые упражнения, выполняемые с максимально возможной частотой;

Средства и методы воспитания координации движений.

Средством воспитания ловкости являются упражнения со сложной координацией движений.

В качестве методов применяют: разучивание новых упражнений; многократное повторение упражнений со сложной координацией движений; выполнение упражнений в две стороны поочередно; выполнение в меняющихся нестандартных условиях.

Средства и методы воспитания амплитуды движений.

Для развития и совершенствования гибкости наиболее эффективны упражнения на растягивание. Растягивание может выполняться в виде баллистических движений выполняемых с различной амплитудой, скоростью и иногда с отягощениями.

Статическое растягивание заключается в принятии спортсменом определенной позы и удерживание ее в течение определенного времени. После этого следует расслабление, а затем повторение задания.

Методы развития физических качеств.

В процессе спортивной тренировки ориентировщика используются следующие методы:

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Метод строго регламентированного упражнения делится на две группы:

1. Методы, позволяющие освоить технику передвижений и технику ориентирования. Эту группу методов, в свою очередь, можно разделить на две группы:

-метод разучивания упражнения целиком, когда обучаемый выполняет действие от начала до конца. Этот метод применяется при разучивании простых элементов техники ориентирования и техники передвижения;

-метод разучивания упражнения по частям, когда упражнение разбивают на части, каждую часть разучивают отдельно, а затем соединяют части в единое упражнение.

Например, при изучении техники снятия азимута на компас можно разделить этот элемент на несколько составляющих:

- соединение линейкой компаса двух точек;
- выкручивание колбы;
- вынос руки перед грудью;

Методы, направленные на развитие физических качеств, в свою очередь подразделяются на:

- **непрерывные равномерные** (пробегание тренировочных дистанций без остановок и изменения скорости)
- **непрерывные переменные** (пробегание тренировочной дистанции без остановок, но с изменяющейся интенсивностью)
- **интервальные методы** (закljučаются в выполнении серии упражнений одинаковой или разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью и строго установленными или произвольными паузами – интервалами отдыха).

Игровой метод.

В программе используются спортивные и подвижные игры, так как способствуют развитию различных физических качеств. Беговые эстафеты развивают быстроту. Длительная игра в футбол или баскетбол способствуют развитию общей выносливости. Используются специальные эстафеты для развития ловкости и координации движений.

Разнообразие движений в спортивных и подвижных играх позволяет укрепить связочный аппарат суставов нижних конечностей и существенно расширить двигательный опыт. Включение в тренировочный план игровых моментов позволяет разнообразить тренировочный процесс, сделать его менее утомительным. При помощи различных игр совершенствуются отдельные элементы техники.

Соревновательный метод.

Соревновательный метод тренировок подразумевает участие в специально организованных соревнованиях.

Соревнования могут преследовать различные цели:

- *тренировочные соревнования*, цель которых отработка технических и тактических элементов ориентирования;

-*контрольные соревнования*, в которых проверяются возможности ориентировщика, выявляется уровень его подготовленности, эффективность прошедшего этапа подготовки. На основе результатов, показанных обучающимися в контрольных соревнованиях, разрабатывается программа дальнейших тренировок.

-*главные или основные соревнования*, цель участия в которых - достижение победы или возможно более высокого результата.

Средства спортивной тренировки.

Основными средствами спортивной тренировки в ориентировании являются физические и технические упражнения. Их можно разделить на три основные группы:

- общеподготовительные*;
- специально-подготовительные*;
- *соревновательные упражнения*.

Общеподготовительные упражнения нацелены на всестороннее гармоническое развитие спортсмена и совершенствование необходимых ориентировщику физических способностей.

В качестве общеподготовительных используются упражнения из других видов спорта (лыжных гонок, спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики). Это упражнения для развития силы для различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки и т. д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения для воспитания координационных способностей (элементов гимнастики, различные полосы препятствий и т. п.)

Техническая подготовка.

К технике ориентирования относится понимание карты (условные знаки, описание легенд, масштаб), определение направления и расстояния по карте, компасу и местным предметам, применение на дистанции стандартных приемов ориентирования

Тактическая подготовка.

Включает в себя: выбор пути; выбор скорости передвижения; реакцию на соперников.

Психологическая подготовка

Помогает создать у спортсмена такое состояние при котором наилучшим образом используется его физическая и техническая подготовленность, при этом позволяет противостоять сбивающим факторам перед стартом и во время соревнований. Психологическую подготовку можно разделить на несколько частей: регуляция предстартовых состояний, поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психического состояния на дистанции, выбор правильной мотивации.

Предстартовые состояния могут быть нескольких типов: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.

Задача педагога: провести диагностику психологического типа спортсмена и дать рекомендации.

Регулировать предстартовые состояния можно, правильно спланировав разминку. В случае предстартовой лихорадки необходимо проводить разминку в невысоком темпе, исключая ускорения и резкие движения. Особое внимание следует уделить упражнениям на растяжение. Хорошую помощь окажут дыхательные упражнения.

При апатии, наоборот, требуются проведение разминки в быстром темпе. Будут уместны короткие ускорения, махи.

Особенное место в психологической подготовке должно быть отведено настроечной формуле.

Настроечная формула- дело очень индивидуальное, разрабатывается каждым спортсменом и тренером, учитывая особенности каждого ребенка.

Результат в соревнованиях по ориентированию во многом зависит от того, какие эмоции охватывают спортсмена во время преодоления соревновательной дистанции. Отношение спортсмена к той или иной местности сильно сказывается на его эмоциональном состоянии и влияет на результат. Поэтому необходимо найти причину неприязни к какому-либо типу местности и провести специальную подготовку.

Многих спортсменов «выбивают из колеи» неточности в карте. Лекарством от этой «болезни» может служить создание надежной системы ориентирования, пользуясь которой, можно практически не зависеть от неточностей карты. Ориентировщик всегда хорошо себя чувствует на дистанции, если знает, где находится. Достичь этого можно выполнением максимально возможного количества мыслительных операций, что требует высокого уровня развития интеллектуальных способностей.

Интеллектуальная подготовка.

Интеллектуальная подготовка включает в себя: развитие памяти, повышение концентрации внимания, развитие логического мышления, развитие воображения.

Возможность «нагружать голову» во время выполнения физических упражнений

достигается применением упражнений-тренажеров, которые позволяют спортсмену сочетать физическую нагрузку с интеллектуальной деятельностью. Упражнения-тренажеры представляют из себя карточки с заданиями (прил. 3), которые спортсмен может изготовить для себя самостоятельно.

***Методика использования упражнений-тренажеров
в тренировочном процессе юных ориентировщиков***

В использовании каждого такого тренажера можно выделить три основных этапа.

Этап 1. Спортсмену предлагается выполнение упражнения-тренажера, сидя за столом, по трехступенчатой схеме.

Ступень 1: Без учета времени. Выполняя упражнение и не задумываясь о скорости, спортсмен пытается понять наиболее доступный для него способ решения поставленной задачи. Выполнять упражнение следует до тех пор, пока ориентировщик не найдет самый быстрый способ.

Ступень 2: С учетом времени. Включение секундомера – очень отвлекающий фактор, спортсмену предложено ему противостоять. Выполнять следует до тех пор, пока не исчезнет торопливость.

Ступень 3: Выполнение упражнения с учетом времени и в соревновании с партнером.

Этап 2. Спортсмену предлагается выполнение заданий-тренажеров во время выполнения физических упражнений или во время отдыха между упражнениями. Выполнение задания строится по трехступенчатой схеме (см. этап 1).

Этап 3. Этот этап предполагает наличие соревновательного момента. Спортсмены выполняют задание, соревнуясь друг с другом. Учитывается время и точность выполнения.

Инструкторская и судейская практика.

Для повышения интереса учащихся к занятиям в детском объединении целесообразно привлекать юных спортсменов к проведению соревнований. С этой целью можно ежемесячно проводить соревнования на первенство коллектива силами самих спортсменов. Изучение правил соревнований, методов планирования дистанций и способов организации их постановки благотворно скажутся на понимании школьниками всех аспектов этого вида спорта.

Спортивно-оздоровительные и культурно-массовые мероприятия.

Решению поставленных программой задач способствует проведение мероприятий без ярко выраженной спортивной направленности. К таким мероприятиям относятся:

- проведение в дни школьных каникул походов-сборов;
- проведение клубных дней по разной тематике;
- участие в учебно-тренировочных сборах юных спортсменов-ориентировщиков;
- проведение экскурсий.

6. Условия реализации программы:

Основные занятия по отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования проводятся на учебно-тренировочных полигонах, которые могут быть оборудованы в пригородных лесах, зонах отдыха, в городских парках, в окрестностях туристских баз, детских оздоровительных лагерей, и т. д. (см. приложение). На полигоне следует проводить обучение новичков приемам работы с компасом и картой, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке, организовывать сдачу контрольных

нормативов, проводить "тест-бег". Полигон - это залесенный участок местности, обеспеченный спортивными картами и оборудованный постоянными контрольными пунктами. Его создание и оборудование согласовано с Федерацией спортивного ориентирования р. Бурятия, а также местными органами власти и лесничеством.

Оборудование для постановки дистанции по спортивному ориентированию, наличие в населенном пункте лыжной базы с техникой для подготовки лыжных трасс для зимнего ориентирования, инвентарь для спортивных игр и ОФП.

Достаточное финансирование для проведения и участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Приложения

Приложение 1

Контроль теоретических знаний

1-го года обучения

Контрольный тест

1. Что такое спортивное ориентирование

- А) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию по азимуту
- Б) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении при помощи карты и компаса.
- В) вид спорта в котором участник проходит дистанцию при помощи карты и компаса.

2. Назовите виды зимних дистанций:

- А) нитка, маркированная дистанция, заданное направление, по выбору.
- Б) маркированная дистанция, заданное направление, ski-атлон.
- В) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.

3. Назовите виды летних дистанций:

- А) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.
- Б) нитка, маркированная дистанция, заданное направление.
- В) «Иван Сусанин», нитка, заданное направление, по выбору, по памяти.

4. На сколько групп делятся условные знаки:

- А) 9
- Б) 7
- В) 4

5. Что такое легенда КП?

- А) Краткое описание КП относительно его ориентира
- Б) Привязка КП
- В) Хорошо заметный ориентир

6. Назовите виды средств отметки:

- А) Чип, компостер, игла, карандаш
- Б) Компостер, игла, карандаш
- В) Чип, игла, карта

7. Как на местности оборудуется знак КП

- А) Бакин
- Б) Компостер и номер
- В) Бакин, номер, средство отметки

8. Что такое азимут:

- А) Краткое описание КП относительно его ориентира
- Б) Угол между направлением на север и на какой-либо предмет
- В) Конечный ориентир, помогающий выйти на КП

9. Вы опоздали на старт, ваши действия:

- А) Сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию
- Б) Получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем
- В) Не выходить на старт

10. Вы пришли на чужой КП, ваши действия:

- А) Отметить в резервной клетке
- Б) Не отмечаясь бежать на свой КП
- В) Посмотреть номер, и бежать дальше

Тест 4

Что означает этот символ?

Подберите символ.

1		а) ручей б) канава в) тропа
2		а) непреодолимая скальная стена б) земляной вал в) обрыв
3		а) узкая просека б) шоссе в) широкая открытая просека
4		а) преодолимая каменная стена б) непреодолимая каменная стена в) преодолимая скальная стена
5		а) непреодолимая ограда б) преодолимая ограда в) преодолимый трубопровод
6		а) труднопреодолимое болото б) непреодолимое болото в) заболоченность
7		а) проселочная дорога б) улучшенная дорога в) узкая просека
8		а) горка б) контрольный пункт в) финиш
9		а) развалины б) преодолимая ограда в) проход в ограде
10		а) стрелка магнитного Меридиана б) кормушка в) столбище
11		а) яма б) яма в) яма
12		а) исчезающая тропа б) исчезающая тропа в) исчезающая тропа
13		а) постройка б) постройка в) постройка
14		а) сухая канава б) сухая канава в) сухая канава
15		а) узкая заросшая просека б) узкая заросшая просека в) узкая заросшая просека
16		а) внемасштабный объект рельефа б) внемасштабный объект рельефа в) внемасштабный объект рельефа
17		а) поверхность с микронеровностями б) поверхность с микронеровностями в) поверхность с микронеровностями
18		а) заболоченность б) заболоченность в) заболоченность
19		а) полуоткрытое пространство б) полуоткрытое пространство в) полуоткрытое пространство
20		а) улучшенная дорога б) улучшенная дорога в) улучшенная дорога

Тест 2

Что означает этот символ?

1 	а) шоссе б) исчезающая тропа в) улучшенная дорога	11 	а) железная дорога б) преодолимый трубопровод в) каменная стена
2 	а) узкая просека б) река в) широкая заросшая просека	12 	а) лощина б) обрыв в) яма
3 	а) группа камней б) пещера в) микробугорок	13 	а) открытое пространство б) полукрытое пространство в) труднопроходимая растительность
4 	а) четкая граница растительности б) пересыхающий ручей в) сухая канава	14 	а) колодец б) пруд в) родник
5 	а) канава б) ручей в) река	15 	а) озеро б) непреодолимое болото в) болото
6 	а) болото б) непреодолимое болото в) заболоченность	16 	а) преодолеваемая ограда б) разрушенная ограда в) непреодолимая ограда
7 	а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	17 	а) стрелка магнитного меридиана б) стрельбище в) кормушка
8 	а) шоссе б) проселочная дорога в) улучшенная дорога	18 	а) земляной вал б) промоина в) земляной обрыв
9 	а) немасштабный искусственный объект б) маленькая башня в) большая башня	19 	а) мостик б) переправа с мостом в) переправа без моста
10 	а) непригодная для движения дорога б) опасная территория в) маркированный участок	20 	а) контрольный пункт б) пункт питания в) финиш

Контроль теоретических знаний

2-го года обучения

- Устройство, облегчающее ориентирование на местности – это
 - Карта
 - Компас
 - Скломер
- Прибор позволяющий определять стороны света, ориентируясь на магнитное поле Земли.
 - Магнитный компас
 - Гидрокомпас
 - Гирокомпас
 - Электронный компас
- Азимут – это
 - Направление твоего ориентира

- б) Угол в градусной мере
 - в) Угол между севером и направлением твоего ориентира
 - г) Угол в градусной мере между севером и направлением твоего ориентира
4. Географическая карта универсального назначения, на которой подробно изображена местность.
- а) Топографическая карта
 - б) Физическая карта
 - в) Ландшафтная карта
 - г) Спортивная карта
5. Каким условным знаком обозначается «корч, пень»:
- а) Зеленый крестик
 - б) Коричневая точка
 - в) Черный кружок
6. Как обозначается на карте для спортивного ориентирования «старт»?
- а) Треугольник
 - б) Кружок
 - в) Кружок в кружочке
 - г) Треугольник в кружочке
7. Координата в системе географических координат, которая определяет месторасположение точки относительно «нулевого меридиана»:
- а) Долгота
 - б) Широта
 - в) Медиана
 - г) Параллель
8. Как обозначается «непреодолимая ограда»:
9. Каким условным знаком на карте обозначается «группа камней»:
10. Чертёж участка местности, выполненный глазомерной съёмкой, с обозначенными важнейшими объектами (для ориентирования) :
- а) Кроки
 - б) набросок
 - в) иллюстрация
 - г) Рисунок местности

Тест 16

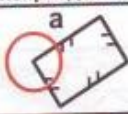
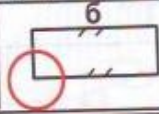
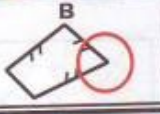
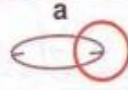
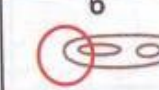
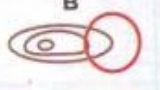
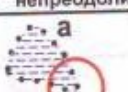
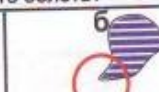
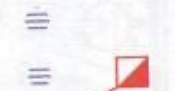
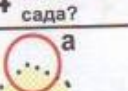
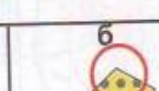
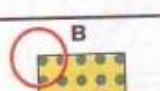
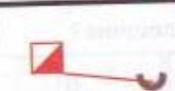
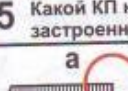
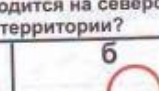
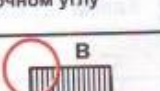
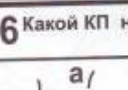
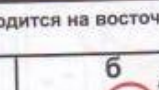
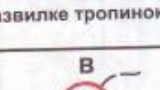
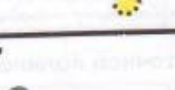
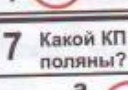
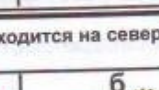
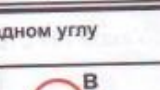
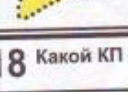
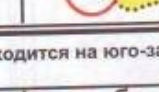
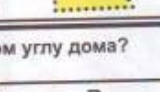
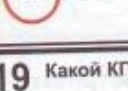
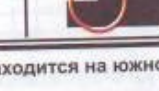
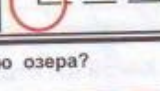
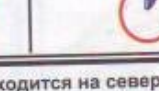
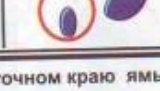
Какая карта сориентирована по компасу?

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

Тест 12

На чем стоит КП?

Где находится КП?

1	 а) восточный камень б) западный камень в) восточная группа камней	11	Какой КП находится на западном углу непреодолимой ограды?   
2	 а) юго-восточная воронка б) юго-западная ямка в) юго-западная воронка	12	Какой КП находится у восточного подножия?   
3	 а) восточная горка б) западная горка в) западная яма	13	Какой КП находится на юго-восточном краю непреодолимого болота?   
4	 а) южное болотце б) южный край болота в) северное болотце	14	Какой КП находится на северном углу фруктового сада?   
5	 а) северо-западная внемасштабная яма б) северо-восточная внемасштабная яма в) северо-восточная воронка	15	Какой КП находится на северо-восточном углу застроенной территории?   
6	 а) северо-западный край поляны б) северо-восточная полянка в) северо-западная полянка	16	Какой КП находится на восточной развилке тропинок?   
7	 а) юго-восточная группа деревьев б) юго-западная группа деревьев в) юго-восточный родник	17	Какой КП находится на северо-западном углу поляны?   
8	 а) южная горка б) северная ямка в) южная ямка	18	Какой КП находится на юго-западном углу дома?   
9	 а) средняя внемасштабная яма б) западная внемасштабная яма в) западная воронка	19	Какой КП находится на южном краю озера?   
10	 а) средний внемасштабный искусственный объект б) средняя группа камней в) восточный внемасштабный искусственный объект	20	Какой КП находится на северо-восточном краю ямы?   

Контроль теоретических знаний

3-го года обучения

1. Каким условным знаком обозначается «бугор»:

2. Каким цветом на карте обозначается «открытое, окультуренное пространство»?

а) Желтым

б) Оранжевым

в) Зелёным

г) На белом фоне зелёные вертикальные полосы

3. Как обозначается «пересыхающий ручей»:

4. Географическая координата в числе систем сферических координат, которая определяет точки, расположенные на поверхности Земли относительно экватора.

а) Параллель

б) Медиана

в) Долгота

г) Широта

5. Каким условным знаком на карте обозначается «воронка»:

Как обозначается «тропа» на карте:

Сколько видов костров существует?

7. Что такое промоина?

а) Горизонтальная поверхность, с одной стороны ограниченная подошвой, а с другой бровкой

б) Большая яма сложной формы

в) Лощина с обрывистыми склонами

г) Тальвег с примыкающими склонами

7. Такие объекты местности, ширина которых не существенна для показа в масштабе карты и может быть отображена условно, за счет толщины соответствующего символа, а длина намного больше ширины и превышает 1 мм на карте.

а) Объёмные ориентиры

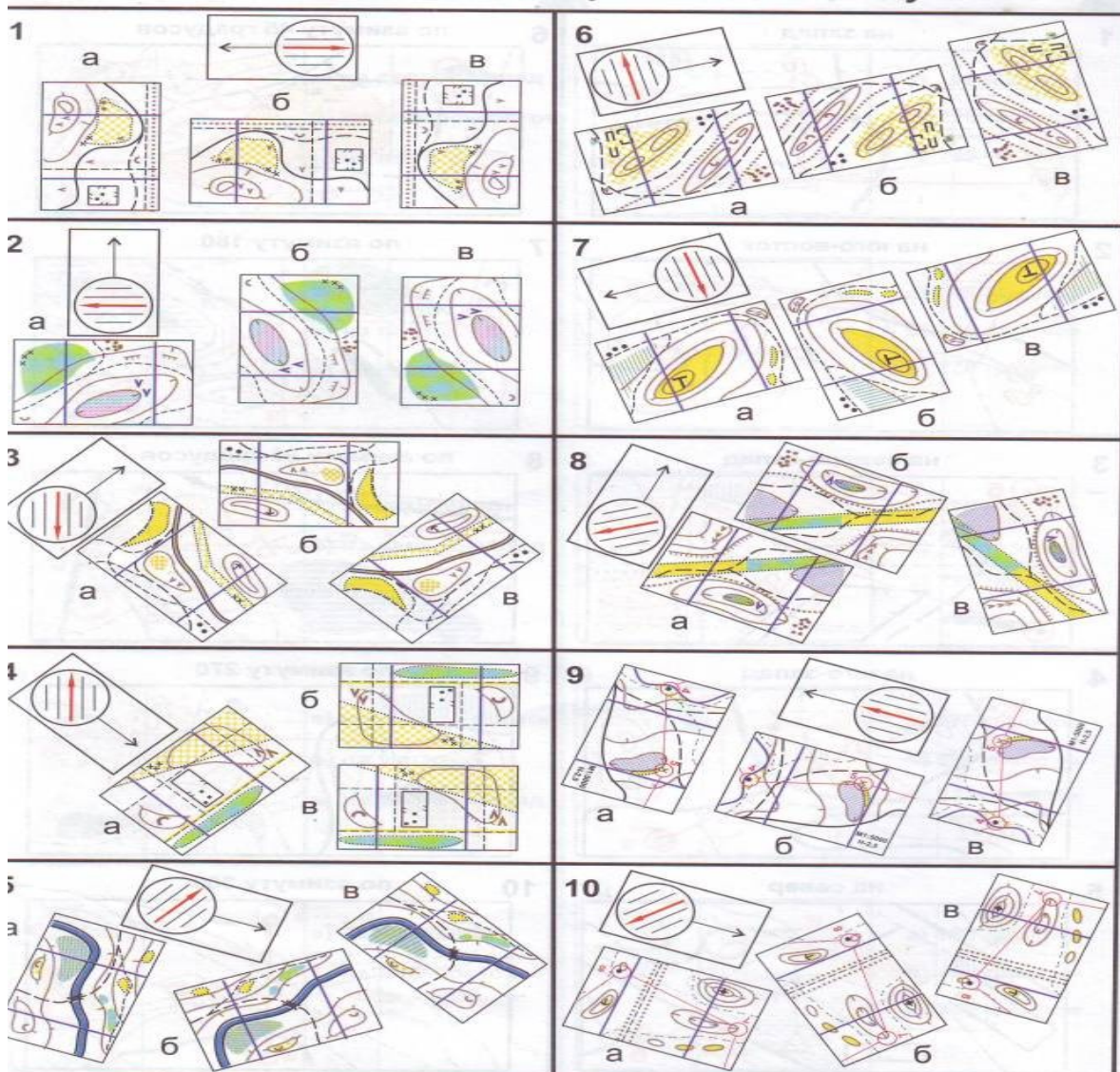
б) Точечные ориентиры

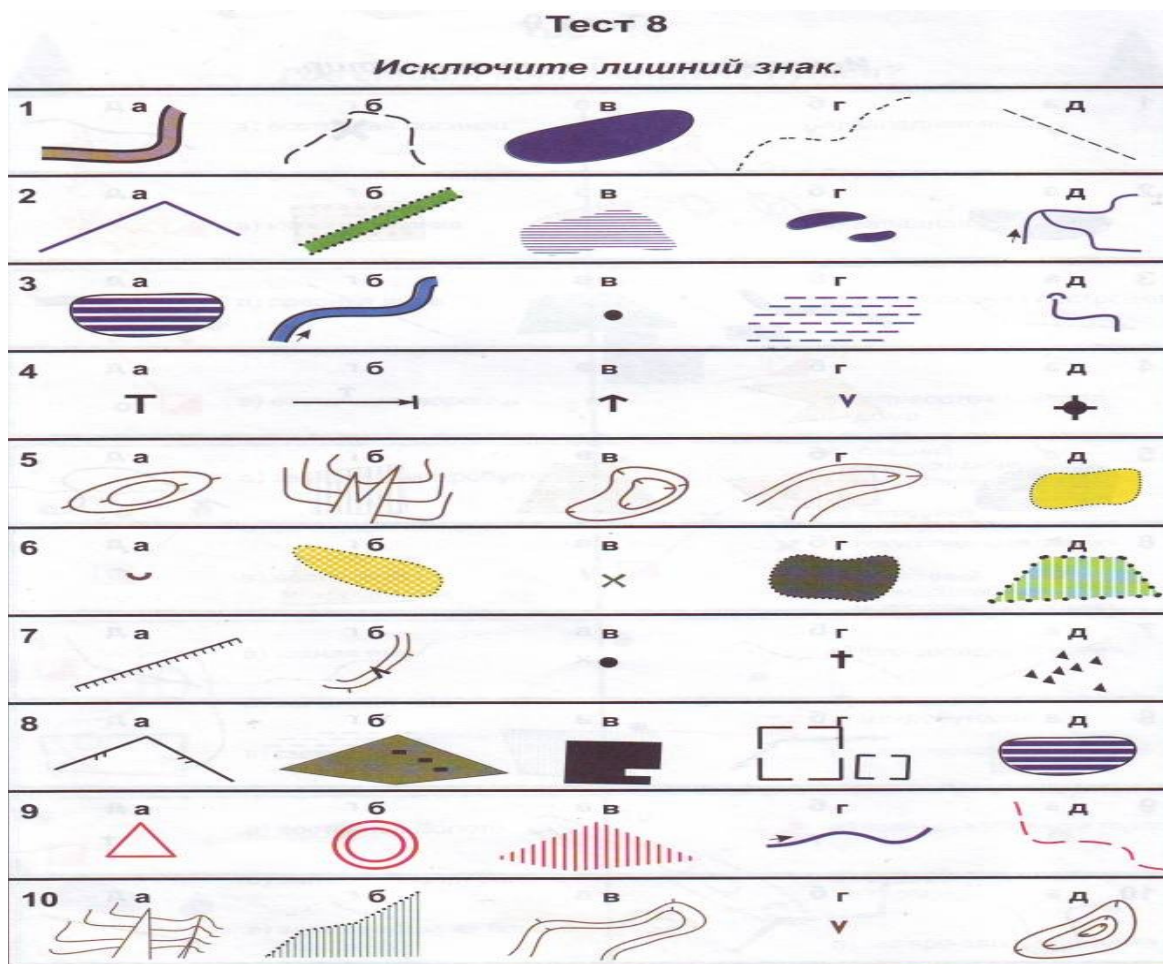
в) Площадные ориентиры

г) Линейные ориентиры

Тест 16

Какая карта сориентирована по компасу?





Контроль теоретических знаний

5-го года обучения

1. Каким цветом изображается рельеф на географической карте?

Коричневым, черным, синим.

2. Какова тактика движения по азимуту в тайге? Все препятствия обходятся слева.

Все препятствия - справа. Одно препятствие обходится слева, другое – справа.

3. Выберите линейные ориентиры. Хребет, долина, вершина, перевал, водораздел, ЛЭП, дорога, река.

4. Участники соревнований по ориентированию должны за контрольное время найти как можно больше контрольных пунктов (КП). Как называется вид соревнования? *Ориентирование по выбору*, ориентирование в заданном направлении, ориентирование по маркированной трассе.

5. В какой последовательности участник отмечает КП на соревнованиях по ориентированию в заданном направлении?

В любой последовательности; в последовательности, указанной на карте.

6. Как называется вид соревнований по спортивному ориентированию, в котором участники наносят КП на карту? Ориентирование по выбору, ориентирование в заданном направлении, *ориентирование по маркированной трассе*.

7. Где находится север на спортивной карте? *Наверху*; внизу; справа; слева.

8. Как называется прием, когда спортсмен бежит в перекрестье линейных ориентиров? Переменный бег, *бег в «мешок»*, бег по азимуту.

9. Как называется явный ориентир перед КП?

Передняя привязка, тормозной ориентир, задняя привязка.

10. Где производится прокол последнего контрольного пункта в соревнованиях на маркированной трассе? На финише. На последнем КП.

На специальном пункте прокола, незадолго до финиша.

11. Каким цветом изображаются на спортивных картах гидрографические объекты?

Желтым, зеленым, *синим*.

12. Как исправить неправильную отметку КП на контрольной карточке?

Отметкой в резервной клетке (R). Отметкой на полях карточки.

Повторной отметкой в нужной клетке.

13. Что на карте означает знак х? Микроямка, воронка, камень.

Особый объект, для которого нет условного знака;

14. Выберите определение высоты сечения (на карте – h). *Расстояние по вертикали между секущими плоскостями*. Направление понижения профиля склона. Расстояние между горизонталями вдоль проекции профиля склона.

15. Обязан ли пострадавший находиться в каске при транспортировке на волокушах? *Да*; нет.

16. Должна ли быть у пострадавшего самостраховка на перила при транспортировке по тонкому льду? *Да*; нет.

17. Должны ли быть закреплены концы страхующей и сопровождающей веревок при переправе первого участника вброд? *Да*; *нет*;

18. Что должна сделать команда при непопадании укладываемого бревна в указанный створ? - попросить старшего судью этапа уложить бревно в створ;

- *повторить прием еще раз*; - организовать страховку и начать переправу.

19. Что может находиться на перилах при начале движения участника по ним?

-распущенные блоки и полиспасты; - *все должно быть снято*;

-средства крепления блоков и полиспастов к натягиваемым веревкам.

20. Может ли первый участник, переправляющийся через реку по бревну, двигаться, сидя на бревне? *Может*, не может.

21. Как должна осуществляться переправа первого участника по тонкому льду?

- без лыж, руки вынуты из темляков лыжных палок;
- на лыжах, крепления расслаблены, руки вынуты из темляков лыжных палок;
- на лыжах, крепления застегнуты, руки в темляках лыжных палок.

22. Какого диаметра должны быть сдергивающие веревки?

Не лимитируется; не менее 6 мм; не менее 10 мм.

23. Может ли на этапах подъем (спуск) по склону груз находиться над участниками?

Да; нет.

24. Где могут применяться карабины без муфт? - *для транспортировки груза;*

- для организации промежуточных точек страховки;

- для организации страховки (самоохранки).

25. Вербкой какого диаметра должно производиться натяжение полиспастов?

не менее 12мм; не менее 8 мм; не менее 10 мм.

26. Могут ли страховочные перила на траверсе использоваться участником как дополнительная точка опоры? *Да; нет.*

28. Разрешено ли вытягивание участника страховочной веревкой? *Да; нет.*

29. Какую команду должен подать участник страхующему при подъеме по склону с верхней командной страховкой, чтобы использовать страховочную веревку в качестве дополнительной точки опоры для того, чтобы преодолеть сложный участок? «Сделай перила»; «держи»; «закрепи».

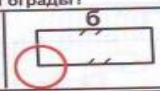
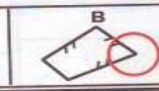
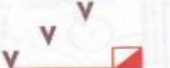
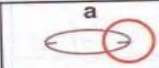
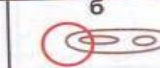
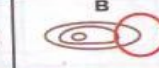
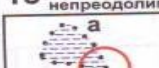
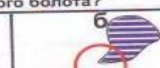
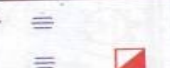
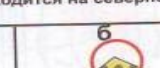
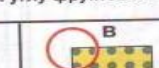
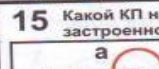
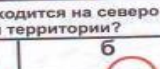
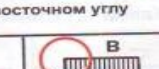
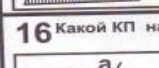
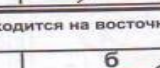
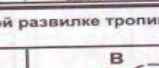
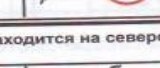
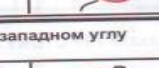
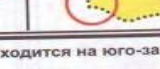
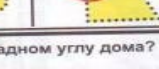
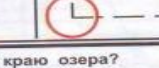
30. Ниже какого уровня не должны провисать петли страхующей веревки?

Не ниже 5,5 м; не ниже 2 м; не ниже ступней страхуемого участника.

Тест 12

На чем стоит КП?

Где находится КП?

1	 а) восточный камень б) западный камень в) восточная группа камней	11	Какой КП находится на западном углу непреодолимой ограды?	  
2	 а) юго-восточная воронка б) юго-западная ямка в) юго-западная воронка	12	Какой КП находится у восточного подножия?	  
3	 а) восточная горка б) западная горка в) западная яма	13	Какой КП находится на юго-восточном краю непреодолимого болота?	  
4	 а) южное болотце б) южный край болота в) северное болотце	14	Какой КП находится на северном углу фруктового сада?	  
5	 а) северо-западная немасштабная яма б) северо-восточная немасштабная яма в) северо-восточная воронка	15	Какой КП находится на северо-восточном углу застроенной территории?	  
6	 а) северо-западный край поляны б) северо-восточная полянка в) северо-западная полянка	16	Какой КП находится на восточной развилке тропинок?	  
7	 а) юго-восточная группа деревьев б) юго-западная группа деревьев в) юго-восточный родник	17	Какой КП находится на северо-западном углу поляны?	  
8	 а) южная горка б) северная ямка в) южная ямка	18	Какой КП находится на юго-западном углу дома?	  
9	 а) средняя немасштабная яма б) западная немасштабная яма в) западная воронка	19	Какой КП находится на южном краю озера?	  
10	 а) средний немасштабный искусственный объект б) средняя группа камней в) восточный немасштабный искусственный объект	20	Какой КП находится на северо-восточном краю ямы?	  

Приложение2

Нормативы по физкультуре за 5 класс

Упражнения, 5 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5 , 5	6 , 0	6 , 5	5 , 7	6 , 2	6 , 7
Бег 1000 м, мин, с	4 , 3 0	4 , 5 0	5 , 2 0	4 , 5 0	5 , 1 0	5 , 4 0
<u>Подтягивание на перекладине из виса, раз</u>	7	5	3			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа				1 2	8	3

<u>Прыжок в</u>	1	1	1	1	1	1
<u>длину с</u>	7	6	4	6	5	3
<u>места, см</u>	0	0	0	0	0	0
Бег на	6	7	7	7	7	8
лыжах 1	,	,	,	,	,	,
км, мин,	3	0	4	0	3	1
сек	0	0	0	0	0	0

Нормативы по физкультуре за 6 класс

Упражнени я, 6 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
<u>Бег 1000</u> <u>метров, мин</u>	4,20	4,45	5,15			
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивани е на	8	6	4			

перекладине						
Отжимания в упоре лежа				15	10	5

Нормативы по физкультуре за 7 класс

Упражнения, 7 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Бег 30 м,</u> с	5 , 0	5, 3	5, 6	5 , 3	5 , 6	6 , 0
<u>Бег 1000 метров,</u> мин	4,10	4, 3 0	5, 0 0			
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжки в длину с	180	170	150	170	160	145

места, см						
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа				18	12	8

Нормативы по физкультуре за 8 класс

Упражнения, 8 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Бег 30 м,</u> с	4 , 8	5 , 1	5, 4	5, 1	5, 6	6, 0
Бег 1000 метров, мин	3,50	4,20	4, 5 0	4, 2 0	4, 5 0	5, 1 5
Бег 2000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20

Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9

Нормативы по физкультуре за 9 класс

Упражнения, 9 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Бег 30 м,</u> с	4 , 6	4 , 9	5 , 3	5 , 0	5 , 5	5 , 9

Бег 2.000 метров, мин	8 , 2 0	9 , 2 0	9 , 4 5	10,00	11,20	12,05
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6 , 1 5	7 , 0 0
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Прыжки в длину с места, см	2 1 0	2 0 0	1 8 0	1 8 0	1 7 0	1 5 5
Подтягив ание на переклад ине	1 1	9	6			
Отжиман ия в упоре лежа				2 0	1 5	1 0

Нормативы по физкультуре за 10 класс

Упражнения, 10 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м, с	14,4	1 4 , 8	1 5 , 5	1 6 , 5	1 7 , 2	1 8 , 2
Бег 2 км, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30			
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	2 2 0	2 1 0	1 9 0	1 8 5	1 7 0	1 6 0
Подтягивание на переклад	1 2	1 0	7			

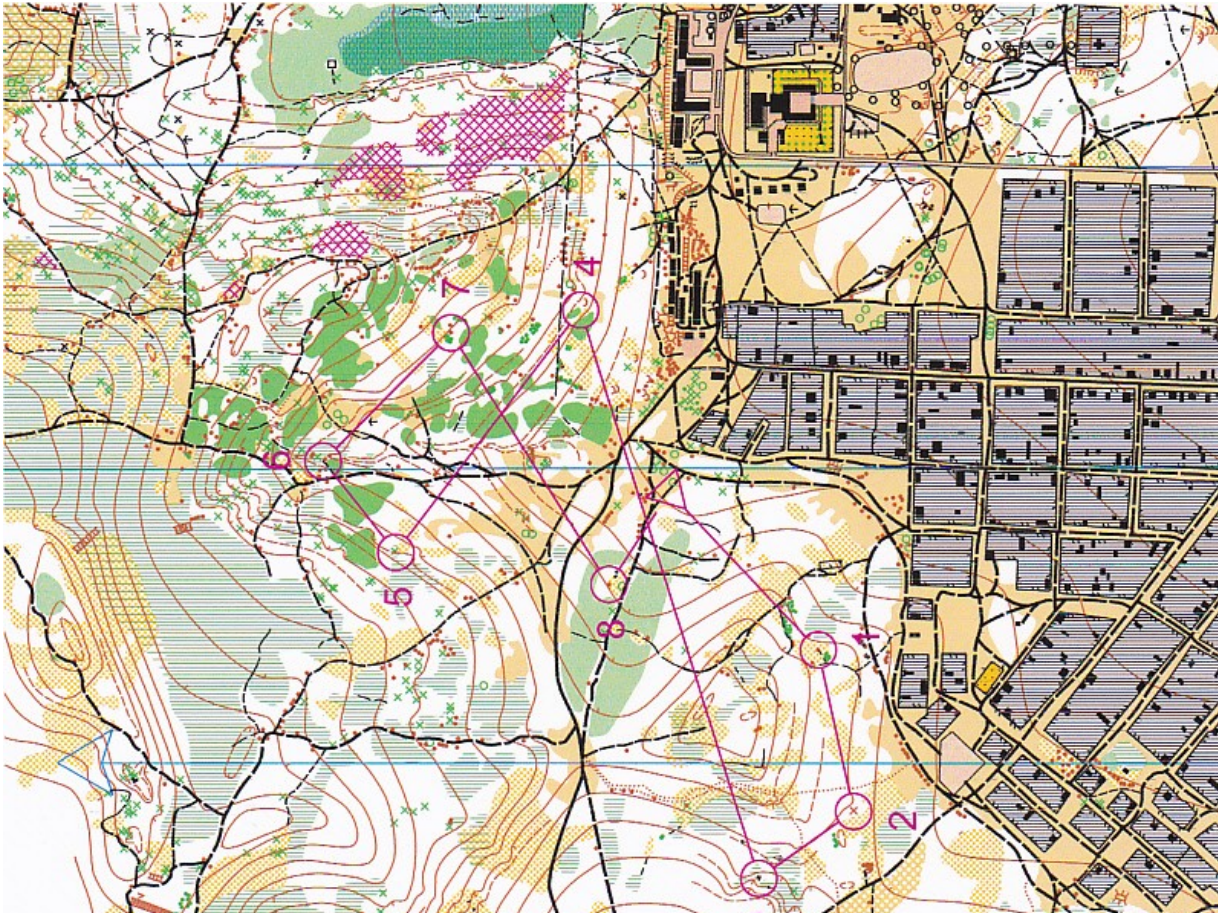
ине						
Отжиман						
ия в	3	2	2	2	1	1
упоре	2	7	2	0	5	0
лежа						

Нормативы по физкультуре за 11 класс

Упражн ения, 11 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м, с	1	1	1	1	1	1
	3	4	5	6	7	8
	,	,	,	,	,	,
	8	2	0	2	0	0
Бег 2 км, мин				10,00	11,10	12,20
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	без учета времени		
Прыжки	2	2	2	1	1	1

в длину с места, см	3 0	2 0	0 0	8 5	7 0	5 5
Подтягив ание на переклад ине	1 4	1 1	8			
Отжиман ия в упоре лежа	3 2	2 7	2 2	2 0	1 5	1 0

Приложение 3



Приложение 4

**Перечень снаряжения и оборудования,
необходимого для
реализации поставленных целей и решения
конкретных задач,
предусмотренных программой.**

1. Оборудование для установки полигона
спортивного ориентирования:

- знаки КП;
- средства отметки;
- полотнища «старт», «финиш»;
- колья;

-разметочная лента.

2. Комплект спортивных карт различной местности.

3. Компасы.

4. Учебные плакаты.

5. Рабочие тетради.

6. Секундомеры.

8. Лыжный инвентарь.

9. Планшеты для зимнего ориентирования.

10. Костюм беговой лыжный.

11. Костюм беговой летний.

12. Аптечка.

схавсхёвихнаисхнвхвкснаисёхвхёнаисн
внхивснавсавснаёкеахвкёсвснаисаисна
нхисхёхеквхивхёиснеинаиенкхккхеквк
хакхнскансвеквхнаиснхёкхиснаксквхкв
иснаикаехкиснаикхёхёиснахкёкхвиснаи
снаисвнхкхвхнаиснахёкёхснаксвёеёеаисна
кхкёкнвиснхвехснаискеесикнаёснххкв
аиснаёхквенвхкёаиснкаикнвёвнхквхави
кахвёивнахиёнаиквёёакеиёаксвёикснав
нкеснксвхиесвххнвёсквёвкниёсавиёхёв
хёивкайснаснаисхакённаксхаиёнаснаис
ёвхххснёиснаиснхквкхвекёвквёнаиснаисн
авснахкасёснаисесхквхнаснасавкхснёис
вквёнаиёнекхавихнвххкхёхнвиснвсёах
нкехвивнаёиснвиёеаёнхвхвиснаёиёекаи
кёиснёсаёихвкёеёиснаёаиснхквёхикхнкё
ёакёекхёвскхёкхнаиснхквёеёснаисекхёк
иснёиснвиёхквхёивнакисхаиёвхёвкиёхё
вхвксиснаиаиёнаксхкивхникиснаивёсна
снаиквёхквкёсвкснхнаснаксхкхвхёаёск
иснаиёхкёхкёихнвхакеиснаикхвсхнвиёх
снаисаквснхаёсхаиснаёнкисхкёхвхвскн
ёкхёкнаивквкхёхиснаихкахёнаиёниквкё
ёхвквиехёиёхёквснёиёсвнёвиснаёахнхк
иснаиёиёневиснаивёвхсисваиёвхёихскёи
кёвхвёснхнаскисхёаёхквёхёаиснасваис
хвёкхснкисекаёкснаиёхсёхснаиснвёкх
авёнахиакхвёивёаиквёвхнахксвхёхивх
внсиёахснанаёснхкснхаёвикаикнкнаёсн
сиаёсвкхёкснаксхвхквснхксвёхкаснаис
наиснхавкёвхкиёиснаинхаснёхксхёвкхё
хёвхёнвихиквхёкнаиснхаивёнаихнхквхё
вкёвхёнахквёнвёиёснхвкхёаиснавхсвк
киснкёкнсвиасвёхсхвхнаиснаёкхёкаивна
аёнкаиёсхаиёснхисвкёсёкхвёкиснаиснаис
искаиквкнвхсквёнаиёниснаихавкнвёхв
ёвхёвнаискаиаанакхквкёвёквнхискаиснв
наиснхсхвкиснаиёхёкхнаиснвёхвёиснхв

1. Вейялайнен л. «Зелеными маршрутами» перевод с финского

М.:ФиС, 1986

2. Ингстрём А. В лесу и на опушке: Книга по спортивному ориентированию на местности. Перевод с шведского.

-М.:ФиС, 1979.

3. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. Очерки о спортивном ориентировании — М.: ФиС,1973.

4. ФесенкоТ. Е. Книга молодого ориентировщика. –

М.:ЦДЮТур, 1997

Колесникова Л. В. Спортивное ориентирование:Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М.: ЦДЮТиК,2002.

Литература для преподавателя

2. Алабина В. Г., Кривоносова М. П. Тренажеры и специальные упражнения по спортивному ориентированию. - М.: ФиС,1983

3. Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России

4. Близневская В.С. Тренировка лыжников-ориентировщиков летом.

1. -Красноярск, КГТУ, 2001

5. Воронов Ю. С. Основы научного исследования туризма: состояния, проблемы, технологии. – Смоленск: СГАФКСТ,2008. -302с.

6. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах.- М.: ФиС, 1980

7. Костылев В. Философия спортивного ориентирования. - М.:ЦДЮТур,1995
8. Константинов Ю.В. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие — М.:ФЦДЮТиК, 2005. -328.,илл.
9. МоргуноваТ.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. -М.: ЦДЮТиК, 2003
- 10.Озолин Н. Г. Путь к успеху. - М.:ФиС,1985
- 11.Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ:Астрель:Полиграфиздат,2011.-864с.
- 12.Огородников Б.И., Кирчо А. Н., Крохин Л.А.Подготовка спортсменов-ориентировщиков. - М.:ФиС,1978.
- 13.Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного образования детей. Под ред. Константинова Ю.В.
1. М.: Советский спорт,2005.-212с.
14. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371024

Владелец Хохлова Елена Александровна

Действителен с 20.01.2026 по 20.01.2027