

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Районный центр внешкольной работы» с. Вьльгорт

Принято
на педагогическом совете
Протокол №7
от 31 августа 2017 года

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО
«РЦВР» с. Вьльгорт


Н.В. Шестакова
приказом №53 от
31 августа 2017 года



Дополнительная общеразвивающая программа

Спортивное ориентирование

Объединение «Спортивное ориентирование»

направленность:
туристско-краеведческая
для учащихся 8-12 лет

4 года обучения

Составитель:
Александр Андреевич
Попов
педагог дополнительного
образования

с. Вьльгорт
2017

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и соответствует Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), а так же порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008). Структура программы разработана в соответствии с приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

Направленность программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как спортивное ориентирование - это вид спорта, включенный в Единую Всероссийскую спортивную классификацию; спорт, развивающийся в условиях природной среды. В спортивном ориентировании участники соревнований преодолевают дистанции, установленные на местности и обозначенные на карте при помощи спортивной карты и компаса. Данная программа модифицированная, составлена на основе программы «Спортивное ориентирование», рекомендованной Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей (под редакцией доктора педагогических наук Ю.С. Константинова, 2005 г.) с учетом национально-региональных особенностей Республики Коми.

Программа определяет основные направления и условия подготовки на каждом её этапе. Обучение детей включает в себя систематические занятия, участие в соревнованиях, физкультурно-спортивных и туристско-краеведческих мероприятиях, профильных детских оздоровительных лагерях, учебно-тренировочных сборах.

Актуальность. Программа «Спортивное ориентирование» востребована в современных условиях, как со стороны родителей, так и самих учащихся. Учебно-воспитательная и образовательная деятельность большей частью организована на природе, общение с которой воспитывает в детях любовь и бережное отношение к окружающему миру. В настоящее время дети проводят много времени в школе, за компьютером, находясь в условиях замкнутого помещения, а необходимо чаще бывать на воздухе, за городом, на природе. Что и предусмотрено в данной программе. Так как ориентирование - вид спорта, развивающийся в природной среде.

Образовательная и воспитательная деятельность по данной программе направлены на формирование общей культуры, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии и занятиях физической культурой и спортом, духовно-нравственное и трудовое воспитание, социализацию и профессиональную ориентацию учащихся.

Умение ориентироваться на местности имеет большое прикладное значение. Природные и климатические условия Республики Коми, ландшафт местности, лесная тайга требуют от каждого жителя умения ориентироваться в лесу, выживать в экстремальных условиях Севера. Занятия спортивным ориентированием на свежем воздухе содействует укреплению здоровья. Обучение навыкам ориентирования на незнакомой местности по карте и компасу направлено на развитие познавательных процессов: оперативной памяти, логического мышления, внимания, пространственного восприятия, глазомера, чувства направления и расстояния, интуиции, необходимых человеку в условиях нахождения в природной стихии. Ориентирование формирует умения принимать правильные решения в сложной ситуации. Занятия спортивным ориентированием направлены на воспитание

личностных качеств человека, таких как: терпение, сила воли, находчивость, психологическая устойчивость, настойчивость, ответственности, способствующих формированию спортивного характера.

Программа предназначена для учащихся 8-12 лет и рассчитана на 4 года обучения.

Принципы обучения:

- индивидуализация: соответствие нагрузки уровню подготовленности детей, возрасту, полу, физическим и психологическим особенностям каждого учащегося;
- постепенность: постепенное увеличение объемов и интенсивности нагрузок, технико-тактических упражнений - от простого к сложному;
- систематичность: круглогодичная система подготовки, равномерное распределение нагрузки в годичном цикле подготовки;
- прочность и прогрессивность: постоянное повышение требований, вариативность, смена условий, достаточное количество повторений;
- сознательность и активность: формирование стойкого интереса к занятиям и мотивации учащихся к участию в соревнованиях, воспитание творческого отношения к занятиям, самоанализ деятельности;
- наглядность: на звуковом, зрительном, тактильном, мышечном восприятии.

Цель программы: Овладение учащимися необходимыми знаниями умениями и навыками в ориентировании на местности и принятие участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Цели и задачи по годам обучения

Год	Цели	Задачи
1	укрепление здоровья посредством занятий физкультурой и спортом на свежем воздухе и формирование первоначального опыта безопасного нахождения в лесу	1. Получение представления о здоровом образе жизни и оздоровительном влиянии природы на человека. 2. Приобретение первоначальных знаний и умений ориентирования в лесу. 3. Развитие физических качеств и выявление индивидуальных способностей каждого ребенка. 4. Воспитание любви и бережного отношения к природе.
2	приобщение к систематическим занятиям спортивным ориентированием	1.приобретение знаний по основам спортивного ориентирования.
3		2.развитие мотивации к спортивной деятельности. 3.Воспитание любви к окружающему миру. 4.Воспитание морально-этических и волевых качеств, трудолюбия.
4	формирование интереса к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях	1. Приобретение навыков самоконтроля. 2. Приобретение соревновательного опыта. 3. Изучение и освоение технико-тактических приемов и способов ориентирования. 4. Развитие разносторонней физической и функциональной подготовленности. 5. Воспитание морально-волевых качеств и личной ответственности.

Задачи:**Обучающие:**

- формирование знаний в области истории развития спортивного ориентирования;
- обучение технико-тактическим приемами ориентирования на местности с помощью карты и компаса;
- обучение жизненно необходимым навыкам выживания в экстремальных условиях природной среды, туристским навыкам, принятию правильных решений в сложных ситуациях;
- формирование знаний о природе, географии, истории и достопримечательностях Республики Коми.

Развивающие:

- развитие индивидуальных способностей учащихся;
- привлечение детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья учащихся;
- развитие личностных качеств: памяти, внимания, наблюдательности, логического мышления, пространственного воображения;
- развитие чувства времени, глазомера, оценки пройденного расстояния.
- развитие физических качеств учащихся

Воспитательные:

- воспитание гражданско-патриотических чувств, духовно-нравственных и трудовых качеств;
- воспитание бережного отношения к природе и окружающей среде;
- воспитание общей культуры учащихся, социализация и адаптация к жизни в обществе;
- воспитание спортивного характера, стремления к достижению спортивных результатов;
- организация свободного времени и активного досуга учащихся.

Характеристика программы:

Тип программы – дополнительная общеразвивающая

Направленность – туристско-краеведческая

Вид – модифицированная

Организационно-педагогические основы обучения.

Минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки по спортивному ориентированию – мальчики и девочки 8 лет. В объединение зачисляются дети, не имеющие ограничений по здоровью. Программой предусматривается дополнительный набор в группы на любой год обучения детей, подходящих по возрасту, соответствующих уровню физической подготовленности.

Срок реализации программы	Количество групп	Количество часов в неделю	Время занятий	Режим занятий в группе	Количество недель в учебном году	Количество учащихся в группе	Количество часов в год
1 год	1	4 часа	40 минут	2 раза в неделю по 2 часа	36	12 человек	144 часа

2 год	1	4 часа	40 минут	2 раза в неделю по 2 часа	36	12 человек	144 часа
3 год	1	4 часа	45 минут	2 раза в неделю по 2 часа	36	12 человек	144 часа
4 год	1	4 часа	45 минут	2 раза в неделю по 2 часа	36	11 человек	144 часа

Условия реализации программы:

Для качественной реализации программы, организации образовательного процесса необходимо создание комфортных условий, соответствующих современным требованиям, наличие помещения для переодевания учащихся и организации работы педагога, мест для подготовки лыж. Обеспечение необходимым инвентарем: беговая форма и обувь, компас, лыжная экипировка, лыжный инвентарь, планшет. Для проведения занятий необходим комплект оборудования и материалов, состоящий из: тиража спортивных карт учебно-тренировочных полигонов, призм контрольных пунктов, компостеров, наглядных пособий, картографических и дидактических материалов, канцелярских и хозяйственных принадлежностей.

Режим занятий:

Продолжительность занятий по теоретической подготовке 1 - 2 часа, по практической подготовке в помещении и спортивном зале 1 - 2 часа, на местности 2 - 4 часа. Прогулки, экскурсии до 4 часов, соревнования 6-8 часов, походы 8 часов.

Формы проведения занятий:

- групповые.

Ожидаемые результаты: Приобретение необходимых знаний, умений и навыков в ориентирования на местности и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию на различных дистанциях.

2. Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов начальной подготовка			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Недельная нагрузка (час.)		4 часа в неделю			
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	26	26	0	
1.1	Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми.	2	2	0	
1.2	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика.	4	4	0	Входящий контроль, тест
1.3	Основы техники и тактики ориентирования.	4	4	0	
1.4	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас.	6	6	0	Текущий контроль, тест
1.5	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.	2	2	0	Текущий контроль, тест

1.6	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	0	
1.7	Основы туристской подготовки. Краеведение. Охрана природы.	6	6	0	
2.	Практическая подготовка (всего часов)	102	0	102	
2.1	Общая физическая подготовка.	30	0	30	Входящий контроль, контрольные упражнения
2.2	Специальная физическая подготовка.	14	0	14	
2.3	Технико-тактическая подготовка.	14	0	14	
2.4	Топографическая подготовка. Составление простейших схем и планов местности.	12	0	12	
2.5	Контрольные упражнения и соревнования.	16	0	16	Текущий контроль, контрольные соревнования
2.6	Туристская подготовка. Походы.	16	0	16	
3.	Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование.	6	0	6	Промежуточный контроль. Наблюдение. Медобследование
3.1	Морально-волевая и психологическая подготовка.	2	0	2	
3.2	Врачебный контроль состояния здоровья.	4	0	4	
4.	Воспитательные и досуговые мероприятия	6	0	6	Промежуточный контроль Участие в КТД
4.1	Викторины, конкурсы, игры, прогулки, экскурсионные поездки.	6	0	6	
5.	Промежуточная аттестация	4	0	4	Итоговый контроль. Тесты, нормативы по ОФП, контрольная дистанция
5.1	Контрольные тесты, нормативы и дистанции по ориентированию.	4	0	4	
	Всего часов	144	26	118	

3. Содержание программы первого года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми.

- Спортивное ориентирование как вид спорта. Прикладное значение ориентирования.
- Развитие спортивного ориентирования в Сыктывкаре и Республике Коми.

1.2. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика.

• Правила поведения на занятиях по спортивному ориентированию в помещении, спортзале, на местности. Соблюдение правил дорожного движения. Противопожарная безопасность.

- Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Техника безопасности

в чрезвычайных ситуациях при нахождении в помещении, в населенном пункте, в парке, в лесу.

- Требования к одежде и обуви для занятий спортивным ориентированием. Экипировка ориентировщика. Требования к лыжному инвентарю.

1.3. Основы техники и тактики ориентирования.

- Понятие о технике и тактике спортивного ориентирования.
- Стороны горизонта. Ориентирование по местным признакам.
- Понятие о карте местности. Правильное держание карты. Сопоставление спортивной карты и местности.

- Дистанция по спортивному ориентированию. Контрольный пункт (КП), отметка на КП.

- Действия спортсмена на соревнованиях по спортивному ориентированию.

1.4. Топография, условные знаки, спортивная карта, компас.

- Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание и обозначение на спортивной карте.

- Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.

- Различительные особенности объектов местности – растительность, гидрография, искусственные сооружения, рельеф, камни и скалы.

- Ориентиры - точечные, линейные, площадные.

- Компас. Определение сторон горизонта по компасу.

1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.

- Виды ориентирования. Ориентирование по выбору, на маркированной трассе, в заданном направлении.

- Основные пункты правил соревнований по спортивному ориентированию.

1.6. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

- Понятие о гигиене. Основы гигиены при занятиях физкультурой и спортом.

- Режим дня и питания.

1.7. Основы туристской подготовки. Краеведение. Охрана природы.

- Понятие о туристском походе. Виды походов. Маршрут.

- Снаряжение туриста. Питание в походе.

- Правила поведения в походе. Обязанности участников похода.

- Район путешествия. География Республики Коми. Муниципальные образования (города и районы) Республики Коми.

- Природа окрестностей. Растительный и животный мир окрестных лесов. Охрана природы.

Раздел 2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка: лыжные гонки, легкая атлетика, гимнастика. Спортивные и подвижные игры, игры с мячом. Общеразвивающие упражнения направлены на укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Развитие специальной физической подготовки: специальные физические упражнения на развитие ловкости и выносливости. Челночный бег. Прыжки на скакалке. Эстафеты с преодолением препятствий. Бег по равнинной и слабопересеченной местности. Освоение лыжных ходов.

2.3. Техничко-тактическая подготовка.

Держание спортивной карты и компаса. Сопоставление карты с местностью. Определение точки стояния. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование вдоль

линейных ориентиров. Чтение объектов местности с линейных ориентиров.

2.4. Топографическая подготовка. Составление простейших схем и планов местности.

Определение условных знаков спортивных карт. Сопоставление объектов местности и их обозначение на картах. Определение сторон горизонта по компасу. Линейные, точечные и площадные ориентиры. Рисовка простейших схем классного помещения, схемы спортивного зала, пришкольной территории.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования.

Контрольные упражнения для оценки уровня физической подготовленности. Бег на 30 метров. Челночный бег 3 x 10 м. Прыжок в длину с места. Бег на выносливость – 5-ти минутный бег с учетом пройденного расстояния в метрах. Наклон вперед из положения сидя с втягиванием рук (см). Подтягивание (мальчики), отжимание (девочки). Прыжки через скакалку (раз в минуту). Лыжная гонка 500 метров. Прохождение простейших дистанций по спортивному ориентированию на маркированной трассе, по выбору, в заданном направлении.

2.6. Туристская подготовка. Походы.

Туристский поход выходного дня. Подготовка к походу. Подбор снаряжения. Правила поведения на природе, в лесу, у водоемов. Природоохранные мероприятия, правила сбора дров, разведения костра, уборка и утилизация мусора, охрана растений и животных и др. Цель похода. Выбор места, разработка маршрута. Изучение района путешествия. Распределение обязанностей в походе. Питание в туристском походе. Однодневные походы с использованием карты. Обретение уверенности пребывания в незнакомом лесу без карты. Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомом леса. Подготовка отчета.

Раздел 3. Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование.

3.1. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Самостоятельное прохождение дистанций по ориентированию в городских, парковых, лесопарковых зонах. Воспитание чувства не боязни леса, принятия правильных решений. Наблюдение за эмоциональным состоянием и поведением в различных ситуациях при групповых и индивидуальных занятиях, контрольных и зачетных мероприятиях, при самостоятельном прохождении дистанций. Осуществление связи с родителями и учителями по вопросам воспитания и обучения.

3.2. Врачебный контроль состояния здоровья.

Медицинское обследование в республиканском врачебно-физкультурном диспансере (2 раза в течение учебного года).

Раздел 4. Воспитательные и досуговые мероприятия

4.1. Викторины, конкурсы, игры, прогулки, экскурсионные поездки.

Экскурсии по городу (селу), в музеи, экскурсионные поездки. Прогулки на местности. Наблюдения за живой природой. Участие в различных спортивных и туристско-краеведческих конкурсах, викторинах, мероприятиях, КТД (коллективных творческих делах).

Раздел 5. Промежуточная аттестация

5.1. Контрольные тесты, нормативы и дистанции по ориентированию.

Контроль освоения теоретических знаний. Контрольные тесты по темам программы. Контроль освоения навыков ориентирования. Преодоление дистанций по ориентированию, соответствующих возрасту и подготовленности учащихся. Контроль уровня физической подготовки. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

4. Учебно-тематический план второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Недельная нагрузка (час.)	4 часа в неделю			
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	26	26	0	
1.1	Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми, России.	2	2	0	
1.2	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика.	4	4	0	Входящий контроль, тест
1.3	Основы техники и тактики ориентирования.	4	4	0	
1.4	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас.	6	6	0	Текущий контроль, тест
1.5	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.	2	2	0	Текущий контроль, тест
1.6	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	0	
1.7	Основы туристской подготовки.	3	3	0	
1.8	Краеведение. Охрана природы.	3	3	0	
2.	Практическая подготовка (всего часов)	102	0	102	
2.1	Общая физическая подготовка.	30	0	30	Входящий контроль, контрольные упражнения
2.2	Специальная физическая подготовка.	14	0	14	Входящий контроль, контрольные упражнения
2.3	Технико-тактическая подготовка.	14	0	14	
2.4	Топографическая подготовка. Составление простейших схем и планов местности.	12	0	12	
2.5	Контрольные упражнения и соревнования.	16	0	16	Текущий контроль, контрольные соревнования
2.6	Туристская подготовка. Походы.	16	0	16	Текущий контроль, участие в походе
3.	Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование.	6	0	6	Промежуточный контроль. Наблюдение. Медобследование
3.1	Педагогический контроль.	2	0	2	
3.2	Морально-волевая и психологическая подготовка.	2	0	2	
3.3	Врачебный контроль состояния здоровья.	2	0	2	
4.	Воспитательные и досуговые мероприятия	6	0	6	Промежуточный контроль Участие в КТД

4.1	Викторины, конкурсы, игры, прогулки и экскурсионные поездки.	6	0	6	
5.	Промежуточная аттестация	4	0	4	Итоговый контроль. Тесты, нормативы по ОФП, контрольная дистанция
5.1	Контрольные тесты и нормативы. Контрольные дистанции по ориентированию.	4	0	4	
	Всего часов	144	26	118	

5. Содержание программы второго года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми, России.

- Порядок и содержание работы секции спортивного ориентирования. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

- Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования как вида спорта в Республике Коми, России.

- Массовые соревнования по спортивному ориентированию. Календарь республиканских соревнований.

- Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

1.2. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика

- Поведение на улице во время движения к месту занятий, на занятиях в помещении, в спортзале, на местности.

- Требования по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом, на соревнованиях.

- Противопожарная безопасность в лесу, в походе, в помещении.

- Контрольное время на соревнованиях. Обеспечение безопасности участников во время соревнований по спортивному ориентированию.

- Ограничивающие ориентиры, аварийный азимут. Действия спортсмена-ориентировщика и умение выходить из леса при потере ориентировки.

- Снаряжение ориентировщика. Компас, планшет, лыжный инвентарь, карточка участника, чип. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

- Особенности одежды и обуви при различных погодных условиях.

1.3. Основы техники и тактики ориентирования

- Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков.

- Приемы и способы ориентирования.

- Последовательность действий ориентировщика при прохождении соревновательной дистанции.

- Выбор правильного направления движения по карте и компасу.

- Взаимосвязь скорости передвижения и точного чтения карты.

- Легенды контрольных пунктов. Восприятие и проверка номеров КП.

- Действия спортсмена при потере ориентировки и встрече с соперниками.

- Анализ соревнований. Ошибки при прохождении дистанций.

1.4. Топография, условные знаки, спортивная карта, компас

- Виды карт – географические, топографические, карты города (села). Их значение и

различия. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Отличительные особенности спортивных карт. Масштаб, сечение рельефа, цвета карты, условные знаки.

- Условные знаки, используемые для обозначения лыжной в спортивном ориентировании на лыжах. Градация лыжной.

- Способы измерения расстояний на карте и на местности.

- Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута.

- Простейшие планы-схемы школьного двора, сквера, дворовой территории.

1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования

- Действующие правила соревнований по спортивному ориентированию.

- Виды соревнований по спортивному ориентированию. Ориентирование по выбору, на маркированной трассе, в заданном направлении.

- Права и обязанности участников соревнований.

- Подготовка к соревнованиям. Техническая информация о дистанции.

- Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.

1.6. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль

- Строение организма человека. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие.

- Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические особенности труда и отдыха.

- Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов.

- Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность человека.

1.7. Основы туристской подготовки.

- Туризм как средство отдыха и тренировка выносливости.

- Личное и групповое туристское снаряжение. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе.

- Организация бивуаков, полевых лагерей. Виды костров.

- Организация питания в полевых условиях. Посуда и костровое оборудование. Набор продуктов и приготовление пищи на костре.

- Обеспечение безопасности при проведении полевого палаточного лагеря.

1.8. Краеведение. Охрана природы.

- Достопримечательности Республики Коми.

- История Республики Коми и столицы г. Сыктывкара.

- Животный и растительный мир. Лес как основное богатство Коми края.

- Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения походов, учебно-тренировочных занятий на местности и соревнований по ориентированию.

Раздел 2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения стабильных и высоких результатов в спортивном ориентировании. Средствами общей физической подготовки для ориентировщиков служат: кроссовая подготовка, лыжная подготовка, гимнастика, плавание, туризм. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение физических упражнений способствует улучшению функций сердечнососудистой, дыхательной и нервной системы.

- Строевой и походный шаг. Ходьба на носках и пятках, в полу-приседе и приседе.
- Бег вперед, назад, на носках, с изменением направления и скорости.
- Упражнения для мышц руки плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

- Упражнения для ног. Поднимания на носках. Приседания, махи, выпады, подскоки.

Прыжки в длину с места, с разбега.

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

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

- Кросс-походы. Лыжная подготовка.

2.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости и силовой выносливости.

- Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Бег с преодолением естественных препятствий.

- Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами ориентирования.

- Упражнения на развитие ловкости. Прыжки, кувырки. Прыжки в высоту и в длину, много-скоки. Спрыгивания вниз с возвышенности.

- Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

- Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Отжимания, подтягивание. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания, Прыжки и много-скоки на одной и на двух ногах.

- Ходьба на лыжах до 10 км. Обучение технике передвижения лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов. Обучение преодолению подъемов «ёлочкой», «полу-ёлочкой», «лесенкой». Обучение поворотам на лыжах на месте и в движении. Отработка координации движения на лыжах. Обучение способам безопасного падения на лыжах. Развитие выносливости и скорости лыжной подготовки.

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Держание спортивной карты и компаса. Сопоставление карты с местностью. Определение точки стояния. Снятие азимута. Движение по направлению. Определение расстояний на местности парами шагов. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Взятие КП в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Кратчайшие пути и срезки. Ориентирование на коротких этапах с четкими ориентирами. Умение читать легенды КП и давать правильное описание точки контрольного пункта.

Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию. Действия ориентировщика при движении на КП, взятии КП и ухода с контрольного пункта. Использование случайных факторов при движении по дистанции. Встреча с соперниками. Умение распределять силы на дистанции.

2.4. Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт

Обозначение объектов местности на спортивных картах. Практические задания по карточкам на закрепление топографических знаний. Дальнейшее изучение условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Развитие чувства расстояния. Определение сторон горизонта по компасу. Определение азимута по карте и на местности. Выдерживание азимута при движении на КП. Простейшая топографическая

съёмка местности вдоль линейных ориентиров.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течение учебного года в соревнованиях по общей физической подготовке.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

- Выносливость – 6-ти минутный бег с учетом пройденного расстояния (м);
- Быстрота – бег на 30 метров с ходу (сек.);
- Скоростно-силовые способности – прыжок в длину с места (см);
- Сила – подтягивание (мальчики), отжимание (девочки) количество раз. Прыжки через скакалку (количество раз за 1 мин.);
- Гибкость - наклон вперед из положения сидя (см);
- Координация – челночный бег 3х10 м (сек.);
- Лыжная гонка свободным стилем 1 000 метров.

2.6. Туристская подготовка. Походы

Поход выходного дня. Приобретение навыков безопасного нахождения в природных условиях. Двухдневный поход в полевых условиях. Обеспечение безопасности в полевом лагере. Подбор и подготовка туристского снаряжения к походу. Сбор рюкзака. Установка палатки. Составление меню, выбор и хранение продуктов. Определение маршрута в зависимости от цели похода. Движение группы в походе. Распределение обязанностей в походе. Сбор дров. Разжигание костра, приготовление пищи на костре. Питьевой режим в походе. Уборка и утилизация мусора. Соблюдение природоохранных мероприятий. Подготовка отчета.

Раздел 3. Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование.

3.1. Педагогический контроль.

Контроль освоения теоретических знаний, практических навыков и умений ориентирования по карте и компасу. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

3.2. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Наблюдение за эмоциональным состоянием и поведением в различных ситуациях при групповых и индивидуальных занятиях, контрольных и зачетных мероприятиях, при самостоятельном прохождении дистанций по спортивному ориентированию в городских, парковых, лесопарковых зонах. Воспитание чувства не боязни леса, принятия правильных решений. Осуществление связи с родителями и учителями по вопросам воспитания и обучения.

3.3. Углубленное медицинское обследование.

Врачебный контроль состояния здоровья. Углубленное медицинское обследование в республиканском врачебно-физкультурном диспансере (2 раза в течение учебного года).

Раздел 4. Воспитательные и досуговые мероприятия.

4.1. Викторины, конкурсы, игры, прогулки и экскурсионные поездки.

Экскурсии по городу, в музей, экскурсионные поездки. Прогулки на местности, наблюдение за живой природой. Викторины, конкурсы, игры, КТД (коллективное творческое дело).

Раздел 5. Промежуточная аттестация.

5.1. Контрольные тесты и нормативы. Контрольные дистанции по ориентированию.

Комплексные контрольные тесты по темам программы. Контрольные нормативы по ОФП и СФП. Контрольные дистанции по ориентированию по выбору и на маркированной трассе.

6. Учебно-тематический план третьего года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Недельная нагрузка (час.)	4 часа в неделю			
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	26	26	0	
1.1	Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми, России.	2	2	0	
1.2	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика.	4	4	0	Входящий контроль, тест
1.3	Основы техники и тактики ориентирования.	4	4	0	
1.4	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас.	4	4	0	Текущий контроль, тест
1.5	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.	4	4	0	Текущий контроль, тест
1.6	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	0	
1.7	Основы туристской подготовки.	3	3	0	
1.8	Краеведение. Охрана природы.	3	3	0	
2.	Практическая подготовка (всего часов)	102	0	102	
2.1	Общая физическая подготовка.	26	0	26	Входящий контроль, контрольные упражнения
2.2	Специальная физическая подготовка.	18	0	18	Входящий контроль, контрольные упражнения
2.3	Технико-тактическая подготовка.	14	0	14	
2.4	Топографическая подготовка. Составление простейших схем и планов местности.	12	0	12	
2.5	Контрольные упражнения и соревнования.	16	0	16	Текущий контроль, контрольные соревнования
2.6	Туристская подготовка. Походы.	16	0	16	Текущий контроль, участие в походе
3.	Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование.	6	0	6	Наблюдение. Медобследование
3.1.	Педагогический контроль.	2	0	2	

3.2.	Морально-волевая и психологическая подготовка.	2	0	2	
3.3	Врачебный контроль состояния здоровья.	2	0	2	
4.	Воспитательные и досуговые мероприятия	6	0	6	Промежуточный контроль Участие в КТД
4.1	Викторины, конкурсы, игры, прогулки и экскурсионные поездки.	6	0	6	
5.	Промежуточная аттестация	4	0	4	Итоговый контроль. Тесты, нормативы по ОФП, контрольная дистанция
5.1	Контрольные тесты и нормативы. Контрольные дистанции по ориентированию.	4	0	4	
	Всего часов	144	26	118	

7. Содержание программы третьего года обучения.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми, России, в Мире.

- Порядок и содержание работы секции спортивного ориентирования. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

- Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования как вида спорта в Республике Коми, России и за рубежом.

- Массовые соревнования по спортивному ориентированию. Календарь республиканских соревнований.

- Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

1.2. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика

- Поведение на улице во время движения к месту занятий, на занятиях в помещении, в спортзале, на местности.

- Требования по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом, на соревнованиях.

- Противопожарная безопасность в лесу, в походе, в помещении.

- Контрольное время на соревнованиях. Обеспечение безопасности участников во время соревнований по спортивному ориентированию.

- Ограничивающие ориентиры, аварийный азимут. Действия спортсмена-ориентировщика и умение выходить из леса при потере ориентировки.

- Снаряжение ориентировщика. Компас, планшет, лыжный инвентарь, карточка участника, чип. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

- Особенности одежды и обуви при различных погодных условиях.

1.3. Основы техники и тактики ориентирования

- Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков.

- Приемы и способы ориентирования.

- Последовательность действий ориентировщика при прохождении соревновательной дистанции.

- Выбор правильного направления движения по карте и компасу.
- Взаимосвязь скорости передвижения и точного чтения карты.
- Легенды контрольных пунктов. Восприятие и проверка номеров КП.
- Действия спортсмена при потере ориентировки и встрече с соперниками.
- Анализ соревнований. Ошибки при прохождении дистанций.

1.4. Топография, условные знаки, спортивная карта, компас

• Виды карт – географические, топографические, карты города (села). Их значение и различия. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Отличительные особенности спортивных карт. Масштаб, сечение рельефа, цвета карты, условные знаки.

• Условные знаки, используемые для обозначения лыжней в спортивном ориентировании на лыжах. Градация лыжней.

• Способы измерения расстояний на карте и на местности.

• Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута.

• Простейшие планы-схемы школьного двора, сквера, дворовой территории.

1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования

• Действующие правила соревнований по спортивному ориентированию.

• Виды соревнований по спортивному ориентированию. Ориентирование по выбору, на маркированной трассе, в заданном направлении.

• Права и обязанности участников соревнований.

• Подготовка к соревнованиям. Техническая информация о дистанции.

• Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.

1.6. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль

• Строение организма человека. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие.

• Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические особенности труда и отдыха.

• Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов.

• Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность человека.

1.7. Основы туристской подготовки

• Туризм как средство отдыха и тренировка выносливости.

• Личное и групповое туристское снаряжение. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе.

• Организация бивуаков, полевых лагерей. Виды костров.

• Организация питания в полевых условиях. Посуда и костровое оборудование. Набор продуктов и приготовление пищи на костре.

• Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

1.8. Краеведение. Охрана природы.

• Достопримечательности г. Сыктывкара. Заповедные места Республики Коми.

• История и символика Республики Коми и столицы г. Сыктывкара.

• Животный и растительный мир. Полезные ископаемые. Лес как основное богатство Коми края.

• Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения походов, учебно-тренировочных занятий на местности и соревнований по ориентированию.

Раздел 2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения стабильных и высоких результатов в спортивном ориентировании. Средствами общей физической подготовки для ориентировщиков служат: кроссовая подготовка, лыжная подготовка, гимнастика, плавание, туризм. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение физических упражнений способствует улучшению функций сердечнососудистой, дыхательной и нервной системы.

- Строевой и походный шаг. Ходьба на носках и пятках, в полу-приседе и приседе.

- Бег вперед, назад, на носках, с изменением направления и скорости.

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

- Упражнения для ног. Поднимания на носках. Приседания, махи, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега.

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

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

- Кросс-походы. Лыжная подготовка.

2.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости и силовой выносливости.

- Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Бег с преодолением естественных препятствий.

- Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами ориентирования.

- Упражнения на развитие ловкости. Прыжки, кувырки. Прыжки в высоту и в длину, много-скоки. Спрыгивания вниз с возвышенности.

- Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

- Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Отжимания, подтягивание. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания, Прыжки и много-скоки на одной и на двух ногах.

- Ходьба на лыжах до 10 км. Обучение технике передвижения лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов. Обучение преодолению подъемов «ёлочкой», «полу-ёлочкой», «лесенкой». Обучение поворотам на лыжах на месте и в движении. Отработка координации движения на лыжах. Обучение способам безопасного падения на лыжах. Развитие выносливости и скорости лыжной подготовки.

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Держание спортивной карты и компаса. Сопоставление карты с местностью. Определение точки стояния. Снятие азимута. Движение по направлению. Определение расстояний на местности парами шагов. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Взятие КП в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Кратчайшие пути и срезки. Ориентирование на коротких этапах с четкими ориентирами. Умение читать легенды КП и давать правильное описание точки контрольного пункта.

Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию. Действия ориентировщика при движении на КП, взятии КП и ухода с

контрольного пункта. Использование случайных факторов при движении по дистанции. Встреча с соперниками. Умение распределять силы на дистанции.

2.4. Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт

Обозначение объектов местности на спортивных картах. Практические задания по карточкам на закрепление топографических знаний. Дальнейшее изучение условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Развитие чувства расстояния

Определение сторон горизонта по компасу. Определение азимута по карте и на местности. Выдерживание азимута при движении на КП. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течение учебного года в соревнованиях по общей физической подготовке. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

- Выносливость – 6-ти минутный бег с учетом пройденного расстояния (м);
- Быстрота – бег на 30 метров с ходу (сек.);
- Скоростно-силовые способности – прыжок в длину с места (см);
- Сила – подтягивание (мальчики), отжимание (девочки) количество раз. Прыжки через скакалку (количество раз за 1 мин.);
- Гибкость - наклон вперед из положения сидя (см);
- Координация – челночный бег 3х10 м (сек.);
- Лыжная гонка свободным стилем 1 000 метров.

2.6. Туристская подготовка. Походы

Поход выходного дня. Приобретение навыков безопасного нахождения в природных условиях. Двухдневный поход в полевых условиях. Обеспечение безопасности в полевом лагере. Подбор и подготовка туристского снаряжения к походу. Сбор рюкзака. Установка палатки. Составление меню, выбор и хранение продуктов. Определение маршрута в зависимости от цели похода. Движение группы в походе. Распределение обязанностей в походе. Сбор дров. Разжигание костра, приготовление пищи на костре. Питьевой режим в походе. Уборка и утилизация мусора. Соблюдение природоохранных мероприятий. Подготовка отчета.

Раздел 3. Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование.

3.1. Педагогический контроль.

Контроль освоения теоретических знаний, практических навыков и умений ориентирования по карте и компасу. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

3.2. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Наблюдение за эмоциональным состоянием и поведением в различных ситуациях при групповых и индивидуальных занятиях, контрольных и зачетных мероприятиях, при самостоятельном прохождении дистанций по спортивному ориентированию в городских, парковых, лесопарковых зонах. Воспитание чувства не боязни леса, принятия правильных решений. Осуществление связи с родителями и учителями по вопросам воспитания и обучения.

3.3. Углубленное медицинское обследование.

Врачебный контроль состояния здоровья. Углубленное медицинское обследование в республиканском врачебно-физкультурном диспансере (2 раза в течение учебного года).

Раздел 4. Воспитательные и досуговые мероприятия.

4.1. Викторины, конкурсы, игры, прогулки и экскурсионные поездки.

Экскурсии по городу, в музей, экскурсионные поездки. Прогулки на местности, наблюдение за живой природой. Викторины, конкурсы, игры, КТД (коллективное творческое дело).

Раздел 5. Промежуточная аттестация.

5.1. Контрольные тесты и нормативы. Контрольные дистанции по ориентированию.

Комплексные контрольные тесты по темам программы. Контрольные нормативы по ОФП и СФП. Контрольные дистанции по ориентированию по выбору, на маркированной трассе и в заданном направлении.

8. Учебно-тематический план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Недельная нагрузка (час.)		4 часа в неделю			
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	26	26	0	
1.1	Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми, России.	2	2	0	
1.2	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика.	4	4	0	Входящий контроль, тест
1.3	Основы техники и тактики ориентирования.	4	4	0	
1.4	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас.	4	4	0	Текущий контроль, тест
1.5	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.	4	4	0	Текущий контроль, тест
1.6	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	0	
1.7	Основы туристской подготовки.	3	3	0	
1.8	Краеведение. Охрана природы.	3	3	0	
2.	Практическая подготовка (всего часов)	102	0	102	
2.1	Общая физическая подготовка.	26	0	26	Входящий контроль, контрольные упражнения
2.2	Специальная физическая подготовка.	18	0	18	Входящий контроль, контрольные упражнения
2.3	Технико-тактическая подготовка.	14	0	14	
2.4	Топографическая подготовка. Составление простейших схем и планов местности.	12	0	12	
2.5	Контрольные упражнения и соревнования.	16	0	16	Текущий контроль, контрольные соревнования
2.6	Туристская подготовка. Походы.	16	0	16	Текущий контроль, участие в походе
3.	Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование.	6	0	6	Промежуточный контроль. Наблюдение.

					Медобследован не
3.1.	Педагогический контроль.	2	0	2	
3.2.	Морально-волевая и психологическая подготовка.	2	0	2	
3.3	Врачебный контроль состояния здоровья.	2	0	2	
4.	Воспитательные и досуговые мероприятия	6	0	6	Промежуточный контроль Участие в КТД
4.1	Викторины, конкурсы, игры, прогулки и экскурсионные поездки.	6	0	6	
5.	Промежуточная аттестация	4	0	4	Итоговый контроль. Тесты, нормативы по ОФП, контрольная дистанция
5.1	Контрольные тесты и нормативы. Контрольные дистанции по ориентированию.	4	0	4	
	Всего часов	144	26	118	

9. Содержание программы 4-го года обучения.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми, России, Море. Охрана природы

- Основные задачи тренировочного этапа подготовки спортсменов-ориентировщиков. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах круглогодичного цикла. Зимний и летний соревновательный сезон.

- Традиции своего коллектива, группы.

- Этапы развития спортивного ориентирования в России и Республике Коми. Выдающиеся люди, внесшие значительный вклад в развитие, в подготовку спортивных карт, проведение соревнований.

- Структура организации работы по развитию спорта в России. Органы исполнительной власти в области физкультуры и спорта своего города (села), района, Республики. Федерация спортивного ориентирования.

- Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Итоги выступлений российских спортсменов-ориентировщиков в крупнейших международных соревнованиях.

- Экологическое состояние в месте проживания (город, село, район, республика). Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

1.2. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения.

Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика

- Требования по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом, на соревнованиях

- Предупреждение травматизма. Понятия о травмах. Причины травм и их профилактика.

- Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Раны, ушибы, растяжения, вывихи, переломы, разрывы связок. Ожоги, обморожения.

- Простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные расстройства. Укусы животных и насекомых.

- Спортивная аптечка. Оказание первой доврачебной помощи.

- Способы остановки кровотечений. Наложений шины при переломах. Приемы

искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

- Подготовка экипировки и инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Подбор и подготовка лыжного инвентаря. Смазка лыж.

1.3. Основы техники и тактики ориентирования

- Техничко-тактические приемы и способы ориентирования. Линейное ориентирование. Точное ориентирование на коротких этапах. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Бег по азимуту.

- Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Детальное восприятие и чтение рельефа на скорости.

- Развитие навыков быстрого чтения карты. Развитие памяти, внимания, мышления.

- Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию. Решение ситуационных задач.

- Сложные КП. Выбор привязки при взятии КП. Чтение легенд КП.

- Особенности тактики прохождения дистанций по спортивному ориентированию на лыжах.

- Особенности эстафетного ориентирования и группового старта.

- Выбор пути движения между КП. Наиболее распространенные ошибки при выборе оптимального пути.

- Морально-волевая подготовка. Преодоление трудностей. Умение принимать правильные решения в сложных ситуациях, в случае потери ориентировки в лесу.

1.4. Топография, условные знаки, спортивная карта, компас

- Местность, её классификация. Изображение рельефа при помощи горизонталей.

- Масштаб, используемый для подготовки спортивных карт. Крупномасштабные и мелко - масштабные карты.

- Развитие глазомера и чувства расстояния. Измерение расстояний на карте и на местности в зависимости от масштаба карты.

- Определения азимута по карте и компасу. Определение азимута на предмет на местности. Определение объекта по заданному азимуту.

- Топографическая съемка местности. Простейшие спортивные карты. Основа, съемочное обоснование. Азимутальные ходы. Материал для рисовки, планшет, карандаш, ластик.

1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования

- Правила соревнований по спортивному ориентированию в различных видах.

- Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию бегом и на лыжах. Эстафетное ориентирование.

- Классификация видов дистанций по спортивному ориентированию.

- Бригада службы дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию. Оборудование дистанции. Инспектирование. Акт приема-сдачи дистанции.

- Определение класса дистанции и ранга соревнований. Ожидаемое время победителя. Контрольное время. Безопасность дистанции.

1.6. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена.

Врачебный контроль и самоконтроль

- Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Гигиена обуви и одежды. Личная гигиена занимающихся спортивным ориентированием. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма спортсмена.

- Формирование двигательных навыков как физиологический процесс. Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Тренированность и её физиологические показатели. Вес тела, частота сердечных сокращений (пульс), объем легких и др.

- Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля.

Субъективные показатели самоконтроля – сон, аппетит, самочувствие, настроение.

- Значение врачебного контроля и самоконтроля в подготовке спортсменов. Понятие о спортивной форме, переутомлении, перенапряжении организма спортсмена.

1.7. Основы туристской подготовки

- Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма.
- Личное и групповое снаряжение. Одежда и обувь для походов.
- Многодневные походы. Полевые лагеря. Многодневки по спортивному ориентированию с ночевкой в полевых условиях.

- Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря. Развертывание и свертывание лагеря. Должности в лагере постоянные и временные.

- Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре.

- Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

1.8. Основы судейской и инструкторской подготовки

- Организация соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.

- Представитель команды. Допуск к соревнованиям, заявки на участие, протесты.

- Подсчет результатов, определение победителей. Выполнение спортивных разрядов и званий.

- Состав судейской коллегии и общие обязанности судей.

Раздел 2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Средствами общей физической подготовки для ориентировщиков служат: кроссовая подготовка, лыжная подготовка, гимнастика, плавание, туризм. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение физических упражнений способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы.

- Строевой и походный шаг. Ходьба на носках и пятках, в приседе.

- Бег вперед, назад, на носках, с изменением направления и скорости.

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

- Упражнения для ног. Поднимания на носках. Приседания, махи, выпады, подскоки.

Прыжки в длину с места, с разбега.

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

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

- Кросс - походы. Лыжная подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения стабильных и высоких результатов в спортивном ориентировании.

2.2. Специальная физическая подготовка

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств необходимых для эффективного совершенствования техники и тактики ориентирования. Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости юных ориентировщиков являются: кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах. Беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной, пересеченной, открытой и закрытой местности. Бег через

заболоченные и заросшие участки леса, по песчаному и каменистому грунту. Кроссовый бег с имитацией в подъемы, специальные беговые и имитационные упражнения. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный и соревновательный метод.

Для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств, следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с тяжестями, спринтерский бег, «челночный» бег, бег с внезапной сменой направления по лесному массиву, бег по лесу с преодолением естественных препятствий.

Ведущая роль в процессе повышения скорости должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений. Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышц.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы годичный цикл тренировок юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы и выступление на соревнованиях) и переходный (период относительной стабилизации спортивной формы). Продолжительность каждого периода зависит от возраста, квалификации и календаря соревнований.

Ввиду того, что в спортивном ориентировании два соревновательных сезона зимний и летний, годовой план учебно-тренировочных занятий юных ориентировщиков построен с учетом климатических условий Республики Коми. Основной упор сделан на подготовку к зимнему соревновательному сезону, к основным стартам по спортивному ориентированию на лыжах. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных спортсменов-ориентировщиков на тренировочном этапе состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и двух переходных периодов. Летний соревновательный период предполагает участие в учебно-тренировочных сборах, летних стартах календаря соревнований, выезды на межрегиональные и всероссийские соревнования, многодневки по спортивному ориентированию, активный отдых в детских спортивно-оздоровительных лагерях, участие в многодневных походах.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном режиме, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки имеют свои особенности в зависимости от длины дистанции и скорости ее преодоления.

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок см. Приложение № 4.

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Основной задачей технико-тактической подготовки на тренировочном этапе подготовки является формирование чувства времени, расстояния, пространственного мышления и восприятия. Выполнение технико-тактических навыков на различных видах дистанций по спортивному ориентированию. Бег по дорогам, по лесу различной проходимости, в подъемы и со спусков, с одновременным чтением карты. Выполнение упражнений с картой, направленных на отработку технических приемов ориентирования:

- Бег по азимуту, движение в заданном направлении на открытой и закрытой местности.
- Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Выбор нитки пробегаания.
- Точное ориентирование на коротких этапах.
- Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.
- Отработка тактических приемов.
- Выход на контрольный пункт с различных привязок.
- Отметка на КП, уход с контрольного пункта.
- Выбор путей движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности.
- Анализ путей движения.

- Действия ориентировщика перед стартом, после получения карты.
- Выбор скорости движения по дистанции.
- Действия спортсмена на финише, после финиша.
- Техническая разминка.

Комплексные тренировки. Тренировка базовых качеств ориентировщика: памяти, внимания, логического мышления. Совершенствование индивидуальных способностей ориентирования. Выработка навыков самостоятельного принятия решений при выборе путей движения. Умение быстро передвигаться на местности любого типа. Повышение скорости ориентирования.

Выполнение техники и тактики спортивного ориентирования на лыжах. Отработка техники лыжных ходов. Выбор путей движения в зависимости от градации лыжней, рельефа местности, погодных условий. Элементы слаломной подготовки. Обучение преодолению подъемов, торможению плугом, падениям. Чтение карты при передвижении на лыжах с различной скоростью. Восприятие местности и выработка пространственного мышления. Совершенствование специальных качеств ориентировщика: чувство снега, чувство ритма, контроля темпа бега, предельной концентрации внимания, оперативного мышления, эффекта панорамного видения.

На этапе углубленной спортивной тренировки все более значительная роль в совершенствовании техники и тактики ориентирования отводится соревновательному методу. Уровень технико-тактической подготовки в конце тренировочного этапа должен обеспечивать совершенное владение спортивной техникой в условиях различной местности. Выполнение технических приемов на соревновательной скорости, системное восприятие карты и местности, оценка района контрольного пункта, действие спортсмена при дефиците времени и информации. Использование «белых» карт, рельефных карт, фрагментов карт, прохождение дистанций по памяти. Технико-тактические тренировки на различных учебно-тренировочных полигонах.

2.4. Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт

Детальное изучение объектов местности. Знание условных знаков спортивных карт. Чтение рельефа местности. Горизонтالي рельефа, сечение. Определение высоты склона. Отображение рельефа на спортивных картах. Развитие пространственного мышления. Развитие чувства расстояния. Глазомер. Измерение длин отрезков на карте на глаз и умение определять расстояние на местности. Совершенствование работы с компасом. Быстрое взятие азимута и умение выдерживать направление движения по азимуту на местности. Отработка азимутальных ходов. Работа с компасом, при движении по дистанции на маркированной трассе по спортивному ориентированию на лыжах.

Корректировка участка карты на местности. Отбор изображаемых ориентиров. Основа. Съёмочное обоснование Техника снятия угловых величин. Нанесение линейных ориентиров. Групповой и индивидуальный метод рисовки карт.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования

Контрольные старты, контрольно-зачетные мероприятия по ориентированию в процессе учебно-тренировочных занятий проводятся с целью закрепления технико-тактических навыков и выявления уровня подготовленности к основным стартам и официальным соревнованиям. В течение учебного года проводится тестирование знаний учащихся по темам программы.

2.6. Туристская подготовка. Поход

Отработка навыков безопасного нахождения в природных условиях. Двухдневный поход и многодневные походы с ночевкой в полевых условиях. Подбор и подготовка туристского снаряжения к походу, сбор рюкзака. Выбор места палаточного лагеря. Организация туристского быта. Установка палатки. Составление графика питания в многодневном походе, расчет продуктов, раскладка меню. Распределение обязанностей в походе. Сбор дров, разжигание костра, приготовление пищи. Соблюдение природоохранных

мероприятий. Подготовка отчета.

2.7. Судейская и инструкторская практика

Участие в судействе соревнований по спортивному ориентированию. Привлечение к судейству в качестве помощников судей старта, финиша, пункта выдачи карт, контролеров, службы дистанции. Выполнение требований к присвоению звания «Юный спортивный судья».

Разминка, заминка. Работа с секундомером, расстановка и сбор спортивного инвентаря во время занятия. Работа с раздаточным материалом. Помощь в подготовке наглядностей.

Раздел 3. Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование

3.1 Контроль физической подготовки и теоретических знаний. Наблюдение за эмоциональным состоянием, связь с родителями и учителями по вопросам воспитания и обучения.

Значение комплексного педагогического контроля в подготовке спортсменов. Этапы подготовки спортсменов. Планирование круглогодичной подготовки. Подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Ведение дневника тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочных нагрузок. Умение чувствовать переутомление, перенапряжение, подготовленность к соревнованиям, спортивную форму.

Регулярный контроль тренера за состоянием здоровья и уровнем подготовленности спортсменов. Наблюдение тренера за самочувствием спортсменов на тренировках, перед стартом, готовности к соревнованиям. Анализ результатов. Перспективное планирование подготовки спортсменов в зависимости от индивидуальных способностей. Корректировка планов. Взаимодействие с родителями, с учителями.

3.2. Врачебный контроль состояния здоровья.

Прохождение углубленного медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Раздел 4. Восстановительные средства и мероприятия

4.1. Восстановительные мероприятия.

Методы и средства восстановления работоспособности организма человека после физических нагрузок. Полноценное питание. Употребление белков, жиров, углеводов, минеральных веществ. Витаминизация. Соблюдение режима дня. Сон как средство восстановления работоспособности организма и отдыха. Выполнение норм личной гигиены, мытьё, плавание, баня, сауна, массаж. Солнечные и воздушные «ванны».

Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и учебно-тренировочных сборов.

Раздел 5. Воспитательные и досуговые мероприятия.

5.1. Викторины, конкурсы, игры, прогулки и экскурсионные поездки.

Игры. Экскурсии по городу, в музей, экскурсионные поездки. Прогулка на местность наблюдение за живой природой. Проведение культурно-досуговых мероприятий, организация активного отдыха, общение с друзьями, встречи с интересными людьми, с ветеранами и мастерами спортивного ориентирования.

Раздел 6. Промежуточная или итоговая аттестация.

6.1. Контрольные тесты и дистанции по ориентированию.

Контрольные тесты по темам программы. Нормативы по ОФП и СФП. Дистанции по спортивному ориентированию.

10. Методическое обеспечение программы
Планируемые результаты освоения программы по окончании
1-го года обучения

В результате обучения по программе 1-го года обучения учащиеся получают возможность узнать:

- основные исторические события, связанные с развитием ориентирования в Республике Коми;
- природа окрестных лесов (животный и растительный мир);
- правила поведения пешеходов на дорогах, правила поведения на занятиях;
- правила безопасного нахождения в лесу и лесопарковой зоне;
- требования к личной гигиене, одежде и обуви при занятиях спортивным ориентированием;
- условные знаки спортивных карт; линейные, точечные и площадные ориентиры;
- стороны горизонта;
- виды ориентирования.

В результате обучения по программе 1-го года обучения учащиеся получают возможность научиться:

- выполнять физические упражнения, соответствующие уровню физической подготовленности;
- передвигаться по пересеченной местности, преодолевать естественные препятствия;
- использовать лыжные ходы при передвижении по равнине, на спусках и подъемах;
- различать объекты местности и определять условные знаки спортивных карт;
- сопоставлять карту с местностью;
- ориентировать карту по компасу, определять стороны горизонта;
- правильно проходить простейшие дистанции по ориентированию на маркированной трассе, по выбору, в заданном направлении;
- укладывать рюкзак и собирать вещи в однодневный поход.

Этапы педагогического контроля по программе 1 года обучения

Вид контроля	Цель	Содержание	Формы	Критерии
Входящий	Проверка знаний правил техники безопасности	ПДД, ТБ на занятиях	Тест	81-100% положительных ответов (отлично) 66-80% положительных ответов (Хорошо) 50-65% положительных ответов (Удовлетворительно)
Входящий	Установление группы здоровья учащихся	Группа здоровья учащихся	Медсправка с детской поликлиники	Справка о состоянии здоровья.
Текущий	Проверка знаний по топографии	Условные знаки спортивных карт	Тестовые задания	81-100% положительных ответов (отлично) 66-80% положительных ответов (Хорошо) 50-65% положительных ответов (Удовлетворительно)

Текущий	Проверка навыков техники и тактики ориентирования	Прохождение дистанции по выбору	Контрольная дистанция	Результат, характеризующий высокий уровень подготовки (Отлично) Средний уровень подготовки (Хорошо) Низкий уровень подготовки (Удовлетворительно)
Текущий	Проверка знаний правил соревнований по спортивному ориентированию	Права и обязанности участников соревнований	Тест по правилам соревнований	81-100% положительных ответов (отлично) 66-80% положительных ответов (Хорошо) 50-65% положительных ответов (Удовлетворительно)
Тематический	Контроль влияния занятий спортивным ориентированием на формирование положительных личностных качеств учащихся	Воспитательное мероприятие	КТД	Участие в коллективном творческом деле.
Тематический	Контроль состояния здоровья и морально-волевой подготовки	Педагогический и врачебный контроль	Наблюдение. Медобследование.	Сохранение и укрепление здоровья
Промежуточная аттестация	Итоговой контроль	Комплексное мероприятие	Контрольные тесты, упражнения по ОФП и дистанция по ориентированию	Уровни освоения программы: - высокий - средний - низкий

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
(1 год обучения)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 сек.)	Бег на 30 м (не более 6,4 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)

Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
----------------------	--	--

Планируемые результаты освоения программы по окончании
2-го года обучения

В результате обучения по программе 2-го года обучения учащиеся получат возможность узнать:

- об истории становления и развития спортивного ориентирования в нашей стране и Республике Коми;
- определение спортивного ориентирования как вида спорта;
- характеристика и виды природоохранных мероприятий;
- основные правила противопожарной безопасности при нахождении в лесу;
- правила поведения в походе, необходимые туристские знания (групповое и личное снаряжение, виды костров, питание в походе);
- устройство компаса, его назначение, знание сторон горизонта, аварийный азимут;
- правила личной гигиены, экипировка ориентировщика;
- условные знаки спортивных карт, легенды КП;
- права и обязанности участников соревнований.

В результате обучения по программе 1-го года обучения учащиеся получат возможность научиться:

- выполнять физические упражнения на выносливость, скорость, ловкость, гибкость, силу, координацию;
- свободно передвигаться на лыжах по равнине, на спусках и подъемах;
- различать объекты местности и обозначать их в условных знаках спортивных карт;
- ориентировать спортивную карту по компасу, определять азимут;
- определять расстояние по карте и на местности;
- проводить простейшую линейную топографическую съемку местности;
- выбирать кратчайший, оптимальный путь между КП вдоль линейных ориентиров;
- проходить дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию на маркированной трассе, по выбору, в заданном направлении, соответствующие возрасту и уровню подготовки;
- соблюдать режим дня, уметь организовывать своё свободное время для активных занятий физкультурой и спортом;
- освоить туристские навыки нахождения в двухдневном походе с ночевкой в полевых условиях (укладка рюкзака, установка и сборка палатки, разжигание костра, приготовление пищи на костре, преодоление естественных препятствий).

Этапы педагогического контроля по программе 2 года обучения

Вид контроля	Цель	Содержание	Формы	Критерии
Входящий	Проверка знаний правил техники безопасности	ПДД, ТБ на занятиях	Тест	81-100% положительных ответов (отлично) 66-80% положительных ответов (Хорошо) 50-65% положительных ответов (Удовлетворительно)

Входящий	Проверка уровня физической подготовленности учащихся	Контрольные упражнения по ОФП, СФП.	Тестирование на результат	Результат, характеризующий высокий уровень подготовки (Отлично) Средний уровень подготовки (Хорошо) Низкий уровень подготовки (Удовлетворительно)
Текущий	Проверка знаний по топографии	Условные знаки спортивных карт	Тестовые задания	81-100% положительных ответов (отлично) 66-80% положительных ответов (Хорошо) 50-65% положительных ответов (Удовлетворительно)
Текущий	Проверка навыков техники и тактики ориентирования	Прохождение дистанции по выбору и на маркированной трассе	Контрольные дистанции	Результат, характеризующий высокий уровень подготовки (Отлично) Средний уровень подготовки (Хорошо) Низкий уровень подготовки (Удовлетворительно)
Текущий	Проверка знаний правил соревнований по спортивному ориентированию	Права и обязанности участников соревнований, виды дистанций по ориентированию	Тест по правилам соревнований	81-100% положительных ответов (отлично) 66-80% положительных ответов (Хорошо) 50-65% положительных ответов (Удовлетворительно)
Тематический	Проверка туристских знаний и умений	Туристская подготовка	Участие в туристском мероприятии, походе	Участие - зачет
Тематический	Контроль влияния занятий спортивным ориентированием на формирование положительных личностных качеств учащихся	Воспитательное мероприятие	Участие в КТД (коллективном творческом деле)	Участие – зачет
Тематический	Контроль состояния здоровья и морально-волевой подготовки	Педагогический и врачебный контроль	Наблюдение. Медобследование.	Сохранение и укрепление здоровья

Промежуточная аттестация	Итоговой контроль	Комплексное мероприятие	Контрольные тесты, упражнения по ОФП и дистанции по ориентированию	Аттестован, не аттестован
--------------------------	-------------------	-------------------------	--	---------------------------

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
(2 год обучения)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 сек.)	Бег на 30 м (не более 6,4 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)

Планируемые результаты освоения программы по окончании
3-го года обучения

В результате обучения по программе 3-го года обучения учащиеся получат возможность узнать:

- об истории становления и развития спортивного ориентирования в нашей стране, в Мире и Республике Коми;
- определение спортивного ориентирования как вида спорта;
- характеристика и виды природоохранных мероприятий;
- основные правила противопожарной безопасности при нахождении в лесу;
- правила поведения в походе, необходимые туристские знания (групповое и личное снаряжение, виды костров, питание в походе);
- устройство компаса, его назначение, знание сторон горизонта, аварийный азимут;
- правила личной гигиены, экипировка ориентировщика;
- условные знаки спортивных карт, легенды КП;
- права и обязанности участников соревнований.

В результате обучения по программе 3-го года обучения учащиеся получат возможность научиться:

- выполнять физические упражнения на выносливость, скорость, ловкость, гибкость, силу, координацию;
- свободно передвигаться на лыжах по равнине, на спусках и подъемах;
- различать объекты местности и обозначать их в условных знаках спортивных карт;
- ориентировать спортивную карту по компасу, определять азимут;
- определять расстояние по карте и на местности;
- проводить простейшую линейную топографическую съемку местности;
- выбирать кратчайший, оптимальный путь между КП вдоль линейных ориентиров;

- проходить дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию на маркированной трассе, по выбору, в заданном направлении, соответствующие возрасту и уровню подготовки;
- соблюдать режим дня, уметь организовывать своё свободное время для активных занятий физкультурой и спортом;
- освоить туристские навыки нахождения в двухдневном походе с ночевкой в полевых условиях (укладка рюкзака, установка и сборка палатки, разжигание костра, приготовление пищи на костре, преодоление естественных препятствий).

Этапы педагогического контроля по программе 3 года обучения

Вид контроля	Цель	Содержание	Формы	Критерии
Входящий	Проверка знаний правил техники безопасности	ПДД, ТБ на занятиях	Тест	81-100% положительных ответов (отлично) 66-80% положительных ответов (Хорошо) 50-65% положительных ответов (Удовлетворительно)
Входящий	Проверка уровня физической подготовленности учащихся	Контрольные упражнения по ОФП, СФП.	Тестирование на результат	Результат, характеризующий высокий уровень подготовки (Отлично) Средний уровень подготовки (Хорошо) Низкий уровень подготовки (Удовлетворительно)
Текущий	Проверка знаний по топографии	Условные знаки спортивных карт, азимут	Тестовые задания	81-100% положительных ответов (отлично) 66-80% положительных ответов (Хорошо) 50-65% положительных ответов (Удовлетворительно)
Текущий	Проверка навыков техники и тактики ориентирования	Прохождение дистанции по выбору, на маркированной трассе и в заданном направлении	Контрольные дистанции	Результат, характеризующий высокий уровень подготовки (Отлично) Средний уровень подготовки (Хорошо) Низкий уровень подготовки (Удовлетворительно)

Текущий	Проверка знаний правил соревнований по спортивному ориентированию	Права и обязанности участников соревнований, виды дистанций по ориентированию	Тест по правилам соревнований	81-100% положительных ответов (отлично) 66-80% положительных ответов (Хорошо) 50-65% положительных ответов (Удовлетворительно)
Тематический	Проверка туристских знаний и умений	Туристская подготовка	Участие в туристском мероприятии, походе	Участие - зачет
Тематический	Контроль влияния занятий спортивным ориентированием на формирование положительных личностных качеств учащихся	Воспитательное мероприятие	Участие в КТД (коллективном творческом деле)	Участие - зачет
Тематический	Контроль состояния здоровья и морально-волевой подготовки	Педагогический и врачебный контроль	Наблюдение. Медобследование	Сохранение и укрепление здоровья
Промежуточная аттестация	Итоговой контроль	Комплексное мероприятие	Контрольные тесты, упражнения по ОФП и дистанции по ориентированию	Аттестован, не аттестован

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
(3 год обучения)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 сек.)	Бег на 30 м (не более 6,4 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)

Планируемые результаты освоения программы по окончании
4-го года обучения

В результате обучения по программе 4-го года обучения учащиеся получают возможность узнать:

- структура организации работы по развитию спорта, история спортивного ориентирования в Республике Коми – люди, события, этапы;
- экологическая характеристика района проживания;
- основные периоды круглогодичной подготовки спортсмена-ориентировщика;
- основы медицинских знаний, возможные заболевания и травмы при занятиях спортивным ориентированием;
- факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья;
- легенды контрольных пунктов;
- основные технико-тактические приемы ориентирования;
- классификация местности, рельеф и его отображение на спортивных картах;
- правила соревнований на различных видах дистанций;
- организация туристского быта в многодневных походах и спортивно-оздоровительных лагерях в полевых условиях.

В результате обучения по программе 4-го года обучения учащиеся получают возможность узнать:

- выполнять физические упражнения на выносливость, скорость, ловкость, гибкость, силу, координацию;
- преодолевать дистанции по кроссу по пересеченной местности;
- преодолевать на скорости дистанцию лыжных гонок, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- использовать технико-тактические приемы и способы ориентирования на местности различной сложности и проходимости;
- проходить дистанции по ориентированию без ошибок, с максимальной скоростью ориентирования, в зависимости от физической подготовленности;
- точно двигаться по азимуту, читать карту на соревновательной скорости;
- использовать рельеф местности для выбора оптимального пути движения;
- быстро определять свое местоположение на карте в случае потери ориентировки;
- анализировать и исправлять ошибки при движении по карте;
- ориентироваться в незнакомом лесу без карты;
- вычерчивать простейшие спортивные карты, корректировать карты в зависимости от изменений на местности;
- следить за своим здоровьем, вести дневник самоконтроля;
- приобрести навыки судейства соревнования по спортивному ориентированию в должности помощников судей старта, финиша, пункта выдачи карт, контролеров, службы дистанции;
- закрепить туристские навыки проживания в палаточных условиях;
- правильно вести себя в условиях природной среды, соблюдать природоохранные нормы.

Этапы педагогического контроля по 4 году обучения

Вид контроля	Цель	Содержание	Формы	Критерии
Входящий	Проверка знаний правил техники безопасности	ПДД, ТБ на занятиях, в похода и соревнованиях	Тест	81-100% положительных ответов (отлично) 66-80% положительных ответов (Хорошо) 50-65% положительных ответов (Удовлетворительно)
Входящий	Проверка уровня физической подготовленности учащихся	Контрольные упражнения по ОФП, СФП.	Тестирование на результат	Результат, характеризующий высокий уровень подготовки (Отлично) Средний уровень подготовки (Хорошо) Низкий уровень подготовки (Удовлетворительно)
Текущий	Проверка знаний правил соревнований по спортивному ориентированию	Права и обязанности участников соревнований, виды дистанций по ориентированию	Тест по правилам соревнований	81-100% положительных ответов (отлично) 66-80% положительных ответов (Хорошо) 50-65% положительных ответов (Удовлетворительно)
Текущий	Проверка навыков техники и тактики ориентирования	Прохождение дистанции по выбору, на маркированной трассе и в заданном направлении	Контрольные дистанции	Результат, характеризующий высокий уровень подготовки (Отлично) Средний уровень подготовки (Хорошо) Низкий уровень подготовки (Удовлетворительно)
Текущий	Проверка уровня физической подготовленности учащихся	Контрольные упражнения по ОФП, СФП.	Тестирование на результат	Результат, характеризующий высокий уровень подготовки (Отлично) Средний уровень подготовки (Хорошо) Низкий уровень подготовки (Удовлетворительно)

Тематический	Контроль влияния занятий спортивным ориентированием на формирование положительных личностных качеств учащихся	Воспитательное мероприятие	Участие в КТД (коллективном творческом деле)	Участие - зачет
Тематический	Контроль состояния здоровья и морально-волевой подготовки	Педагогический и врачебный контроль	Наблюдение Медобследовании.	Сохранение и укрепление здоровья
Промежуточная аттестация	Итоговый контроль	Комплексное мероприятие	Контрольные тесты, упражнения по ОФП, СФП и дистанции по ориентированию	Аттестован, не аттестован

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на 4 году обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Кросс		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,00 сек.)	Бег на 60 м (не более 11,8 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Выносливость	Бег 1 000 м (не более 5 мин 30 сек.)	Бег 800 м (не более 5 мин 00 сек.)
	Бег 3 000 м (не более 13 мин 30 сек.)	Бег 3 000 м (не более 15 мин 10 сек.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Юношеские разряды, третий спортивный разряд	
Лыжная гонка		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,00 сек.)	Бег на 60 м (не более 11,8 сек.)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Выносливость	Бег 1 000 м (не более 5 мин 30 сек.)	Бег 800 м (не более 5 мин 00 сек.)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 29 мин.30 сек.)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 19 мин.10 сек.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Юношеские разряды, третий спортивный разряд	

По окончании обучения по программе и успешного прохождения процедуры итоговой аттестации выпускникам вручается свидетельство об окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивное ориентирование».

11. Использованная литература.

1. Алешин В.М., Карта в спортивном ориентировании, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2003.
2. Алешин В.М., Пызгарев В.А., Спортивная картография, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007.
3. Алёшин В.М., Пызгарев В.А., Дистанции в спортивном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.
4. Алёшин В.М., Близнаевский В.С., Гречко С.В., Солдатов С.Г., Шихов А.А., Дистанции лыжном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2009.
5. Баранов Ю., Спортивное ориентирование, Казань, Издательство ООО «КПГ», 2013.
6. Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
7. Бурцев В.П., Совместный бег и рассеивание в соревнованиях по ориентированию, Москва: Академпринт, 2008.
8. Воронов Ю.С., Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании, учебное пособие, Смоленск: Смоленский государственный институт физической культуры, 1998.
9. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Организация дополнительного образования детей, Москва: Гуманитарно-издательский центр «Владос», 2003.
10. Иванов Е., Дистанция длиной в жизнь, Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
11. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002.
12. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
13. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
14. Константинов Ю.С., Программы «Спортивное ориентирование» Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
15. Константинов Ю.С., Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.), Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
16. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК,

- 2005.
17. Лосев А.С., Тренировка ориентировщиков-разрядников, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
 18. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Москва, «Астрель», 2003.
 19. Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003.
 20. Мухина О.Н., Налетов Д.В., Прохоров А.М., Как провести соревнования, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.
 21. Нурмиаа В, Спортивное ориентирование, Москва: ФСО России, 1997.
 22. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А., Подготовка спортсменов-ориентировщиков, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
 23. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
 24. Тыкул В.И., «Спортивное ориентирование», Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
 25. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК 2010.
 26. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997.
 27. Шомысова Е.Е., Спорт в Республике Коми: история и современность, Сыктывкар: Коми республиканская типография, 2008.
 28. «Азимут», журнал Федерации спортивного ориентирования России, Москва: Издательский дом «Азимут» подборка за 2000-2015.
 29. Правила «Спортивное ориентирование», Минспорттуризм России, ФЦДЮТиК, 2010.
- Методические пособия:**
1. Методическое пособие: «Ориентирование по тропам». Составители: Туча А.Е., Тарабукина С.М., Кузьминская О.В.
 2. Методическое пособие «В помощь тренеру: Сборник упражнений по спортивному ориентированию». Составитель: Ермолина Н.Л.
 3. Учебно–методическое пособие для педагогов дополнительного образования. «От школьного двора до Чемпионата мира» Составитель: Рудакова Н.К.
 4. Методическое пособие: «История детско-юношеского туризма в Республике Коми». Составители: Гвардина В.А., Туча А.Е., Рудакова Н.К..
 5. Методическое пособие «Эллипс» Составитель: Рыбина С.П.
 6. Учебно–методическое пособие «Карта и компас в спортивном ориентировании» Составитель: Тарабукина С.М.
 7. Методическое пособие «Спортивное ориентирование на лыжах в заданном направлении» Составитель: Игнатов А.С.
 8. Методические рекомендации: «Мини-ориентирование в помещениях». Составители: Тарабукина С.М., Кузьминская О.В.
 9. Методическое пособие: «Сборник упражнений для освоения, умений и навыков спортивного ориентирования на начальном этапе». Составитель: Попов Ал.А.
 10. Методические рекомендации: «Зрелищные и доступные виды ориентирования для детей» Составитель: Носкова Ю.И.
 11. Методическое пособие: «Психологическая подготовка ориентировщика». Составитель: Ермолина Н.Л.
 12. Методическое пособие: «Экипировка в спортивном ориентировании». Составители: Васильева Т.Е., Карпова Е.Г.
 13. Методическое пособие: «Спортивный лабиринт». Составитель: Рыбина С.П.
 14. Методическое пособие: «Скиатлон». Составитель: Рыбина С.П.
 15. Методическое пособие: «Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию» Составитель: Т.В. Моргунова

Тестовые вопросы по программе «Спортивное ориентирование»
для групп 1 года обучения

1. Спортивное ориентирование - это вид спорта, в котором:

- А. участники определяют стороны горизонта по солнцу и звездам
- Б. участники пробегают дистанцию по стадиону с картой
- В. участники пробегают дистанцию на местности с картой и компасом

2. На спортивной карте не обозначают:

- А. направление на север
- Б. масштаб и сечение рельефа
- В. линию горизонта

3. Что не правильно? Спортсмены - ориентировщики передвигаются по дистанции:

- А. на лыжах Б. на коньках В. бегом

4. Какой прибор используют для определения сторон горизонта в спортивном ориентировании:

- А. секундомер Б. шагомер В. компас

5. Стрелочка на карте указывает направление на:

- А. запад Б. юг В. север

6. Угол между направлением на север и заданный предмет на местности называют:

- А. азимутом Б. прямым В. ориентиром

7. Объекты местности обозначаются на спортивных картах при помощи:

- А. стрелочек Б. условных знаков В. кружочков

8. Участник соревнований по спортивному ориентированию делает отметку на контрольном пункте (КП):

- А. в карточке участника
- Б. на призме КП
- В. в протоколе прохождения у контролера
- Г. на станции

9. После пересечения финишной черты на соревнованиях необходимо:

- А. сдать судьям компас
- Б. сдать судьям карту и карточку участника
- В. сдать судьям схему маршрута

10. Контрольный пункт (КП) на местности оборудуют специальными средствами для отметки. Это может быть:

- А. мел Б. карандаш В. булавка Г. компостер

Правильные ответы к тесту:

1. В 2. В 3. Б 4. В 5. В 6. А 7. Б 8. А, Г 9. Б 10. Б, Г

Оценка знаний: 81- 100% правильных ответов – отлично,

66-80% - хорошо, 50-65% – удовлетворительно

**Тестовые вопросы по программе «Спортивное ориентирование»
для групп 2 года обучения**

1. Сколько лет развивается спортивное ориентирование в Республике Коми:

А. 30 лет **Б.** менее 30 лет **В.** Более 30 лет

2. В какой стране были проведены первые официальные соревнования по спортивному ориентированию:

А. Швеция **Б.** Норвегия **В.** Финляндия

3. В каком виде ориентирования участник проходит контрольные пункты произвольно:

А. в заданном направлении
Б. по выбору
В. На маркированной трассе

4. Что не входит в экипировку ориентировщика:

А. компас **Б.** чип **В.** рюкзак

5. Какой цвет не используется при рисовке спортивных карт:

А. черный **Б.** синий **В.** красный

6. Какой из названных условных знаков относится к рельефу:

А. тропа **Б.** овраг **В.** болото

7. Для рисовки спортивных карт обычно используют масштаб:

А. в 1см 1км **Б.** в 1см 100м **В.** в 1см 10м

8. Исключите лишнюю деталь, не входящую в устройство компаса:

А. циферблат **Б.** магнитная стрелка **В.** колба

9. Каким способом можно сориентировать карту на местности:

А. по ветру **Б.** по окружающим объектам **В.** по линейке

10. Участник, стартовавший на соревнованиях по спортивному ориентированию, в случае не прохождения дистанции должен:

А. выйти на ближайшую дорогу и идти по направлению к населенному пункту
Б. подойти к тренеру, не пройдя через финиш
В. пройти через финиш, отметившись у судьи

Правильные ответы к тесту:

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

Оценка знаний: 81- 100% правильных ответов – отлично,
66-80% - хорошо, 50-65% – удовлетворительно

**Тестовые вопросы по программе «Спортивное ориентирование»
для групп 3 года обучения**

1. Сколько лет развивается спортивное ориентирование в России:

А. 40 лет **Б.** менее 40 лет **В.** более 40 лет

2. В каком из видов соревнований по спортивному ориентированию участник не несет очки в командный зачет:

А. лично-командные **Б.** личные **В.** командные

3. Спортивные карты относятся к следующей категории карт:

А. крупномасштабные **Б.** мелкомасштабные **В.** среднемасштабные

4. Каким будет расстояние на местности, если на спортивной карте масштаба 1:15000 длина перегона от старта до 1 КП равна 3.2см.

А. 300м. **Б.** 450м. **В.** 480м.

5. С помощью каких условных знаков нельзя сориентировать карту по сторонам горизонта:

А. вышка **Б.** тропинка **В.** микро-ямка

6. К площадным ориентирам относятся:

А. болота и поля **Б.** заборы и канавы **В.** микрообъекты

7. Определите высоту холма, если на карте с сечением рельефа 2.5 метра он обозначен пятью горизонталями:

А. 7,5м **Б.** 10 м **В.** 12,5м

8. В каком случае на соревнованиях участника не снимают:

А. потеря карты **Б.** потеря компаса **В.** потеря чипа (карточки)

9. С помощью какого прибора нельзя определить стороны горизонта:

А. часы **Б.** курвиметр **В.** компас

10. На дистанции по выбору с общим стартом слабо подготовленный технически спортсмен пробежал всю дистанцию за более подготовленным, а на финише обогнал и стал победителем. В данном случае главный судья соревнований:

А. присуждает 1 место **Б.** снимает с дистанции **В.** делает устное замечание за неспортивное поведение

Правильные ответы к тесту:

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

Оценка знаний: 81- 100% правильных ответов – отлично,
66-80% - хорошо, 50-65%– удовл.

**Тестовые вопросы по теме «Туризм»
для групп 1 года обучения по программе «Спортивное ориентирование»**

1. Какие виды туризма развиты в Республике Коми? (2 ответа)

- А - пеший туризм.
- Б - водный туризм.
- В - конный туризм.
- Г - лыжный туризм.
- Д — мототуризм .
- Ж - горный.

2. Бивак-это...? (дай определение).

- А — вид развлечений в лесу.
- Б - место, подготовленное для ночлега и отдыха.
- В - туристический узел.

3. Группа туристов пошла по маршруту на северо-восток. В каком направлении они должны выйти из лесу?

- А - на северо-запад.
- Б - на юго-запад.
- В - на юго-восток.
- Г-на юг.

4. Чтобы идти в поход необходимо... ? (1 ответ)

- А — быть ловким, смелым.
- Б - знать карту и стороны горизонта.
- В - уметь готовить.
- Г - учиться на отлично.
- Д - уметь плавать.

5. Какой из ниже перечисленных предметов относится к групповому снаряжению?

- А - палатка
- Б - котелок.
- В — лыжи и ботинки.
- Г — рюкзак.

Правильные ответы: 1-А, Б, Г, Ж; 2-Б; 3-Б; 4-Б; 5-А,Б.

Оценка знаний: 81- 100% правильных ответов – отлично,

66-80% - хорошо, 50-65%– удовл.

**Тестовые вопросы по теме «Туризм»
для групп 2 года обучения по программе «Спортивное ориентирование»**

1. Бивак-это ... (дать определение).

2. К личному снаряжению относиться.

А - спальник. Б - котелок. В - аптечка.

3. К групповому снаряжению относиться. А - рюкзак. Б - топор. В - ледоруб. Г - лыжи.

4. Когда группа туристов идёт по маршруту. Необходимо отдых чередовать с ходьбой так...:

А - 30 мин. ходьбы, 10 мин. отдыха.

Б - 45мин. ходьбы, 15 мин. отдыха.

В - 60 мин. ходьбы, 10 мин. отдыха.

5. Перечислить виды туризма, развитые в РК. (3 вида)

6. К мелкомасштабной карте относится следующий масштаб:

А 1:1500 Б 1:15000 В 1:150000

Правильные ответы: 1 -место привала; 2-А; 3-Б; 4-А; 5- лыжный, пеший, горный; 6 -В

Оценка знаний: 81- 100% правильных ответов – отлично,
66-80% - хорошо, 50-65%– удовл.

**Тестовые вопросы по теме «Туризм»
для групп 3 года обучения по программе «Спортивное ориентирование»**

1. Какие виды туризма не развиваются в Республике Коми:

А. пеший В. горный С. лыжный Д. конный

2. Что из снаряжения туриста является групповым:

А. палатка В. спальник С. рюкзак Д. коврик

3. К личному снаряжению туриста не относится:

А. кеды В. ложка С. котелок Д. штормовка

4. Собираясь в поход, необходимо взять с собой:

А. компас В. калькулятор С. спички Д. карту

(исключите ненужную вещь)

5. Передвигаясь по маршруту необходимо делать привалы через определенные промежутки времени, какие?

А. 2 часа В. 40 минут С. 1 час Д. 20 минут

6. Костер нельзя разжигать:

А. на поляне В. у реки С. под деревом Д. в карьере

7. Какую воду можно употреблять в походе:

А. речную В. озерную С. кипяченную. Д. талую

8. Для разжигания костра в походе нельзя использовать:

А. валежник В. растущие деревья С. сухостой Д. береста

9. В целях охраны природы, при оборудовании кострища, нужно:

А. перекопать землю и засыпать песком

В. снять дерн и по окончании похода положить на место

С. окопать место костра

Правильные ответы: 1.Д 2.А 3.С 4.В 5.В 6.С 7.С 8.В 9.В

Оценка знаний: 81- 100% правильных ответов – отлично,

66-80% - хорошо, 50-65%– удовл.

**Тестовые вопросы по «Технике безопасности»
для групп 1 года обучения по программе «Спортивное ориентирование»**

Выберите один правильный ответ

1. При передвижении к месту занятий (к полигон) идти следует:

- А. Организованно всем вместе под руководством тренера
- Б. Каждый идет, как хочет
- В. Идти следует под счет.

2. Проезжую часть можно переходить:

- А. Только по пешеходному переходу
- Б. Где хочешь
- В. Только на красный свет.

3. Кроны деревьев пышнее с:

- А. Южной стороны
- Б. Северной стороны
- В. Западной стороны
- Г. Восточной стороны

4. Пологая сторона муравейников находится с:

- А. Южной стороны
- Б. Северной стороны
- В. Западной стороны
- Г. Восточной стороны

5. Во время движения на лыжах по крутому спуску следует держаться:

- А. Правой стороны лыжни
- Б.левой стороны лыжни
- В. Центра лыжни

6. В случае необходимости экстренного падения во время спуска с горы, падать следует:

- А. Присесть и упасть назад, отводя палки остриями назад.
- Б. Упасть вперед, выдвигая руки вперед.
- В. Упасть на бок.

7. При проведении соревнований для начинающих район должен быть четко ограничен:

- А. Ориентирами или маркировкой (о чем участники должны быть проинформированы)
- Б. Ничем не ограничен.
- В. Ограничен забором.

Правильные ответы:

ОЦЕНКИ

51-100%- правильных ответов – зачет. Менее 50% - незачет

**Тестовые вопросы по «Технике безопасности»
для групп 2 года обучения
по программе «Спортивное ориентирование»**

Выберите один правильный ответ

1. В случае потери ориентировки необходимо:

- А. Идти в любом направлении только прямо.
- Б. Остановиться и подумать где возможно можешь находиться, затем сделать контрольное движение в каком-либо направлении.
- В. Кричать, как можно громче может кто-нибудь услышит.

2. Просеки в лесу в основном идут:

- А. С севера на юг
- Б. С запада на восток
- В. С северо-запада на юго-восток

3. Если не видно всего спуска, то двигаться за спустившимся с горы на лыжах следует:

- А. Сразу не останавливаясь
- Б. Подождать и потом начинать движение
- В. Спускаться с особой осторожностью лесенкой

4. При подъеме в гору на лыжах следует держаться:

- А. Правой стороны лыжни
- Б.левой стороны лыжни
- В. Центра лыжни

5. Правила по технике безопасности действуют в следующих местах:

- А. Только на тренировках.
- Б. Только на соревнованиях.
- В. Везде.

6. Одежда туриста должна быть:

- А. Парадная (белый верх, черный низ).
- Б. Нейлоновая, легкая, удобная, прочная.
- В. Подойдет обычный спортивный костюм.

7. Обувь туриста должна быть:

- А. Легкой, с тонкой подошвой.
- Б. Резиновой, чтобы не промокали ноги.
- В. Удобной, предохраняющей от различных повреждений, с крепкой подошвой.

8. Идя по проселочной дороге нужно двигаться:

- А. справа, по ходу движения
- Б. слева, навстречу транспорту
- С. посередине дороги
- Д. рядом с дорогой по лесу

Правильные ответы:

ОЦЕНКИ

51-100%- правильных ответов – зачет. Менее 50% - незачет

**Тестовые вопросы по «Технике безопасности»
для групп 3 года обучения по программе «Спортивное ориентирование»**

Выберите один правильный ответ

1. При проведении соревнований по спортивному ориентированию в технической информации следует указывать наличие опасных мест:

- А. Да
- Б. Нет
- В. Нужно только на республиканских соревнованиях

2. Если соревнования проходят вблизи больших автодорог, то следует дистанцию спланировать так чтобы:

- А. Все участники могли пересечь дорогу, где им выгодней.
- Б. Все должны пересечь в указанном маркированном месте на карте.

3. При подготовке дистанции следует установить предупреждающие знаки, только:

- А. Перед опасными спусками
- Б. На каждом спуске
- В. На каждом подъеме

4. При проведении соревнований для начинающих район должен быть четко ограничен:

- А. Ориентирами или маркировкой (о чем участники должны быть проинформированы)
- Б. Ничем не ограничен.
- В. Ограничен забором.

5. Контролеры КП, находящиеся в районе соревнований, вправе указать явно заблудившимся участникам дорогу на финиш:

- А. Да
- Б. Нет
- В. Только младшим возрастным группам.

6. При исключительно неблагоприятных погодных условиях, угрожающих безопасности участников, отменить проведение соревнований может:

- А. Главный секретарь соревнований
- Б. Главный судья соревнований
- В. Комендант соревнований

7. При проведении соревнований вблизи опасных объектов следует:

- А. Ограничить данные объекты от участников на местности.
- Б. Сообщить о опасности на дистанции, но не говорить о какой.
- В. Ограничить данные объекты от участников на местности и на карте обозначить запрещенный для бега район.

Правильные ответы:

ОЦЕНКИ

51-100%- правильных ответов – зачет. Менее 50% - незачет