

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

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

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУДО  
«РЦВР» с. Вильгорт

  
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

6 лет обучения

Составитель:  
Александр Сергеевич  
Игнатов  
педагог дополнительного  
образования

с. Вильгорт  
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».

Спортивное ориентирование - это стремительный, эмоциональный вид кросса по незнакомой местности, связанный с определенной физической нагрузкой, хитроумной техникой и многочисленными техническими приемами. Задачи, которые дистанция ставит перед спортсменами, требуют от них физической закалки, точного и быстрого мышления, способности умело преодолевать естественные препятствия, самостоятельно принимать правильное решение в любой обстановке, терпеливо переносить дождь и жару, ветер и мороз. Обстановка соревнований в какой-то степени напоминает ситуацию, в которую попадает разведчик, действующий в тылу врага.

В большей степени, чем другие виды спорта, ориентирование способно приспособиться к различным возрастам и способностям. Привлекает и то, что действие происходит на природе и позволяет соревноваться как с самим собой, так и с другими людьми.

**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 6 лет обучения.

Программа тесно связана со школьными предметами - география и физическая культура.

#### **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.

#### **Задачи программы:**

##### **1. 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.

##### **2. 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

### 3. 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

В группу 1 года обучения спортивному ориентированию набираются ребята 8-12 лет, без предварительного отбора, на основании заявления от родителя (законного представителя) несовершеннолетнего учащегося и медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий в объединении.

Программой предусматривается дополнительный набор в группы на любой год обучения детей, подходящих по возрасту, соответствующих уровню физической подготовленности.

Сроки реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в уч. году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	6 часов	2 часа	3 раза по 2 часа	36	12	216
2 год	6 часов	2 часа	3 раза по 2 часа	36	10	216
3 год	6 часов	2 часа	3 раза в неделю по 2 часа	36	8	216
4 год	6 часов	2 часа	3 раза в неделю по 2 часа	36	6	216
5 год	6 часов	2 часа	3 раза в неделю по 2 часа	36	6	216
6 год	6 часов	2 часа	3 раза в неделю по 2 часа	36	5	216

#### Формы проведения занятий:

- групповые;

- всем составом секции;

Для успешной реализации программы необходимо:

- наличие спортивного зала (занятия проводятся в спортивном зале МБОУ «Выльгортская сош № 1»);

- наличие учебно-тренировочного полигона (имеется на территории лыжной базы);

- для проведения турпоходов необходимы поляна, лес;

- спортивный и туристский инвентарь: карты, компасы, мячи, скамейки, веревки, лыжный инвентарь, спальные мешки, туристские коврики, карабины;
- учебный кабинет с техническими средствами обучения: компьютер, мультимедиаустановка, экран (имеется в наличии в школе).

По окончании каждого года обучения ребята приобретают необходимые знания, умения и навыки по спортивному ориентированию. В течение учебного года проводится контроль в различной форме: тест, туристический поход, соревнования, выполнение нормативов.

Ожидаемый результат:

Положительная динамика физического развития ребят через обучение спортивному ориентированию. Приобретение теоретических знаний и практических умений ориентирования в жизни.

Всем успешно окончившим дополнительную образовательную программу «Спортивное ориентирование» выдается свидетельство об окончании обучения по программе «Спортивное ориентирование».

## 2. Учебно-тематический план первого года обучения.

№ п/п	Разделы:	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности.	2	-	2
2	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая медицинская помощь	4	-	4
3	Краткая характеристика техники и тактики спортивного ориентирования	4	-	4
4	Техническая подготовка	6	32	38
5	Тактическая подготовка	-	22	22
6	Общая и специальная физическая подготовка	-	70	70
7	Туристская подготовка	2	46	48
8	Морально-волевая подготовка	4	-	4
9	Соревнования по спортивному ориентированию туристическим навыкам и технике туризма	2	16	18
10	Промежуточная аттестация	-	4	4
11	Итоговое занятие	-	2	2
	Всего часов:	24	192	216

## 3. Содержание программы первого года обучения.

Раздел 1. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности.

Теория: Порядок и содержание работы секции. Что такое спортивное ориентирование. Развитие спортивного ориентирования в РК. Правила поведения и техники безопасности при проведении занятий на местности. Снаряжение ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника.

Раздел 2. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая медицинская помощь.

Теория: Строение организма человека. Влияние физических упражнений на организм. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Профилактика заболеваний. Предупреждение спортивных травм. Виды травм и меры по оказанию первой медицинской помощи.

### Раздел 3. Краткая характеристика техники и тактики спортивного ориентирования.

Теория: Понятие о технике и тактике спортивного ориентирования. Взаимосвязь техники и тактики в обучении спортивному ориентированию. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП).

### Раздел 4. Техническая подготовка.

Теория: Описание объектов местности и изображение их на спортивной карте. Виды карт. Условные знаки, масштаб карты, стороны горизонта. Компас и его устройство. Азимут.

Практика: Методы работы с картой. Сопоставление карты с местностью. Определение точки состояния. Снятие азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Ориентирование по линейным ориентирам, чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Выбор кратчайшего пути движения. Ориентирование карты относительно местности и по компасу. Действия ориентировщика при потере ориентировки. Обучение технике передвижения на лыжах классическим ходом. Техника преодоления спусков и подъемов. Обучение поворотам на месте и в движении. Игры и упражнения, направленные на закрепление технических приемов и развитие специальных восприятий (память, внимание, чувства времени, расстояния и направления).

### Раздел 5. Тактическая подготовка.

Практика: Выбор оптимального движения между КП. Отработка отметки на КП. Тактические действия спортсмена на старте, финише, на дистанции. Раскладка сил на дистанции. Разбор и анализ тренировочных дистанций и соревнований.

### Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика: Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения хороших спортивных результатов. Легкая атлетика, лыжные гонки, различные общеукрепляющие упражнения, велоподготовка – как средства общей физической подготовки. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, координацию, сообразительность. Эстафеты. Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе. Бег с картой. Бег в равномерном темпе. Бег с картой. Походы. Ходьба на лыжах. Упражнения на развитие быстроты. Бег 30, 60 м. с высокого и низкого старта. Челночный бег. Бег с высоким подниманием бедра в быстром темпе на месте. Эстафета с элементами ориентирования. Упражнения на развитие ловкости. Кувырки, бег по бревну, прыжки в высоту, через скамейку, бревно на одной и двух ногах. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения на развитие силы рук, ног, спины и пресса. Отжимания. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания. Прыжки и многоскоки.

### Раздел 7. Туристская подготовка.

Теория: Что такое туризм. Виды туризма, выбор района похода и разработка маршрута. Определение цели похода. Однодневные походы с использованием карты. Техника безопасности и правила поведения в походе. Снаряжения туриста. Правила разжигания костра и обращение с огнем в лесу. Правила поведения на воде.

Практика: Выработка навыков нахождения в лесу, на незнакомой местности. Обучение преодолению естественных препятствий. Укладка рюкзака. Установка палатки, вязка узлов. Организация бивака. Сбор дров. Организация питания в походе. Природа окрестностей села Вильгорт. Охрана природы. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. Обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу». Обучение навыкам ориентирования в

лесу без карты и компаса по местным признакам. Умение находить выход из создавшейся чрезвычайной ситуации.

Раздел 8. Морально-волевая подготовка.

Теория: Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Значение волевых качеств на занятиях и соревнованиях.

Раздел 9. Соревнования по спортивному ориентированию, туристским навыкам и технике туризма.

Теория: Виды соревнований по ориентированию. Правила соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Возрастные группы.

Практика: Участие в соревнованиях по туртехнике, соответствующих возрасту и подготовленности занимающихся. Проверка знаний по турнавыкам. Промежуточная аттестация.

Раздел 10. Промежуточная аттестация.

Практика: Зачет.

Итоговое занятие. Подведение итогов за учебный год.

#### 4. Учебно-тематический план второго года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	2	0	2
2	Теоретическая подготовка	24	0	24
3	Практическая подготовка	0	168	168
4	Морально-волевая и психологическая подготовка.	0	10	10
5	Воспитательные и досуговые мероприятия	0	6	6
6	Промежуточная аттестация	0	4	4
7	Итоговое занятие.	0	2	2
	<b>Всего часов</b>	<b>26</b>	<b>190</b>	<b>216</b>

#### 5. Содержание программы второго года обучения.

Раздел 1. Вводное занятие.

*Теория:* История спортивного ориентирования в Республике Коми, России. Техника безопасности на занятиях.

Раздел 2. Теоретическая подготовка

*Теория:*

- 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.

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

### *Теория:*

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

- Поведение в чрезвычайных ситуациях, угрожающих здоровью и жизни. Виды угроз: природные катаклизмы, террористические акты.

- 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.

### *Основы техники и тактики ориентирования*

#### *Теория.*

- 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.

### *Топография, условные знаки, спортивная карта, компас*

#### *Теория.*

- 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.

### *Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования*

#### *Теория.*

- 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.

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

#### *Теория.*

- 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.

#### *Основы туристской подготовки*

##### *Теория.*

- 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.

#### *Краеведение. Охрана природы*

##### *Теория.*

- 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 3. Практическая подготовка

##### *Общая физическая подготовка*

##### *Практика.*

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.

##### *Специальная физическая подготовка*

##### *Практика.*

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.

*Технико-тактическая подготовка*

*Практика.*

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.

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

*Практика.*

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.

*Контрольные упражнения и соревнования*

*Практика.*

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 3x10 м (сек.);

- Лыжная гонка свободным стилем 1 000 метров.

*Туристская подготовка. Походы*

*Практика.*

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 4. Морально-волевая и психологическая подготовка

*Практика:* 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.

Раздел 5. Воспитательные и досуговые мероприятия

*Викторины, конкурсы, игры, прогулки и экскурсионные поездки*

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

Раздел 6. Промежуточная аттестация.

*Практика:* Зачет.

Раздел 7. Итоговое занятие.

Подведение итогов за учебный год.

## **6. Учебно-тематический план третьего года обучения.**

№	Разделы	Теория	Практика	Всего часов
1.	Вводное занятие.	2	-	2
2.	Теоретическая подготовка.	10	-	10
3.	Технико-тактическая подготовка.	12	52	64
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	-	50	50
5.	Контрольные тренировки и соревнования.	-	12	12
6.	Туристская подготовка.	4	36	40
7.	Инструкторская и судейская подготовка.	4	26	30
8.	Промежуточная аттестация	-	4	4
9.	Итоговое занятие.	-	2	2
	Всего часов:	32	184	216

## **7. Содержание программы третьего года обучения.**

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Краткий обзор состояния и развития ориентирования в Республике Коми, России и за рубежом. Перспективы развития ориентирования. Федерация спортивного ориентирования. Краткая характеристика, причины и профилактика травм. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, разрывах связок, мышц и сухожилий. Транспортировка пострадавшего. Правила безопасного поведения на занятиях.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

Теория: Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки. Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию. Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, логического мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Линейное ориентирование. Взятие контрольного пункта с привязки. Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Выполнение нормативов. Присвоение спортивных разрядов.

#### Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Топографическая подготовка: детальное изучение условных знаков спортивных карт. Классификация условных знаков и ориентиров. Точечные, линейные и площадные ориентиры. Легенды контрольных пунктов. Отметка на контрольных пунктах.

Практика: Выход на КП с различных привязок. Уход с КП. Отработка техники ориентирования на маркированной трассе. Особенности лыжного ориентирования. Дальнейшее освоение техники лыжных ходов. Техника конькового хода. Элементы горнолыжной подготовки. Выбор и реализация пути движения между контрольными пунктами в зависимости от рельефа местности, проходимости, дорожной сети, насыщенности карты. Анализ путей движения. Игры и упражнения на местности, направленные на развитие специальных качеств ориентировщика- памяти, внимания, пространственного воображения, чувств времени и расстояния, чувства направления. Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (школьного двора, парка). Планирование и постановка элементарных дистанций.

#### Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе. Бег с картой. Походы. Кросс-походы. Ходьба на лыжах. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на равновесие. Упражнения на развитие силы рук, ног, спины, пресса. Отжимания. Поднимание туловища из положения лёжа. Приседания. Прыжки и многоскоки.

#### Раздел 5. Контрольные тренировки и соревнования.

Практика: Промежуточная аттестация. Контрольные упражнения и тренировки для оценки физической подготовленности. Участие в контрольных стартах и соревнованиях по ориентированию в своей возрастной группе.

#### Раздел 6. Туристская подготовка.

Теория: Взаимосвязь ориентирования и туризма.

Практика: Одно-двухдневные походы. Лыжные походы.

#### Раздел 7. Инструкторская и судейская подготовка.

Теория: Общие обязанности судей. Состав судейской коллегии.

Практика: Практика судейства на старте, финише, в качестве контролеров и помощников судей. Помощь в оформлении места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка инвентаря и оборудования для соревнований. Овладение инструкторскими навыками. Участие в подготовке дидактического материала. Помощь тренеру на соревнованиях. Постановка несложных тренировочных дистанций. Судейство 3 стартов по спортивному ориентированию, сдача зачетов по правилам соревнований.

#### Раздел 8. Промежуточная аттестация.

Практика: Зачет.

#### Раздел 9. Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов учебного года.

## 8. Учебно-тематический план четвертого года обучения.

№	Разделы	Теория	Практика	Всего часов
1.	Вводное занятие.	2	-	2
2.	Технико-тактическая подготовка.	12	54	66
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	-	50	50
4.	Контрольные тренировки и соревнования.	-	16	16
5.	Туристская подготовка.	4	36	40
6.	Инструкторская и судейская практика.	4	32	36
7.	Промежуточная аттестация.	-	4	4
8.	Итоговое занятие.	-	2	2
	Всего часов:	22	194	216

## 9. Содержание программы четвертого года обучения.

### Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: План занятий на учебный год. Место проведения занятий. Правила техники безопасности. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена спортсмена.

История развития спортивного ориентирования в мире, России, Республике Коми.

### Раздел 2. Технико-тактическая подготовка.

Теория: Ориентирование по рельефу, вдоль холмов, оврагов. Линейное ориентирование. Взятие контрольного пункта с привязки. Выбор пути. Тактика прохождения в разных видах соревнований.

Практика: Упражнения для развития оперативной памяти, логического мышления.

Совершенствование технических приемов ориентировщика на соревновательной и выше соревновательных скоростях (системное восприятие карты и местности, оценка района контрольного пункта при дефиците времени и информации). Использование «белых» карт на учебно-тренировочном полигоне, рельефных карт, фрагментов карт, дистанций по памяти. Совершенствование специальных качеств ориентировщика: чувство снега, чувство ритма, контроля темпа бега, предельной концентрации внимания, оперативного мышления, эффекта панорамного видения. Совершенствование лыжных ходов. Эффективное и рациональное их применение на дистанции.

### Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика: Развитие общей физической подготовки: лыжная подготовка, легкая атлетика, походы, общеразвивающие упражнения, спортивные игры. Участие в соревнованиях по различным видам спорта. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие скорости и быстроты. Упражнения на развитие гибкости, ловкости. Упражнения на быстроту реакции. Бег по лесной и пересеченной местности с естественными препятствиями.

### Раздел 4. Контрольные тренировки и соревнования.

Практика: Промежуточная аттестация. Для определения уровня подготовленности спортсмена применяются различные тестирования: по легкой атлетике, кроссовому бегу, лыжным гонкам. Подготовка и участие в различных соревнованиях.

### Раздел 5. Туристская подготовка.

Теория: Личное и групповое снаряжение туриста. Раскладка рюкзака. Костер. Бивак. Набор продуктов и приготовление пищи на костре. Распределение обязанностей в походе. Обеспечение безопасности в походе.

Практика: Участие в организации и подготовке походов. Походы.

### Раздел 6. Инструкторская и судейская подготовка.

Теория: Правила соревнований. Права и обязанности участников.

Практика: Участие в подготовке и проведении массовых мероприятий. Судейство соревнований в качестве секретаря старта и финиша. Участие в постановке дистанций по спортивному ориентированию.

Раздел 7. Промежуточная аттестация.

Сдача зачета.

Раздел 8. Итоговое занятие.

Подведение итогов: тестирование по реализации теоретических знаний и практических навыков.

### 9. Учебно-тематический план пятого года обучения.

№ п\п:	Разделы	Теория	Практика	Всего часов
1.	Вводное занятие.	2	-	2
2.	Технико-тактическая подготовка.	12	58	70
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	-	50	50
4.	Соревнования.	-	16	16
5.	Туристская подготовка.	2	32	34
6.	Инструкторская и судейская практика.	2	36	38
7	Промежуточная аттестация		4	4
8	Итоговое занятие.	-	2	2
Всего часов		18	198	216

### 10. Содержание программы пятого года обучения.

Раздел 1. Вводное занятие.

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

Раздел 2. Технико-тактическая подготовка.

Теория: Технико-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.

Практика: 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. Совершенствование 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. Совершенствование 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. Техничко-тактические тренировки на различных учебно-тренировочных полигонах.

### Раздел 3. Общая и 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.

### Раздел 4. Соревнования.

Участие в районных, республиканских и межрегиональных соревнованиях по спортивному ориентированию.

### Раздел 5. Туристская подготовка.

Теория: 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.

Практика: Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме. Приобретение навыков безопасного нахождения в природных условиях. Двухдневный поход и многодневные походы с ночевкой в полевых условиях. Спортивный лагерь ориентировщиков с проживанием в полевых условиях. Обеспечение безопасности в полевом лагере. 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.

6. Инструкторская и судейская практика.

Теория: 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.

Практика: Участие в подготовке и проведении соревнований центра с выполнением определенных функций. Судейство соревнований в качестве контролеров, судей в бригадах старта, финиша.

7. Промежуточная аттестация

Практика: Сдача зачета.

8. Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов за учебный год.

### 11. Учебно-тематический план шестого года обучения.

№ п\п:	Разделы:	Теория	Практика	Всего часов
1.	Вводное занятие.	2	-	2
2.	Технико-тактическая подготовка.	-	68	68
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	-	48	48
4.	Топографическая подготовка.	2	8	10
5.	Соревнования.	-	16	16
6.	Туристская подготовка.	-	42	42
7.	Инструкторская и судейская практика.	-	24	24
8	Промежуточная аттестация		4	4
9	Итоговое занятие.	-	2	2
	Всего часов:	4	212	216

### 12. Содержание программы шестого года обучения.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория:

Раздел 2. Технико-тактическая подготовка.

Практика: Бег по азимуту, движение в заданном направлении на открытой и закрытой местности.

Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Выбор нитки пробегания. 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.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика: 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.

#### 4. Топографическая подготовка.

Теория:

Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт.

Детальное изучение объектов местности. Знание условных знаков спортивных карт.

Практика:

Чтение рельефа местности. Горизонтали 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. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карт.

#### 5. Контрольные тренировки и соревнования.

Практика: Контрольные упражнения и соревнования. Итоговая аттестация.

#### 6. Туристская подготовка.

Практика: Походы.

Приобретение навыков безопасного нахождения в природных условиях. Двухдневный поход и многодневные походы с ночевкой в полевых условиях. Спортивный лагерь ориентировщиков с проживанием в полевых условиях. Обеспечение безопасности в полевом лагере. 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.

#### 7. Инструкторская и судейская практика.

Практика: Приобретение опыта судейства 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». Инструкторская подготовка в качестве помощника тренера. Проведение части занятия в группе под наблюдением тренера – разминка, заминка. Работа с секундомером, расстановка и сбор спортивного инвентаря во время занятия. Работа с раздаточным материалом. Помощь в подготовке наглядностей.

#### 8. Промежуточная аттестация.

Практика: Сдача зачета.

9.Итоговое занятие.

Подведение итогов за учебный год. Вручение свидетельств об окончании обучения.

### 13. Методическое обеспечение программы.

Эффективность процесса обучения зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной нагрузки соответственно возраста и индивидуальных особенностей занимающихся. Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением ориентировщика. Поэтому наряду с занятиями на местности проводятся практические и теоретические занятия в классе. Важной частью подготовки ребят являются участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль за эффективностью учебно- тренировочного процесса, приобретение соревновательного опыта, общение со сверстниками. Большую роль в подготовке юных ориентировщиков играет организация профильного спортивно-оздоровительного туристского лагеря в июне месяце.

Рекомендуемая протяженность занятий:

1. Теоретические и практические занятия в классе - 1-2 часа.
2. Практические занятия на местности - до 3 часов.
3. Походы выходного дня:
  - однодневные - 8 часов
  - двухдневные - 16 часов.
4. Соревнования и мероприятия- 6-8 часов.

#### Этапы педагогического контроля:

Целью педагогического контроля является оценка знаний и умений обучающихся на различных этапах освоения программы.

#### 1-3 годы обучения:

Вид контроля:	Цели контроля:	Содержание контроля:	Формы контроля:	Критерии контроля:
вводный	Выяснить знания по правилам техники безопасности.	Тема: Вводное занятие	тест	уровни: -высокий -средний -низкий
текущий	Проверить знания по ориентированию.	Тема: Техническая подготовка.	тест	уровни: -высокий -средний -низкий
текущий	Проверить умения по спортивному ориентированию.	Тема: Техническая подготовка.	Соревнования по спортивному ориентированию.	Итоги соревнований
текущий	Проверить теоретические знания по туристской подготовке.	Тема: Туристская подготовка.	тест	уровни: -высокий -средний -низкий

текущий	Закрепить знания и навыки по турподготовке.	Тема: Туристская подготовка.	турпоход	уровни: -высокий -средний -низкий
текущий	Проверить физическую подготовку обучающихся.	Тема: Общая и специальная физическая подготовка.	Выполнение контрольных нормативов.	уровни: -высокий -средний -низкий

По окончании 1-3 годов обучения ребята будут знать:

-историю развития спортивного ориентирования в Море, России, Республике Коми;

- технику безопасности и обеспечение личной безопасности;

- влияние физических упражнений на организм;

-задачи общей физической подготовки;

-технику лыжных ходов;

- режим, питание, личная гигиена;

- условные знаки, компас, топографическую и спортивную карту;

- ориентирование карты по компасу;

- линейные ориентиры, грубый и точный азимут;

- общие положения правил соревнований;

- права и обязанности участников соревнований;

- виды ориентирования;

- особенности климата и фауны на территории Республики Коми;

- нормы поведения на занятиях и соревнованиях.

уметь:

-ориентировать карту по компасу;

-сопоставлять карту с местностью;

-определять и расшифровать топонимы и условные знаки;

-определять стороны горизонта по местным признакам;

-определять расстояние и двигаться по азимуту;

-определять масштаб и точку стояния на карте и на местности;

-укладывать рюкзак, разжигать костер и устанавливать палатку;

-соблюдать права и обязанности участников соревнований;

-выполнять нормы поведения на занятиях и соревнованиях;

-применять разные лыжные хода различных местах передвижения;

-правильно распределять силы на дистанции;

-рисовать простейшие схемы с применением топографических знаков;

-выбирать и убирать место привала;

-оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.

**Этапы педагогического контроля:  
4 – 6 годы обучения:**

Вид контроля:	Цели контроля:	Содержание контроля:	Формы контроля:	Критерии контроля:
вводный	Проверить знания по ориентированию.	Тема: Техническая подготовка.	тест	уровни: -высокий -средний -низкий
текущий	Проверить умения по спортивному ориентированию.	Тема: Техническая подготовка.	Соревнования по спортивному ориентированию.	Итоги соревнований
текущий	Закрепить знания и навыки по туристской подготовке.	Тема: Туристская подготовка.	многодневный поход	уровни: -высокий -средний -низкий
Текущий	Проверить физическую подготовку обучающегося.	Тема: Общая и специальная физическая подготовка.	Выполнение контрольных нормативов.	Уложился в норматив- не уложился в норматив

По окончании 4-6 годов обучения ребята должны знать:

- историю развития спортивного движения в России, Республике Коми;
- а) перспективы и тенденции развития спортивного ориентирования;
- б) достижения российских спортсменов на Чемпионатах Мира и международных соревнованиях.
- технику безопасности и обеспечение личной и коллективной безопасности;
- предупреждение травматизма;
- гигиену и снаряжение ориентировщика в разных погодных условиях;
- результат и его зависимость от функциональной подготовленности;
- объективные и субъективные данные самоконтроля;
- упражнения на развитие силы, выносливости, скорости, гибкости, координации движений, ловкости, на расслабление и восстановление;
- способы совершенствования техники лыжных ходов;
- режим, питание, личная гигиена, способы восстановления;
- Функции, права и обязанности Главной судейской коллегии;
- планирование подготовки по периодам, планирование занятий;
- принципы составления Положений о соревнованиях;
- выбор мест занятий, соревнований и походов;
- обеспечение безопасности в соревнованиях по выбору, на маркированной трассе, заданного направления, эстафетных гонок;
- права и обязанности участников соревнований;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, направления;
- особенности подготовки в наших климатических условиях;
- методы проведения зачетов и контрольных нормативов;
- легенды;

- основы составления спортивных карт;

- правила соревнований.

уметь:

-определять и расшифровать топонимы и условные знаки;

-определять стороны горизонта по местным признакам;

-определять расстояние и двигаться по азимуту;

-определять масштаб и точку стояния на карте и на местности;

- укладывать рюкзак, разжигать костер и устанавливать палатку;

-соблюдать права и обязанности участников соревнований;

-выполнять нормы поведения на занятиях и соревнованиях;

-применять разные лыжные ходы различных местах передвижения;

-правильно распределять силы на дистанции;

-рисовать простейшие схемы с применением условных знаков;

-нарисовать маршрут похода;

-оказать доврачебную помощь и переноску пострадавшему;

-выбирать и выполнять упражнения на развитие определенных качеств и в различных зонах интенсивности;

-выполнять различные функции в составах стартовой и финишной судейских бригад;

-работать с протоколами соревнований;

-анализировать свой путь передвижения по дистанции;

-определить причины допущенных ошибок на дистанции;

-определять направление, расстояние и контролировать свое движение;

-поставить дистанцию, проинспектировать дистанцию;

-составить информацию и легенды к дистанции;

-рисовать простейшие спортивные карты-схемы.

**ИМЕТЬ НАВЫКИ:**

-ориентировать карту по компасу;

- сопоставлять карту с местностью;

- работы с дидактическим материалом;

- судьи по спорту в спортивном ориентировании;

- обеспечения безопасности в проведении соревнований;

- правильного поведения на занятиях и соревнованиях;

- владения физическими упражнениями;

- работы с картой и компасом;

- применения лыжных ходов;

- правильного поведения в коллективе: взаимопомощи и взаимовыручки;

- определения технико-тактических ошибок;

- навыки судейства соревнований и постановки тренировочных дистанций.

### **Промежуточная аттестация после первого года обучения по программе**

Форма промежуточной аттестации – зачет. Зачет состоит из теоретической и практической частей.

#### **1. Теоретическое тестирование**

1. Что такое спортивное ориентирование

А) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию по азимуту

Б) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении при помощи карты и компаса.

В) вид спорта в котором участник проходит дистанцию при помощи карты и компаса.

2. Назовите виды зимних дистанций:

А) нитка, маркированная дистанция, заданное направление, по выбору.

Б) маркированная дистанция, заданное направление, ski-атлон.

- В) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.
3. Назовите виды летних дистанций:
- А) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.  
 Б) нитка, маркированная дистанция, заданное направление.  
 В) «Иван Сусанин», нитка, заданное направление, по выбору, по памяти.
4. На сколько групп делятся условные знаки:
- А) 9  
 Б) 7  
 В) 4
5. Что такое легенда КП?
- А) Краткое описание КП относительно его ориентира  
 Б) Привязка КП  
 В) Хорошо заметный ориентир
6. Назовите виды средств отметки:
- А) Чип, компостер, игла, карандаш  
 Б) Компостер, игла, карандаш  
 В) Чип, игла, карта
7. Как на местности оборудуется знак КП
- А) Призма  
 Б) Компостер и номер  
 В) Призма, номер, средство отметки
8. Что такое азимут:
- А) Краткое описание КП относительно его ориентира  
 Б) Угол между направлением на север и на какой-либо предмет  
 В) Конечный ориентир, помогающий выйти на КП
9. Вы опоздали на старт, ваши действия:
- А) Сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию  
 Б) Получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем  
 В) Не выходить на старт
10. Вы пришли на чужой КП, ваши действия:
- А) Отметить в резервной клетке  
 Б) Не отмечаясь бежать на свой КП  
 В) Посмотреть номер, и бежать дальше
- Правильные ответы:
- В  
 – Б  
 – В  
 – Б  
 – А  
 – А  
 – В  
 – Б  
 – А  
 – Б

За каждый правильный ответ – 1 балл  
 Максимальное количество баллов – 10 баллов

## 2. Практическое тестирование

Пол	Лыжная гонка (свободный стиль) 1 км			Бег 30 м.			Комплексное упражнение на силу		
	юноши	.25	.10	.59	.1	.0-7.0	.8	0	5
девушки	.20	.00	.50	.3	.2-7.2	.0	5	0	5

Комплексное упражнение на силу: в положении лежа на спине руки за головой производится сгибание, и разгибание туловища за 30 сек. Затем необходимо перевернуться и принять положение упор лежа в течение 30 сек. В итоге результат этих двух упражнений суммируется.

Максимальное количество баллов – 18 баллов

Минимальное количество баллов – 6 баллов

### Уровни освоения программы:

Высокий уровень – 28-22 балла

Средний уровень – 21-17 баллов

Низкий уровень – 16 баллов и менее

### Промежуточная аттестация после второго года обучения по программе

Форма промежуточной аттестации – зачет. Зачет состоит из теоретической и практической частей.

#### Теоретическая часть – тестирование

За каждый правильный ответ по тесту насчитывается 1 балл.

1. Сколько лет развивается спортивное ориентирование в Республике Коми:

А. 40 лет      Б. менее 40 лет      В. Более 40 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

Максимальное количество баллов по тесту – 10 баллов.

#### Практическая часть

Практическая часть состоит из прохождения дистанции по спортивному ориентированию.

Оценка прохождения дистанции:

- Прохождение без ошибок – 6 баллов
- Прохождение с 1-2-мя ошибками – 4 балла
- Не прохождение — не зачет – 0 баллов

Уровень освоения программы (выявляется при суммировании баллов за теоретическую и практическую части):

- Высокий уровень – 16-15 баллов
- Средний уровень – 14-11 баллов
- Низкий уровень – 10 баллов и менее

#### Промежуточная аттестация после третьего года обучения по программе

Форма промежуточной аттестации – зачет. Зачет состоит из теоретической и практической частей.

#### Теоретическая часть – тестирование

За каждый правильный ответ по тесту насчитывается 1 балл.

1. Сколько лет развивается спортивное ориентирование в России:

- А. 50 лет Б. менее 50 лет В. более 50 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

Максимальное количество баллов по тесту – 10 баллов.

#### Практическая часть

Практическая часть состоит из прохождения дистанции по спортивному ориентированию.

Оценка прохождения дистанции:

- Прохождение без ошибок – 6 баллов
- Прохождение с 1-2-мя ошибками – 4 балла
- Не прохождение — не зачет – 0 баллов

Уровень освоения программы (выявляется при суммировании баллов за теоретическую и практическую части):

- Высокий уровень – 16-15 баллов
- Средний уровень – 14-11 баллов
- Низкий уровень – 10 баллов и менее

#### Промежуточная аттестация после четвертого года обучения по программе

Форма промежуточной аттестации – зачет. Зачет состоит из теоретической и практической частей.

#### Теоретическая часть – тестирование

За каждый правильный ответ по тесту насчитывается 1 балл.

1. Какие виды туризма развиты в Республике Коми? (3 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.
6. При передвижении к месту занятий (к полигону ) идти следует:  
А. Идти следует под счет.  
Б. Каждый идет, как хочет  
В. Организованно всем вместе под руководством тренера
7. Проезжую часть можно переходить:  
А. Только по пешеходному переходу Б. Где хочешь В. Только на красный свет.
8. Кроны деревьев пышнее с:  
А. Северной стороны Б. Южной стороны В. Западной стороны Г. Восточной стороны
9. Пологая сторона муравейников находится с:  
А. Южной стороны Б. Северной стороны В. Западной стороны Г. Восточной стороны
10. Во время движения на лыжах по спуску следует держаться:  
А. Центра лыжни Б.левой стороны лыжни В. Правой стороны лыжни
11. 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.
12. При проведении соревнований для начинающих район должен быть четко ограничен:  
А. Забором. Б. Ничем не ограничен. В. Ориентирами или маркировкой (о чем участники должны быть проинформированы)

### Практическая часть

Практическая часть состоит из прохождения дистанции по спортивному ориентированию.

Оценка прохождения дистанции:

- Прохождение без ошибок – 6 баллов
- Прохождение с 1-2-мя ошибками – 4 балла
- Не прохождение — не зачет – 0 баллов

Уровень освоения программы (выявляется при суммировании баллов за теоретическую и практическую части):

- Высокий уровень – 18-16 баллов
- Средний уровень – 15-11 баллов
- Низкий уровень – 10 баллов и менее

### Промежуточная аттестация после пятого года обучения по программе

Форма промежуточной аттестации – зачет. Зачет состоит из теоретической и практической частей.

#### Теоретическая часть – тестирование

За каждый правильный ответ по тесту насчитывается 1 балл.

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. кипяченую.    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
10. 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.
11. Просеки в лесу в основном идут:  
А. С севера на юг  
Б. С запада на восток  
В. С северо-запада на юго-восток
12. 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
13. При подъеме в гору на лыжах следует держаться:  
А. Правой стороны лыжни  
Б.левой стороны лыжни  
В. Центра лыжни
14. Правила по технике безопасности действуют в следующих местах:  
А. Только на тренировках.  
Б. Только на соревнованиях.  
В. Везде.
15. Одежда туриста должна быть:  
А. Парадная (белый верх, черный низ).  
Б. Нейлоновая, легкая, удобная, прочная.  
В. Подойдет обычный спортивный костюм.
16. Обувь туриста должна быть:  
А. Легкой, с тонкой подошвой.  
Б. Резиновой, чтобы не промокали ноги.  
В. Удобной, предохраняющей от различных повреждений, с крепкой подошвой.

17. Идя по проселочной дороге нужно двигаться:

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

#### Практическая часть

Практическая часть состоит из прохождения дистанции по спортивному ориентированию.

Оценка прохождения дистанции:

- Прохождение без ошибок – 6 баллов
- Прохождение с 1-2-мя ошибками – 4 балла
- Не прохождение — не зачет – 0 баллов

Уровень освоения программы (выявляется при суммировании баллов за теоретическую и практическую части):

- Высокий уровень – 23-20 баллов
- Средний уровень – 19-16 баллов
- Низкий уровень – 15 баллов и менее

#### **14. 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., Близневский В.С., Гречко С.В., Солдатов С.Г., Шихов А.А., Дистанции лыжном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2009.
5. Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
6. Бурцев В.П., Совместный бег и рассеивание в соревнованиях по ориентированию, Москва: Академпринт, 2008.
7. Воронов Ю.С., Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании, учебное пособие, Смоленск: Смоленский государственный институт физической культуры, 1998.
8. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Организация дополнительного образования детей, Москва: Гуманитарно-издательский центр «Владос», 2003.
9. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002.
10. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
11. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
12. Константинов Ю.С., Программы «Спортивное ориентирование» Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
13. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
14. Лосев А.С., Тренировка ориентировщиков-разрядников, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
15. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Москва, «Астрель», 2003.

16. Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003.
17. Мухина О.Н., Налетов Д.В., Прохоров А.М., Как провести соревнования, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.
18. Нурмиаа В, Спортивное ориентирование, Москва: ФСО России, 1997.
19. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А., Подготовка спортсменов-ориентировщиков, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
20. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
21. Тыкул В.И., «Спортивное ориентирование», Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
22. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК 2010.
23. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997.
24. Шомысова Е.Е., Спорт в Республике Коми: история и современность, Сыктывкар: Коми республиканская типография, 2008.
25. «Азимут», журнал Федерации спортивного ориентирования России, Москва: Издательский дом «Азимут» подборка за 2000-2012.
26. «Лыжный спорт», журнал Федерации лыжных гонок России, Москва, подборка номеров за 2005-2012.
27. «О-вестник», информационно-методическое пособие, Москва, подборка за 1991-1997.
28. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, 2005.