

Управление образования Исполнительного комитета  
муниципального образования города Казани

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор»  
Ново-Савиновского района г. Казани

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» 08 2017 г.  
Протокол № 01



тврждаю  
Директор МБУДО ДДЮТиЭ «Простор»  
Р.М. Фазлиев  
20 14 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Спортивное ориентирование»  
возраст обучающихся: 11-16 лет  
срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Иванова Ирина Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

Казань, 2015 г.

## Пояснительная записка

Спортивное ориентирование – молодой, активно развивающийся вид спорта. Привлекательность спортивного ориентирования в значительной степени обусловлена его оздоровительным характером. Бег в лесу на свежем воздухе, в любую погоду зимой и летом, по дистанциям для различных возрастных групп с повышенной скоростью, когда мысли сосредоточены не только на преодоление физической усталости, но и переключаются на поиск контрольных пунктов (КП) – что может быть интереснее и полезнее. Кроме того, для детей - это романтика леса и вечного поиска. Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Взаимосвязь двигательного и интеллектуального развития детей находит всё чаще и чаще экспериментальное подтверждение.

В спортивном ориентировании сочетаются как физические, так и умственные нагрузки, что предполагает физическое развитие организма детей и формирование у них мыслительных способностей. На занятиях по спортивному ориентированию широко используются специфические упражнения: таблицы памяти, выбор пути передвижения, определение стороны горизонта, поиск отдельного фрагмента на целой карте («Перевертыши») и др. Результатом занятий является развитие способности практически применять умения оперировать (наглядно или в уме) знаками на карте или их образами.

Как прикладной вид спорта, спортивное ориентирование играет важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке молодежи к защите Родины.

Многообразие видов ориентирования (бегом, на лыжах, на велосипедах), широкий диапазон дистанций (парковый супер спринт, спринт, средняя, классическая, сверхдлинная дистанция и др.) требует от спортсменов высокой разносторонней физической подготовленности. Спортивное ориентирование является технически сложным видом спорта, где результат спортсмена в первую очередь зависит от скорости чтения (восприятия) карты и от скорости передвижения по местности. В школьном возрасте закладывается фундамент (основа) для дальнейшего спортивного совершенствования.

Если на первых этапах развития этого вида спорта успехов добивались в основном спортсмены, имеющие лишь хорошую физическую подготовку, то сегодня – при высоком уровне насыщенности карты и технической сложности трассы – необходим прочный фундамент топографической подготовки. Юные ориентировщики должны не только быстро и правильно читать карту (т.е. уметь видеть за условными знаками

действительную картину местности), но и иметь навыки тактического мышления, умения быстро принимать правильные решения на трассе. Таким образом, развитие гибкости тактического мышления и хорошая топографическая подготовка, которые дают более полную информацию о местности, дают возможность быстро переработать ее в условиях соревнований, на фоне больших физических нагрузок.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

#### **Актуальность программы**

#### ***Применение занятий спортивным ориентированием в воспитании и развитии ребенка.***

Занятия спортивным ориентированием по своей сути являются обучением ребенка целому ряду социальных и индивидуальных качеств:

- ***прикладное значение*** занятий спортивным ориентированием (умение ориентироваться, умение быстро и эффективно передвигаться по пересеченной местности) делает его актуальным в военно-патриотическом воспитании.
- занятия, проводимые в основном на свежем воздухе, оказывают благотворное влияние на здоровье ребенка.
- занимаясь лесными видами спорта, ребенок на практике познает окружающий мир, получает начальные знания по экологии, учится жить в гармонии с окружающей средой.
- участие в соревнованиях расширяет круг общения ребенка.

Спортивное ориентирование обладает целым рядом дополнительных свойств, делающих его еще более полезным в воспитании всесторонне развитого человека:

- в процессе занятий дети получают начальные знания по топографии.

- практическое закрепление этих знаний на многочисленных технических тренировках и соревнованиях дает возможность широко применять полученные знания в спортивной и повседневной практике.

- в связи с тем, что спортивное ориентирование является ситуационным видом спорта, занятия этим видом развивают способность детей быстро и правильно ориентироваться в постоянно изменяющейся обстановке, развивают гибкость и быстроту мышления.

Таким образом, кроме очевидной пользы занятий спортивным ориентированием, как полезного времяпровождения детей, этот вид спорта обладает целым набором качеств, превращающим его в мощное педагогическое средство

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивное ориентирование» составлена на основе типовой программы «Спортивное ориентирование» (авторы – Воронов Ю.С., Константинов Ю.С.), рекомендованной для использования в системе дополнительного образования детей Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования Российской Федерации.

Программа рассчитана на 3 года обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока, предназначена для учащихся 4-10 классов, составлена с учетом имеющейся материально – технической базы и условиями для проведения занятий. Учебно-тренировочный процесс рассчитан программой на 36 учебных недель в течение учебного года с общим объемом нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю. Занятия объединения проводятся в течение всего учебного года 2-3 раза в неделю с учетом возрастных особенностей, режима дня и занятости ребят в школе. Для эффективного усвоения содержания учебного материала, практическая деятельность занимающихся должна быть организована преимущественно на местности в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных выходов, сборов, соревнований. Программа предусматривает дифференциацию и индивидуализацию учебно-тренировочного и соревновательного процесса, что помогает учащимся выступать в наиболее благоприятной для них роли, находить наилучшее применение своим способностям.

Образовательная программа построена на основе постепенного перехода от обучения тактико-техническим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей, а также перехода от общеподготовительных средств к наиболее специализированным, при этом постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок.

Поскольку к занятиям по программе допускаются все желающие, имеющие медицинский допуск, то, естественно, возникает пестрый состав обучающихся, имеющих разный уровень начальной подготовки – от «нулевого» до вполне «продвинутого». Индивидуальности личностей с различными способностями, склонностями, возможностями, потребностями и мотивами объединены в занятиях одним видом деятельности, добровольно ими выбранном. Различия в подготовке детей требуют применения разноуровневой технологии обучения, позволяющей достигать поставленных целей каждому обучающемуся. Эта технология эффективна при обучении основам спортивного ориентирования, в силу того, что здесь отчетливо проявляются специфические способности обучающихся, позволяющие наиболее способным резко продвигаться вперед по программе. При этом, несмотря на разные темпы усвоения материала, все достигают того уровня усвоения учебного материала, который они сами добровольно избрали для себя, а обязательными факторами при этом будут активность, самостоятельность и общение детей в процессе обучения.

При работе по программе в качестве основной выбрана технология разноуровневого обучения, предусматривающая три уровня обучения: минимальный, базовый и вариативный (творческий). Минимальным уровнем знаний и умений должны овладеть все обучающиеся. Базовым уровнем должны овладеть все обучающиеся при условии соблюдения правил коммуникации и общения. Вариативный (творческий) уровень предполагает мелкогрупповую и индивидуальную работу педагога с обучающимися, нацеленными на рост спортивных результатов в ориентировании, углубленное изучение отдельных тем с возможным использованием индивидуальных планов по этим темам и образовательным областям. Такой подход подразумевает большую самостоятельную работу обучающихся, фактически обучающиеся, достигшие вариантного уровня, находятся в режиме самообучения и самовоспитания. Педагог оказывает им консультативную помощь, способствует поддержанию их мотивации и контролирует полученные результаты с целью коррекции хода учебно-воспитательного процесса, постановки новых целей перед обучающимися или отмены цели, достижение которой нереально или требует от обучающихся чрезмерных усилий. Программа предусматривает приобретение необходимых навыков и знаний для выполнения нормативов юношеских разрядов по спортивному ориентированию

Для успешного выполнения программы необходима соответствующая материальная база, достаточное количество участия в соревнованиях различного ранга, моральная и материальная поддержка администрации учреждений образования и родителей.

***Материальная база включает в себя:***

- помещение для теоретических занятий;
- близлежащий картографированный полигон для занятий на местности;
- наглядные пособия;
- картографический материал;
- жидкостные спортивные компаса;
- индивидуальная спортивная форма;
- индивидуальное зимнее снаряжение (лыжи, включая крепления и палки, планшет);
- оборудование для проведения соревнований, включая учебно- тренировочные (призмы, компостеры, маркировка, оборудование старта и финиша, секундомеры);

**Направленность программы** – *туристско-краеведческая*

**Тип программы** – *модифицированная*.

**Цель программы** - формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием

Данная программа предусматривает два направления работы, которые взаимосвязаны и развиваются параллельно друг другу:

1. Создание последовательности обучения технике ориентирования на местности;
2. Всесторонняя физическая подготовка и оздоровление детей.

**Задачи:**

***оздоровительные:***

- укрепление здоровья (закаливание);
- разносторонняя физическая подготовка (развитие физических качеств);
- повышение работоспособности организма;

***образовательные:***

- обучение основам ориентирования на местности (понимание карты, определение сторон горизонта и др.);
- овладение двигательными действиями и навыками (бег по пересеченной местности, бег на лыжах и др.);
- основы знаний по правилам поведения на занятиях, личной гигиене и др.

***воспитательные:***

- формирование потребности к занятиям физической культурой
- формирование личностных качеств (самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, решительность, самодисциплина).
- воспитание бережного отношения к природе.

**Форма обучения** – очная по дополнительной общеобразовательной программе.

**Формы проведения занятий** - аудиторные занятия, практические занятия на местности и в спортивном зале, участие в соревнованиях, туристские походы, экскурсии.

**Статус группы** – профильный. Группы формируются из учащихся 11 – 16 лет не имеющих медицинских противопоказаний. Срок реализации программы 3 года. Набор в группы – свободный. Состав группы постоянный. Минимальная наполняемость группы на 1-ом и последующих годах обучения – 15 чел. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю, продолжительность занятий 2-3 академических часа.

**Формы проведения занятий** – групповая, мелко - групповая и индивидуальная

**Ожидаемые результаты** - освоение основ спортивного ориентирования на местности, повышение уровня спортивной подготовки обучающихся. Выполнение нормативов юношеских разрядов.

**Базовыми результатами воспитания** обучающихся будут:

**На первом году:** соблюдение норм экологического поведения на маршруте; норм поведения в коллективе и в обществе; умение выполнять поручения руководителя в группе обучающихся; соблюдение основных правил личной гигиены в походе и на тренировках.

**На втором году:** самостоятельность в действиях , во время совершения туристского похода и элементы взаимопомощи у обучающихся;

понимание общественной значимости совершаемых дел;

осознание необходимости соблюдения принципа «не навреди» во взаимоотношениях с природой и с людьми;

достаточный уровень коллективных действий;

достаточный уровень коммуникативности во взаимоотношениях с обучающимися и педагогами;

понимание необходимости физических упражнений для разностороннего развития личности и достижения хороших спортивных результатов.

**На третьем году:** ответственность за свои действия;

самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном походе;

понимание мира природы как целостного организма, стремление соблюдать нормы экологического и общественного поведения;

стремление разрешать конфликты на основе диалога;

согласованное выполнение коллективных действий;

оптимальный уровень коммуникативности;

стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию и росту спортивного мастерства.

**Базовыми результатами развития** обучающихся будут:

**На первом году:** достижение уровня физического и умственного развития, достаточного для преодоления сверхкоротких и коротких дистанций соревнований по ориентированию в возрастных группах МЖ 12, 14

**На втором году:** достижение уровня физического и умственного развития, достаточного для прохождения сверхкоротких, коротких и средних дистанций соревнований по спортивному ориентированию в возрастных группах МЖ 12, 14, 16

**На третьем году:** достижение уровня физического и умственного развития, достаточного для прохождения сверхкоротких, коротких, средних и длинных дистанций соревнований по спортивному ориентированию в возрастных группах МЖ 14, 16 овладение навыками адекватной самооценки в условиях соревновательной и походной деятельности.

**Способы определения результативности.**

В течение всего периода обучения проводится текущий и промежуточный контроль, в конце года проводится аттестация по итогам обучения по теоретическим знаниям (тестирование, топографические диктанты, знание правил по спортивному ориентированию). Практические знания определяются участием в соревнованиях и выполнением разрядов, умением работать с компасом и картой, составлением тактики прохождения дистанции. В конце каждого года обучения воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие году обучения результаты в соревнованиях. Оценка получаемых результатов проверяется тестированием



## 2. Распределение учебной нагрузки по годам обучения

№ п/п	Год обучения	1 год			2 год			3 год		
		Всего	Теория	Практик	Всего	Теория	Практик	Всего	Теория	Практик
	Количество часов.									
	Наименование разделов									
1.	Введение	2	2	-	2	2	-	1	1	-
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	3	2	1	3	2	1	3	2	1
3.	Обзор развития ориентирования в России и за рубежом	-	-	-	2	2	-	2	2	-
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	6	2	4	10	2	8	10	2	8
5.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2	6	2	4	6	2	4
6.	Снаряжение ориентировщика	2	1	1	4	1	3	4	1	3
7.	Топография и ориентирование	20	6	14	-	-	-	-	-	-
8.	Техническая подготовка	30	5	25	30	5	25	30	5	25
9.	Тактическая подготовка	15	3	12	10	4	6	10	4	6
10.	Общая физическая подготовка	55	2	53	60	2	58	50	2	48
11.	Специальная физическая подготовка	25	2	23	25	2	23	30	2	28
12.	Основы туристской подготовки	17	4	13	20	4	16	20	2	18
13.	Игры и упражнения	19	2	17	20	4	16	20	2	18
14.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	6	2	4
15.	Участие в соревнованиях	18	-	18	24	-	24	24	-	24
	Всего часов	216	33	183	216	30	186	216	29	187

### Учебно-тематический план занятий объединения

#### «Спортивное ориентирование»

#### 1 год обучения

Этот этап базовой туристско-спортивной подготовки предусматривает 216 часов учебно-тренировочной работы, по 6 часов в неделю. Теоретические занятия составляют 33 часа, практические -183.

Основные задачи для группы первого года обучения следующие: привлечь ребят к систематическим занятиям спортом; привить им основные гигиенические навыки; обеспечить всестороннее физическое развитие; познакомить с основами техники спортивного ориентирования; воспитать морально-волевые качества, необходимые для спортсмена - ориентировщика.

В первый год создаются условия для активной социальной адаптации учащихся, и предлагается формирование коллектива из всех занимающихся в объединении.

В течение года воспитанники принимают участие в районных и городских соревнованиях по спортивному ориентированию, а также в соревнованиях по пешеходному туризму на первенство ДДЮТиЭ «Простор».

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	2	-	опрос
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	3	2	1	опрос
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	2	4	практикум
4.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2	тестирование
5.	Снаряжение ориентировщика	2	1	1	опрос
6.	Топография и ориентирование	20	6	14	практикум
7.	Техническая подготовка	30	5	25	тестирование, практикум
8.	Тактическая подготовка.	15	3	12	практикум
9.	Общая физическая подготовка.	55	2	53	практикум
10.	Специальная физическая подготовка	25	2	23	практикум
11.	Основы туристской подготовки.	17	4	13	наблюдение
12.	Игры и упражнения.	19	2	17	практикум
13.	Участие в соревнованиях.	18	-	18	практикум
	Всего часов:	216	33	183	

## Содержание учебного плана объединения «Спортивное ориентирование»

### 1-й год обучения.

#### 1. Введение-2 часа.

##### *Теоретические занятия (2 часа)*

Организационное занятие объединения. Знакомство с кружковцами. Планирование деятельности объединения в учебном году. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Характеристика ориентирования как вида спорта. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой.

#### 2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях – 3 часа

##### *Теоретические занятия (2 часа)*

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

***Практические занятия (1час)***

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций

**3.Основы гигиены и первая доврачебная помощь – 6 часов.**

***Теоретические занятия (2 часа)***

Личная гигиена спортсмена, ее значение. Режим дня. Гигиена тела, одежды, обуви. Профилактика различных заболеваний.

***Практические занятия (4часа)***

Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания 1-ой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, вывихи, ожог, обморожение, тепловой удар. Приемы транспортировки пострадавшего.

**4.Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию - 4 часа**

***Теоретические занятия (2часа)***

Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

***Практические занятия (2часа)***

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

**5.Снаряжение ориентировщика -2 часа.**

***Теоретические занятия (1час)***

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

***Практические занятия (1час)***

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

**6.Топография и ориентирование -20 часов.**

***Теоретические занятия (6часов)***

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

***Практические занятия (14часов)***

Основные условные знаки спортивных карт. Виды масштабов, упражнения с масштабами спортивных карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение высоты склона и его крутизны. Измерение расстояний.

## **7.Техническая подготовка -30 часов.**

### ***Теоретические занятия (5часов)***

Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приемов: линейное ориентирование (ориентирование вдоль отдельной тропинки, дороги; ориентирование с тропинки на тропинку в лесу с хорошей видимостью), точечное ориентирование.

### ***Практические занятия (25часов)***

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

## **8.Тактическая подготовка -15 часов.**

### ***Теоретические занятия (3часа)***

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

### ***Практические занятия (12часов)***

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

## **9.Общая физическая подготовка -55 часов.**

### ***Теоретические занятия (2часа)***

Задачи ОФП. Систематизация тренировочного процесса. Разминка, заминка, их назначение и содержание.

### ***Практические занятия (53часа)***

Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом и т.д. Походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

*Общеразвивающие упражнения* направлены по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствованию координации движения.

Ходьба (на пятках, носках, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения.

*Спортивные и подвижные игры:* игры на внимание, сообразительность, координацию.

*Туризм:* походы выходного дня, туристская полоса препятствий. Экскурсии в парки города.

## **10. Специальная физическая подготовка -25 часов.**

### ***Теоретические занятия (2 часа)***

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

### ***Практические занятия (23 часа)***

Техника кроссового бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

*Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег в гору, специальные беговые упражнения.

*Упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра; челночный бег; эстафеты с элементами спортивного ориентирования, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения на развитие ловкости и прыгучести:* ходьба по гимнастической скамейке, кувырки; прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног; спрыгивание вниз с возвышения; упражнения на равновесие; слалом между деревьями, спортивные игры, подвижные игры.

*Упражнения на развитие силы и силовой выносливости:* сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух ногах, упражнения с предметами (набивными мячами)

*Упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку, упражнения с партнером.

### **11. Основы туристской подготовки -17 часов.**

#### ***Теоретические занятия (4часа)***

Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горный, пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.

#### ***Практические занятия (13часа)***

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, практичность, удобство. Туристские палатки: устройство, уход, ремонт. Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак: требования к месту бивака, снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры. Виды костров. Походы выходного дня, однодневные походы.

### **12. Игры и упражнения -19 часов.**

#### ***Теоретические занятия (2часа)***

Роль игры, её практическое значение для человека. Виды игр: дидактические, развивающие, ролевые, подвижные, спортивные

#### ***Практические занятия (17часов)***

Подвижные и спортивные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения и его реализации. Игры со спортивными картами различной сложности. Упражнения на воображение, на развитие мышления, глазомера, определение расстояния на местности и карте.

### **13. Участие в соревнованиях -18 часов.**

#### ***Практические занятия (18часов)***

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства района, города. Соревнования среди кружковцев ДДЮТиЭ «Простор».

## Учебно-тематический план занятий объединения

### «Спортивное ориентирование»

#### 2 год обучения

Второй годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю (36 учебных недель в году.) На теоретические занятия, программа отводит 30 часов, на практические - 186. Предполагается совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных в первом цикле, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты. Второй год обучения рассматривается как дальнейший этап укрепления общей и специальной физической подготовленности кружковцев, изучения и совершенствования техники спортивного ориентирования, подготовки из числа занимающихся спортсменов – разрядников.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	2	-	опрос
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	3	2	1	опрос
3.	Обзор развития ориентирования в России и за рубежом	2	2	-	опрос
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	10	2	8	тестирование, практикум
5.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	6	2	4	опрос
6.	Снаряжение ориентировщика	4	1	3	опрос
7.	Техническая подготовка	30	5	25	тестирование, практикум
8.	Тактическая подготовка.	10	4	6	практикум
9.	Общая физическая подготовка.	60	2	58	практикум
10.	Специальная физическая подготовка	25	2	23	практикум
11.	Основы туристской подготовки.	20	4	16	наблюдение
12.	Игры и упражнения.	20	2	18	практикум
13.	Участие в соревнованиях.	24	-	24	практикум
	Всего часов:	216	30	186	

**Содержание учебного плана объединения «Спортивное ориентирование»  
2-й год обучения**

**1. Введение-2 часа**

***Теоретические занятия (2 часа)***

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей на 2-й год обучения.

**2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях –  
3 часа**

***Теоретические занятия (2 часа)***

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

***Практические занятия (1 час)***

Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения.

**3. Обзор развития ориентирования в России и за рубежом -2 часа.**

***Теоретические занятия (2 часа)***

Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступлений российских ориентировщиков на международных соревнованиях. Развитие ориентирования в Республике Татарстан.

**4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях – 10 часов.**

***Теоретические занятия (2 часа)***

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их предупреждение. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи.

***Практические занятия (8 часов)***

Переломы костей. Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Транспортировка пострадавшего.

**5. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию – 6 часов.**

***Теоретические занятия (2 часа)***

Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение. Разрядные требования.



### ***Практические занятия (4 часа)***

Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

### **6.Снаряжение ориентировщика -4 часа.**

#### ***Теоретические занятия (1 час)***

Компас, планшет, карточка участника. Обувь и одежда ориентировщиков.

#### ***Практические занятия (3 часа)***

Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

### **7.Техническая подготовка -30 часов.**

#### ***Теоретические занятия (5 часов)***

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

#### ***Практические занятия (25 часов)***

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

Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте, на местности. Контроль расстояния.

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

Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

### **8.Тактическая подготовка -10 часов.**

#### ***Теоретические занятия (4 часа)***

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

#### ***Практические занятия (6 часов)***

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

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

### **9.Общая физическая подготовка -60 часов.**

### ***Теоретические занятия (2часа)***

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

### ***Практические занятия (58часов)***

Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом и т.д.

*Общеразвивающие упражнения* направлены по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движения.

Ходьба (на пятках, носках, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов. Обучение классическим лыжным ходам (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. *Спортивные и подвижные игры:* игры на внимание, сообразительность, координацию. *Туризм:* походы выходного дня, туристская полоса препятствий. Экскурсии в парки города.

## **10. Специальная физическая подготовка -25 часов.**

### ***Теоретические занятия (2часа)***

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей.

### ***Практические занятия (23часа)***

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику:

*Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности; бег с картой; ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км; туристские походы.

*Упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров; челночный бег; бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра; эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

*Упражнения на развитие ловкости и прыгучести:* ходьба по гимнастической скамейке, кувырки; прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног; спрыгивание вниз с возвышения; упражнения на равновесие; слалом между деревьями.

*Упражнения на развитие силы и силовой выносливости:* сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке; поднимание туловища из исходного положения лежа; приседание на двух ногах; прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

*Упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку, упражнения с партнером.

## **11. Основы туристской подготовки -20 часов.**

### ***Теоретические занятия (4часа)***

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

### ***Практические занятия (16часов)***

Составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация бивака

## **12. Игры и упражнения -20 часов.**

### ***Теоретические занятия (2часа)***

Роль игры, её практическое значение для человека. Виды игр: дидактические, развивающие, ролевые, подвижные, спортивные

### ***Практические занятия (18часа)***

Подвижные и спортивные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения и его реализации. Игры со спортивными картами различной сложности. Упражнения на воображение, на развитие мышления, глазомера, определение расстояния на местности и карте.

## **13. Участие в соревнованиях -24 часа.**

### ***Практические занятия (24часа)***

Участие в соревнованиях по ориентированию и туризму, согласно, календарного плана.

Участие в первенстве города, района, в соревнованиях, проводимых для кружковцев ДДЮТиЭ «Простор», клубов, школ.

### Учебно-тематический план занятий объединения «Спортивное ориентирование» 3 год обучения

Третий год обучения предусматривает 216 часов учебно-тренировочной нагрузки, по 6 часов в неделю (36 учебных недель в году). На теоретические занятия программа отводит 29 часов, практические - 187. Предусматривается совершенствование знаний, умений и навыков, полученных в 1-2 годы обучения. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников. Совершенствование технических и тактических приёмов. Приобретение опыта судейства соревнований.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	2	-	опрос
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	3	1	2	опрос
3.	Обзор развития ориентирования в России и за рубежом	1	1	-	опрос
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	10	2	8	тестирование
5.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Судейская практика.	4	1	3	опрос, практика
6.	Анализ тренировок соревнований. Дневник спортсмена – ориентировщика.	6	2	4	беседа
7.	Общая физическая подготовка.	50	2	48	практикум
8.	Специальная физическая подготовка	28	2	26	практикум
9.	Техническая подготовка	30	5	25	тестирование, практикум
10.	Тактическая подготовка.	10	4	6	практикум
11.	Психологическая и морально-волевая подготовка	8	3	5	беседа
12.	Основы туристской подготовки.	20	2	18	наблюдение
13.	Игры и упражнения.	20	2	18	практикум
14.	Участие в соревнованиях.	24	-	24	практикум
	Всего часов:	216	29	187	

## Содержание учебного плана объединения «Спортивное ориентирование»

### 3-й год обучения.

#### 1. Введение-2 часа.

##### *Теоретические занятия (2 часа)*

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей на 3-й год обучения.

#### . 2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях – 3 часа

##### *Теоретические занятия (1 час)*

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улицах и на транспорте. Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

##### *Практические занятия (2 часа)*

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

#### 3. Обзор развития ориентирования в России и за рубежом -1 час.

##### *Теоретические занятия (1 час)*

Перспективы развития ориентирования. Международная федерация ориентирования и её деятельность. Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступлений российских ориентировщиков на международных соревнованиях. Развитие ориентирования в Республике Татарстан.

#### 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях (10 часов)

##### *Теоретические занятия (2 часа)*

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их предупреждение. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей.

##### *Практические занятия (2 часа)*

Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Способы транспортировки пострадавшего. Понятие о

заразных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Утомление и переутомление. Предупреждение переутомления.

#### **5. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Судейская практика (4 часа)**

##### ***Теоретические занятия (1 час)***

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

##### ***Практические занятия (3 часа)***

Протокол старта. Работа с итоговым протоколом. Участие в работе судейских бригад в должностях: контролёр КП, судья старта, судья финиша.

#### **6. Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена - ориентировщика – 6 часов.**

##### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Методы анализа результатов тренировок и соревнований.

##### ***Практические занятия (4 часа)***

Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена – ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общей физической, специальной, технической подготовки. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении дистанций.

#### **7. Общая физическая подготовка -50 часов.**

##### ***Теоретические занятия (2 часа)***

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

##### ***Практические занятия (48)***

Задачи ОФП. Систематизация тренировочного процесса. Разминка, заминка, их назначение и содержание.

Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом и т.д.

*Общеразвивающие упражнения* направлены по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движения.

Ходьба (на пятках, носках, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Лыжная подготовка: обучение техники движения коньковым ходом. *Спортивные и подвижные игры*: игры на внимание, сообразительность, координацию. *Туризм*: походы выходного дня, туристская полоса препятствий. Экскурсии в парки города.

## **8. Специальная физическая подготовка -28 часов**

### ***Теоретические занятия (2 часа)***

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

### ***Практические занятия (26)***

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

*Упражнения на развитие выносливости*: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности; бег с картой; ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 10 км; туристские походы.

*Упражнения на развитие быстроты*: бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров; челночный бег; бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра; эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

*Упражнения на развитие ловкости и прыгучести*: ходьба по гимнастической скамейке, кувырки; прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног; спрыгивание вниз с возвышения; упражнения на равновесие; слалом между деревьями.

*Упражнения на развитие силы и силовой выносливости*: сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке; поднимание туловища из положения лежа; приседание на двух ногах; прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

*Упражнения на развитие гибкости*: упражнения на растяжку, упражнения с партнером.

## **9. Техническая подготовка -30 часов.**

### ***Теоретические занятия (5 часов)***

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

Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надёжности ориентиров. Символьные легенды КП.

### ***Практические занятия (25)***

Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб.

Движение по азимуту по закрытой и открытой местности.

Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния.

Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

### **10.Тактическая подготовка -10 часов.**

#### ***Теоретические занятия (4 часа)***

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

#### ***Практические занятия (6 часов)***

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

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

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

### **11.Психологическая и морально-волевая подготовка –8 часов**



### ***Теоретические занятия (3 часа)***

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

### ***Практические занятия (5 часов)***

Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

### **12. Основы туристской подготовки -20 часов.**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

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

#### ***Практические занятия (18 часов)***

Составлению меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Организация бивака.

### **13. Игры и упражнения – 20 часов**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Роль игры, её практическое значение для человека. Виды игр: дидактические, развивающие, ролевые, подвижные, спортивные

#### ***Практические занятия (18 часа)***

Подвижные и спортивные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения и его реализации. Игры со спортивными картами различной сложности. Упражнения на воображение, на развитие мышления, глазомера, определение расстояния на местности и карте.

### **14. Участие в соревнованиях -24 часа.**

#### ***Практические занятия (24 часа)***

Участие в соревнованиях по ориентированию и туризму, согласно, календарного плана. Участие в первенстве города, района, в соревнованиях среди кружковцев ДДЮТиЭ «Простор», клубов, школ.

**Нормативные требования по общей физической и специальной подготовке  
на начало учебного года**

Упражнения	Юноши	Девушки
Бег 30 м. с ходу (сек)	+	+
Кросс 1000 м., (сек)	+	+
Челночный бег 3X10 м., (сек)	+	+
Прыжки в длину с места (см)	+	+
Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху	+	
Подтягивание из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80 см.)		+

Суммарная оценка результатов тестирования считается по таблице (прилагается) в соответствии с полом и возрастом спортсмена.

Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных особенностей на начало учебного года должна быть не менее 20 баллов.

**Нормативные требования по общей физической и специальной подготовке  
на конец учебного года  
начальная подготовка 1-2 года обучения**

УПРАЖНЕНИЕ	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1	2	1	2
Бег 30 м. с ходу (с)	5.6	5.4	5.8	5.3
Прыжок в длину с места (см.)	186	196	171	181
Кросс 1000 м. (мин., сек.)	5.20	4.00	5.40	5.20
Челночный бег 3X10 (м., сек.)	7.7	7.3	8.5	8.0
Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху	3	5	-	-
Подтягивание из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.)	-	-	8	10

## Оценка показателей развития Нормативные требования (мальчики, юноши)

№	Упражнение	Оценка, баллы	Возрастная группа (лет)						
			10	11	12	13	14	15	16
1	Бег 30 м, сек	5	5,6 и менее	5,0 и менее	5,0 и менее	4,7 и менее	4,4 и менее	4,2 и менее	4,0 и менее
		4	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,3-4,7	4,1-4,5
		3	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2	4,6-5,0
		2	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,5-5,9	5,1-5,5
		1	7,2 и более	6,9 и более	6,6 и более	6,3 и более	6,0 и более	6,0 и более	5,6 и более
2	Кросс 1000 м, мин.,сек	5	3,54 и менее	3,42 и менее	3,31 и менее	3,22 и менее	3,12 и менее	3,05 и менее	3,00 и менее
		4	3,55-4,16	3,43-4,04	3,32-3,51	3,23-3,44	3,13-3,43	3,06-3,23	3,01-3,08
		3	4,17-4,42	4,05-4,32	3,52-4,23	3,45-4,10	3,44-3,58	3,24-3,47	3,09-3,16
		2	4,43-5,19	4,33-5,06	4,24-4,54	4,11-4,43	3,59-4,30	3,48-4,16	3,17-3,23
		1	5,20 и более	5,07 и более	4,55 и более	4,44 и более	4,31 и более	4,17 и более	3,24 и более
3	Челночный бег 3x10 м, сек.	5	7,7 и менее	7,5 и менее	7,3 и менее	7,0 и менее	6,8 и менее	6,6 и менее	6,4 и менее
		4	7,8-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,5-6,8
		3	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6	6,9-7,3
		2	9,0-9,5	8,6-9,2	8,4-8,8	8,1-8,5	7,9-8,3	7,7-8,1	7,4-7,7
		1	9,6 и более	9,3 и более	8,9 и более	8,6 и более	8,4 и более	8,2 и более	7,8 и более
4	Бег на месте 10 сек., тап. количество раз	5	68 и более						
		4	58-67						
		3	48-57						
		2	38-47						
		1	37 и менее						
5	Прыжок в длину с места, см	5	186 и более	196 и более	211 и более	226 и более	236 и более	251 и более	260 и более
		4	171-185	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250	245-259
		3	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235	231-244
		2	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220	215-230
		1	140 и менее	150 и менее	165 и менее	180 и менее	190 и менее	205 и менее	214 и менее
6	Прыжок вверх с места, см	5	43 и более	48 и более	55 и более	60 и более	64 и более	67 и более	70 и более
		4	37-42	42-47	48-54	53-59	57-63	60-66	63-69
		3	31-36	37-41	41-47	46-52	50-56	53-59	58-62
		2	25-30	31-36	34-40	39-45	43-49	46-52	51-57
		1	24 и менее	30 и менее	33 и менее	38 и менее	42 и менее	45 и менее	50 и менее
7	Подтягивание из виса, количество раз	5	11 и более	13 и более	15 и более	18 и более	21 и более	25 и более	28 и более
		4	8-10	9-12	11-14	13-17	15-20	18-24	21-27
		3	5-7	5-8	7-10	8-12	9-14	11-17	14-20
		2	2-4	2-4	3-6	3-7	3-8	4-10	7-13
		1	0-1	0-1	0-2	2 и менее	2 и менее	3 и менее	4 и менее
8	Наклон вперед, см	5	От + 11 и более						
		4	От + 0,5 до + 10,5						
		3	От 0,0 до + 10,0						
		2	От - 10,5 до - 20,5						
		1	От - 21 и более						

Примечание:

### Примечание:

- суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей должна быть не менее 22 баллов,

- выполнение пунктов 1, 2, 3, 5, 7 является обязательным

## Оценка показателей развития

### Нормативные требования (девочки, девушки)

№	Упражнение	Оценка, баллы	Возрастная группа (лет)						
			10	11	12	13	14	15	16
1	Бег 30 м, сек	5	5,8 и менее	5,6 и менее	5,3 и менее	5,0 и менее	4,8 и менее	4,5 и менее	4,2 и менее
		4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0	4,3-4,7
		3	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2
		2	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7
		1	7,4 и более	7,2 и более	6,9 и более	6,6 и более	6,4 и более	6,1 и более	5,8 и более
2	Кросс 1000 м, мин., сек	5	4,07 и менее	3,54 и менее	3,44 и менее	3,34 и менее	3,25 и менее	3,17 и менее	3,10 и менее
		4	4,07-4,23	3,55-4,14	3,45-4,06	3,35-3,50	3,26-3,40	3,18-3,30	3,11-3,19
		3	4,23-4,48	4,15-4,37	4,07-4,28	3,51-4,10	3,41-3,58	3,31-3,47	3,20-3,32
		2	4,49-5,19	4,38-5,06	4,29-4,54	4,11-4,33	3,59-4,18	3,48-4,05	3,33-3,49
		1	5,20 и более	5,07 и более	4,55 и более	4,34 и более	4,19 и более	4,06 и более	3,50 и более
3	Челночный бег 3x10 м, сек.	5	8,0 и менее	7,7 и менее	7,5 и менее	7,1 и менее	6,9 и менее	6,7 и менее	6,5 и менее
		4	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,6-6,9
		3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,0-7,4
		2	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,5-7,9
		1	9,9 и более	9,3 и более	9,1 и более	9,0 и более	8,8 и более	8,3 и более	8,0 и более
4	Бег на месте 10 сек., тап. количество раз	5	66 и более						
		4	57-65						
		3	47-56						
		2	37-46						
		1	36 и менее						
5	Прыжок в длину с места, см	5	171 и более	181 и более	191 и более	206 и более	221 и более	231 и более	241 и более
		4	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230	231-240
		3	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220	221-230
		2	141-150	151-160	161-170	176-185	191-205	201-210	211-220
		1	140 и менее	150 и менее	160 и менее	175 и менее	190 и менее	200 и менее	210 и менее
6	Прыжок вверх с места, см	5	35 и более	41 и более	45 и более	49 и более	51 и более	54 и более	56 и более
		4	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	52-55
		3	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	48-51
		2	23-26	28-30	30-34	34-38	39-42	42-45	44-47
		1	22 и менее	25 и менее	29 и менее	33 и менее	38 и менее	41 и менее	43 и менее
7	Подтягивание из виса, количество раз	5	8 и более	9 и более	10 и более	14 и более	15 и более	16 и более	17 и более
		4	6-7	7-8	7-9	10-13	11-14	12-15	13-16
		3	4-5	5-6	4-6	6-9	6-9	8-11	9-12
		2	2-3	3-4	1-3	2-3	1-4	4-7	5-9
		1	0	0-1	1-2	2 и менее	3 и менее	3 и менее	3 и менее
8	Наклон вперед, см	5	От + 16 и более						
		4	От + 5 до + 15,5						
		3	От - 5,0 до + 5,0						
		2	От - 5,5 до - 15,0						
		1	От - 16 и более						

**Примечание:**

- суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей должна быть не менее 22 баллов,

- выполнение пунктов 1, 2, 3, 5, 7 является обязательным.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагогов:

1. Алёшин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. М.: Профиздат, 1985.
2. Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М: Физкультура и спорт, 1983.
3. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. Москва, 2001.
4. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Ильичёв А.Б. Большая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. М. Эксмо-Пресс, 2000
6. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. Москва, 2000.
7. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. Москва, 2005.
8. Костылёв В.П. Философия спортивного ориентирования. Москва, 1995.
9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Физкультура и спорт, 1990.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М. Профиздат, 1986
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Москва, 2004.
12. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. Издательство ДОСААФ, Москва, 1972.
13. Правила соревнований по спортивному ориентированию.2010.
14. Пронтишева Л.П. Истоки мастерства. Последовательность обучения в 400 упражнениях. М.: О-вестник, 1990.
15. Пончиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М. Профиздат, 1987.
16. Стемпиньска Я. Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: Профиздат, 1998.
17. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. М.: Просвещение, 1990.
18. Уилсон Б. История современного компаса. Журнал Азимут №4, 2004.
19. Энциклопедия Туриста. Москва, 1993.

### Для учащихся:

1. Бутин И.М. Проложи свою лыжню. М.:Просвещение, 1985.
2. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. Москва, 2002.
3. Курилова В. Сермеев Б. Справочник ля начинающего туриста. Одесса, Маяк,1990.
4. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. Москва,1997.
5. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. Москва, 1997.
6. Что такое, кто такой. Т-2. Издательство Педагогика-Пресс, Москва

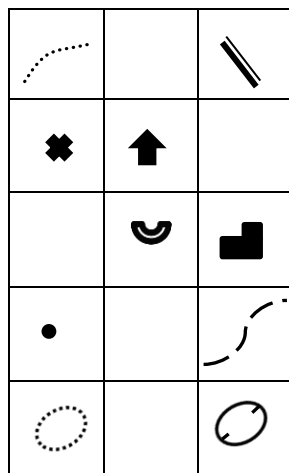
**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**  
**(варианты)**

МБУДО ДШОТИЭ «Простор»

## Развитие памяти и воображения

Упражнения:

1. Запоминание цифр, букв, УЗ, написанных в квадратах. Квадраты могут быть заполнены не все. Применяется до и после нагрузки.



2. Запомнить схему (простейшую карту) с дистанцией 3.Н., где КП изображены легендами, УЗ. Запомнить расположение и зарисовать.

3. Упражнения с «перевертышами». Найти вырезанные из карты фрагменты.

4. Запомнить на слух описание этапа и найти его на карте.

5. Рисовка человечков, зверюшек с помощью заданных УЗ или всех выученных.

## Развитие глазомера, определение расстояния на местности и карте.

### Масштабы карт.

1. С обзорной точки определить расстояния глазомерно до хорошо видимых объектов и проверить их парами шагов.

2. То же, но с проверкой по карте.

3. Отложить разные величины отрезков на чистом листе бумаги, карте.

4. Определить длину отрезка на бумаге, карте, по изогнутым линиям.

5. Определить расстояния до объектов на карте.

6. Диктанты по рисовке карты с использованием расстояния.

7. Отложить отрезки различной длины на картах разного масштаба.

8. Какое расстояние будет иметь один и тот же отрезок на картах разного масштаба.

**Задание.** Цветными карандашами зарисуйте по памяти в тетрадь следующие знаки:

<b>Наименование знака</b>	<b>Изображение</b>	<b>Наименование знака</b>	<b>Изображение</b>
Открытое пространство		Развилка троп (четкий перекресток)	
Непроходимая растительность		Узкая просека	
Четкая граница растительности		Широкая просека	
Отдельно стоящее дерево		Железная дорога	
Шоссе		Высокая ограда	
Улучшенная дорога		Ограда	
Грунтовая дорога		Разрушенная ограда	
Тропинка		Проход в ограде	
Исчезающая тропинка		Отдельная постройка (строение)	
Застроенная территория		Нечеткое болото	



Развалины		Колодец	
Стрельбище		Родник	
Кладбище		Муравейник	
Маленькая башня		Маленькая промоина	
Кормушка		Внемасштабный бугор (микробугорок)	
Корч, пень		Яма	
Валун (камень)		Внемасштабная яма (микроямка)	
Лужа (яма с водой)		Искусственная внемасштабная яма (воронка)	
Преодолимый ручей		Бугор	
Канавы с водой		Грунтовый обрыв	

**Задание.** Возьмите спортивную карту любого района. За 5 минут найдите и зарисуйте в тетрадь наибольшее количество условных знаков. Подпишите их названия.

№	Знак	Название	№	Знак	Название
1			15		
2			16		
3			17		
4			18		
5			19		
6			20		
7			21		
8			22		
9			23		
10			24		
11			25		
12			26		
13			27		
14			28		

## Определение динамики работоспособности и развитие внимания

Задание. На таблицах представлены числа от 1 до 25, расположенные не по порядку. Ваша задача найти, показать и назвать все числа по порядку от 1 до 25. Необходимо сделать это как можно быстрее и без ошибок. Одновременно с началом выполнения задания включается секундомер. Обрабатываются все пять таблиц. По окончании работы запишите время работы с каждой таблицей.

Таблица 1

2	13	1	8	20
17	6	25	7	11
22	18	3	15	19
10	5	12	24	16
14	23	4	9	21

Таблица 2

14	9	2	21	13
22	7	16	5	10
4	25	11	18	3
20	6	23	8	19
15	24	17	12	1

Таблица 3

3	17	21	8	4
10	6	15	25	13
24	20	1	9	22
19	12	7	14	16
2	18	23	11	5

Таблица 4

8	3	15	22	11
16	10	24	6	18
7	20	1	12	4
23	14	9	19	25
21	2	17	5	13

№ таблицы	Время

## Определение и контроль направлений

**Задание.** Пройдите по азимуту дистанцию в форме равностороннего треугольника. Исходный азимут может быть любой. Азимуты для движения из точек поворота рассчитайте сами. Длина стороны треугольника должна составлять 100 м. закончив дистанцию, определите отклонение точки финиша от исходной точки.

### Варианты:

1. Пройдите дистанцию в форме квадрата.
2. Пройдите дистанцию в форме правильного шестиугольника.
3. увеличьте длину сторон вдвое.

## Развитие наблюдательности и памяти

**Задание 1.** Посмотрите на дистанцию, нанесенную на спортивную карту в течение 1 минуты. Постарайтесь ответить на вопросы, не заглядывая повторно в карту:

- 1) Сколько КП на трассе?
- 2) Между какими КП наиболее длинный маршрут?
- 3) Можно ли повторно воспользоваться частью этого маршрута для «взятия» других КП?
- 4) Какой район на карте самый «высокий»?

**Задание 2.** Во время кроссового бега в паре с равным по силам партнером изучите по любой карте этап между двумя КП, передайте карту партнеру и расскажите ему о маршруте, которым вы бы воспользовались для «взятия» КП. Затем, не останавливаясь, это же задание выполняет партнер.

## Изучение сторон горизонта и их определение по местным предметам

**Задание 1.** На листе в клетку обозначить Старт и Финиш. Тренер диктует направления и количество клеток. Необходимо добраться до Финиша.

**Задание 2.** Изображение фигур, цифр с помощью линий по сторонам горизонта.