

Управление образования и молодежной политики администрации г.о.г. Бор
Нижегородской области
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества "Каравелла"

Программа принята
на педагогическом совете
Протокол № 4 от 27.06.2023 года

Утверждена приказом
№ 57 от 27.06.2023 г .

Директор Бычкова М.Н.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

"Спортивное ориентирование"

Направленность: туристско-краеведческая

Возрастной диапазон с 8 лет

Срок реализации программы – 5 лет

Составитель:
Овчинников А.А.
педагог дополнительного образования

пос. Октябрьский

2023 год

Оглавление

1.	Пояснительная записка	4 стр.
2.	Учебный план	10 стр.
3.	Календарный учебный график	11 стр.
4.	Рабочая программа модуля 1 года обучения	12 стр.
5.	Рабочая программа модуля 2 года обучения	33 стр.
6.	Рабочая программа модуля 3 года обучения	50 стр.
7.	Рабочая программа модуля 4 года обучения	71 стр.
8.	Рабочая программа модуля 5 года обучения	92 стр.
9.	Методическое обеспечение	112 стр.
10.	Оценочные материалы	115 стр.
11.	Литература	120 стр.

Пояснительная записка

Программа «Спортивное ориентирование» составлена для реализации на базе учреждения дополнительного образования для учащихся с 8 лет и рассчитана на 5 лет. Программа углубленного уровня. Направленность программы – туристско-краеведческая.

Нормативно-правовые документы, в соответствии с которыми разработана программа:

- Закон "Об образовании в Российской Федерации" (29 декабря 2012 года №273-ФЗ);
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- СанПиН 2.4.3648-20 Постановление № 28 от 28.09.2020;
- Указ Президента РФ от 29 мая 2017 года № 240 "Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства";
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);
- Приоритетный проект "Доступное дополнительное образование для детей";
- Приказ Минспорта России от 03.05.2017 N 403 «Об утверждении правил вида спорта «спортивное ориентирование»
- Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 17 июня 2010 г. N 606 "О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта»;
- Приказ от 09 ноября 2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
- Локальные акты МАУ ДО ДДТ «Каравелла»

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению «Спорт для каждого».

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, — все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться — это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Для плодотворной и успешной работы педагог и его ученики должны видеть итоги своего труда. Педагог — для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик — как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

Поводом для создания программы послужил накопленный опыт работы, который опирается на достаточно высокий уровень подготовленности занимающихся.

Актуальность программы

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого».

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах начиная с 10 лет и заканчивая 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на

дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

Для плодотворной и успешной работы тренер и его ученики должны видеть итоги своего труда. Тренер - для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик - как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

Педагогическая целесообразность программы

Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами спортивного ориентирования под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, познавательную и эмоциональную сферы ребенка в непосредственном контакте с окружающей природной и социальной средой.

Ориентирование - это активная деятельность всего организма: длительный бег, до двух часов, при этом на отдельных участках работа в максимальном режиме; это прыжки, лазание, лыжи и так далее. Но доступно оно для детей с любым уровнем подготовки, так как только сам учащийся выбирает наиболее подходящий для его возможностей и умений темп движения.

Психологическую структуру спортивного ориентирования составляют такие познавательные процессы, как восприятие, воображение, память, внимание, мышление. В процессе ориентирования восприятие окружающей местности протекает в форме наблюдения - сознательного, преднамеренного, планомерного, активного процесса. В ориентировании развивается воссоздающее воображение - умение представлять незнакомую местность по отвлеченным условным знакам на карте, опираясь на образы, сохранившиеся в памяти от прошлого опыта.

Наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое мышление - это последовательные ступени онтогенетического развития. Наглядно-действенное мышление постепенно выделяется из практической деятельности ребенка и принимает форму специальных пробующих действий. К числу

важных условий возникновения наглядно-образного мышления относится формирование у детей умений различать план реальных объектов и план моделей, отражающих эти объекты и позволяющих ребенку представить себе скрытые стороны ситуации. Дети учатся оперировать образами произвольно, актуализируя их. Развитие наглядно-действенного и наглядно-образного мышления осуществляется в тесной связи с формированием логического мышления.

Все эти виды мышления осуществляются в деятельности ориентировщика.

Для реализации интересов и способностей детей, более полного развития их природных задатков, педагоги на своих занятиях применяют элементы современных педагогических технологий: здоровьесберегающие технологии, развивающего обучения, проблемного обучения, личностно-ориентированного и дифференцированного подхода к обучающимся, игровой деятельности, технологии сотрудничества.

Отличительная особенность программы

Программа предусматривает продолжение обучения кружковцев, занимающихся в туристических объединениях 2 и более лет как интегрированное (совмещенное) или самостоятельное направление, и рассчитана на 5 лет.

Комплексность программы, рассчитанной на 5 лет обучения, основывается на цикличности и круглогодичное учебно-тренировочного процесса. В образовательно-воспитательном процессе «педагог -ребенок - родители - общеобразовательное учреждение» особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания.

Весь материал Программы разделен на три взаимосвязанных этапа, на каждом из которых решаются свои задачи.

Первый этап - ***информационно-познавательный***. Воспитанники на этом этапе повторяют основы ориентирования и начинают познавать новую для них информацию по психологии физиологии, краеведению.

Второй этап - ***операционно-деятельностный***. На этом этапе формируются умения обучающихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: планирование дистанций для младших возрастных групп, их

постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака, приготовление пищи в полевых лагерях и на соревнованиях.

Третий этап - **практико-ориентационный**. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая выражается в подготовке судей по спорту, профессиональная ориентация по выбранному виду деятельности (тренер, картограф, учитель, специалист ГО МЧС), спортивное долголетие.

Цель программы — формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Также программа решает ряд образовательных и воспитательных **задач**:

- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха;
- профессиональная ориентация;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
- совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах

Режим занятий:

1 год обучения 3 занятия в неделю по 3 академических часа;

2 год обучения 3 занятия в неделю по 3 академических часа;

3 год обучения 3 занятия в неделю по 3 академических часа;

4 год обучения 3 занятия в неделю по 3 академических часа;

5 год обучения 3 занятия в неделю по 3 академических часа;

Форма проведения занятий:

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года

обучения — 15 человек, второго года — не менее 12 человек.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта, занимающихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений. Она рассчитана на 5 лет обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. После прохождения пятилетнего цикла педагог может расширить и дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

Форма подведения итогов реализации программы:

Промежуточная аттестация проходит два раза в каждом модуле в форме зачёта.

Материально-техническое оснащение:

Комплект спортивных карт различной местности		50 шт.
1. Знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования		20 шт.
2. Знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования		20 шт.
3. Разметка для маркировки трасс разных цветов		1 км
4. Компаса		15 шт.
5. Условные знаки спортивных карт		15 компл.
6. Учебные кинофильмы		1 компл.
7. Секундомеры		4 шт.
8. Аптечка		1 шт.
9. Электромегафон		1 шт.
10. Радиостанции портативные		3 шт.
11. Костровое оборудование		компл.
12. Спальники		15 шт.
13. Палатки туристские походные		5 шт.
14. Коврики		15 шт.
15. Топор походный	2 шт	
16. Тент	2 шт.	
17. Рем. набор	1 шт.	
18. Карандаши цветные	компл.	

Учебный план
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Спортивное ориентирование»
срок реализации программы 5 лет

<i>№</i>	<i>Модуль</i>	<i>Часы</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
1.	Модуль 1 года обучения	321	3
2.	Модуль 2 года обучения	321	3
3.	Модуль 3 года обучения	321	3
4.	Модуль 4 года обучения	321	3
5.	Модуль 5 года обучения	321	3
	Итого	1605	15
	Всего	1620 часов	

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Спортивное ориентирование»
на 2022-2023 учебный год
4 год обучения

Сроки проведения занятий	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль				март			апрель					май				июнь	июль	август	Все го учебны х недель/ часов в год			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		01-30	01-31	01-31
	01 - 04	05 - 11	12 - 18	19 - 25	26 - 02	03 - 09	10 - 16	17 - 23	24 - 30	31 - 06	07 - 13	14 - 20	21 - 27	28 - 04	05 - 11	12 - 18	19 - 25	26 - 01	02 - 08	09 - 15	16 - 22	23 - 29	30 - 05	06 - 12	13 - 19	20 - 26	27 - 05	06 - 12	13 - 19	20 - 26	27 - 02	03 - 09	10 - 16	17 - 23	24 - 30	01 - 07	08 - 14	15 - 21	22 - 28	29 - 31	01 - 30	01 - 31	01 - 31	
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	6	9	9	9	9	9	9	9	3 К	К	9	9	9	9	9	9	6	9	6	9	9	9	9	9	9	9	6	9	6	3	К	К	К	36/ 216	

- Занятия по расписанию
- Промежуточная аттестация
- Каникулярный период

Рабочая программа модуля 1 года обучения

(9 часов в неделю)

Задачи:

Учащиеся должны знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования.

Учащиеся должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году.

Техника безопасности

Учащиеся должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации.

Учащиеся должны уметь:

- находить выход из аварийных, криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу.

История спортивного ориентирования

Учащиеся должны знать:

- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
- виды ориентирования;
- прикладное значение ориентирования.

Учащиеся должны уметь:

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

Гигиена спортсмена

Учащиеся должны знать:

- строение организма человека;
- влияние физических нагрузок на развитие организма;

- гигиену во время выполнения физических упражнений;
- гигиену тела, одежды, обуви.

Учащиеся должны уметь:

- соблюдать меры личной гигиены;
- составлять и соблюдать режим дня.

Правила соревнований

Учащиеся должны знать:

- агитационное значение соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования.

Учащиеся должны уметь:

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- коллективно составлять программу проведения соревнований.
- Снаряжение ориентировщика

Учащиеся должны знать:

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;
- правила эксплуатации снаряжения;
- правила хранения снаряжения;
- компас и его устройство;
- планшет и его устройство.

Учащиеся должны уметь:

- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;
- хранить снаряжение;
- подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения.

Судейская практика

Учащиеся должны знать:

- состав судейской коллегии соревнований;
- состав судейских бригад;
- обязанности судьи;
- оборудование старта и финиша;

– виды протоколов.

Учащиеся должны уметь:

- работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки;
- производить подсчет личных результатов по ориентированию.

Общая физическая подготовка

Учащиеся должны знать:

- задачи общей физической подготовки;
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовки;
- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;
- обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
- технику лыжных ходов;
- специфические особенности бега ориентировщика.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;
- удерживаться на плаву, плавать.

Специальная физическая подготовка

Учащиеся должны знать:

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков;
- методику развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения,

выполняемые в быстром темпе);

- выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнения с партнером, активные и пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на одной и двух ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивные мячи, амортизаторы).

Техническая подготовка

Учащиеся должны знать:

- понятие о технике ориентирования;
- значение техники для достижения высоких результатов;
- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);
- общие черты и отличия карт;
- преимущества каждого из видов карт;
- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- компас и его устройство.

Учащиеся должны уметь:

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние на карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- определять стороны горизонта по компасу;
- определять точку стояния;
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных ориентиров и углу схода с них;
- восстанавливать ориентировку после ее потери;
- выполнять простейшую маршрутную топографическую съемку местности вдоль линейных ориентиров.

Тактическая подготовка

Учащиеся должны знать:

- понятие о тактике;

- взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков;
- значение тактики для достижения наилучших результатов;
- понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

Учащиеся должны уметь:

- правильно распределять силы на дистанции;
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта;
- выполнять действия по выбору пути движения;
- из нескольких вариантов выбрать лучший;
- последовательно осуществлять выбранный путь движения;
- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

Контрольные нормативы

Учащиеся должны знать:

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования.

Должны уметь:

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Участие в соревнованиях

Учащиеся должны знать:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

Учащиеся должны уметь:

- закончить дистанцию I–II уровня.

Краеведение

Учащиеся должны знать:

- значение краеведческой подготовки в общей системе обучения;
- историю города и области;
- историю края в годы Великой Отечественной войны;

– местонахождение экскурсионных объектов города и области.

Учащиеся должны уметь:

- рассказать об истории родного края;
- посетить музеи и экскурсионные объекты города.

Психологическая и морально-волевая подготовка

Учащиеся должны знать:

- значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- методы и средства развития волевых качеств;
- особенности проявления волевых качеств у ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности.

Охрана природы и памятников культуры

Учащиеся должны знать:

- важность охраны природы, памятников истории и культуры;
- место в системе образовательного процесса;
- взаимосвязь с тренировочным процессом;
- памятные и исторические места.

Учащиеся должны уметь:

- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране памятников.

Основы туристской подготовки

Учащиеся должны знать:

- туризм как одно из средств общефизической подготовки;
- виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.;
- основные туристские узлы, их применение и назначение: прямой, «булинь», «проводники», схватывающий, «стремья», встречный, «удавка» и др.;
- основное групповое и личное снаряжение;
- виды рюкзаков, основные требования к ним;
- туристские палатки, устройство и назначение;
- требования к выбору места для организации бивака группы;
- противопожарные меры в туристском путешествии.

Учащиеся должны уметь:

- укладывать рюкзак;
- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- убирать место привалов и биваков;
- разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий.

Медико-санитарная подготовка

Учащиеся должны знать:

- значение медико-санитарной подготовки;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- состав медицинской аптечки группы;
- основы первой доврачебной помощи пострадавшему;
- способы и приемы первой помощи при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, обморожении, тепловом и солнечном ударе, переохлаждении, простуде, переломах конечностей (открытых и закрытых), кровотечениях (артериальном, венозном, капиллярном);
- методику и правила наложения простых повязок, наложение шин;
- правила промывания желудка;
- правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.

Учащиеся должны уметь:

- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- изготавливать носилки;
- осуществлять промывание желудка;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- обрабатывать различные типы ран;
- распознавать признаки заболеваний и травм.

Топографическая подготовка

Учащиеся должны знать:

- основы топографии;
- способы изображения земной поверхности;
- понятие «топографическая карта»;
- понятие «масштаб»;
- масштаб и его виды;

- основные типы топографических знаков;
- понятие «горизонталь»;
- понятие «крутизна склона».

Учащиеся должны уметь: читать масштабы карт;

- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- определять крутизну и высоту склона;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности.

Походы, лагеря

Учащиеся должны знать:

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и технику безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

Учащиеся должны уметь:

- передвигаться в составе группы.

№	Наименование темы	всего	теория	практика	форма контроля
1.	Введение	2	2	-	беседа
2.	Техника безопасности	4	2	2	зачет
	История спортивного ориентирования	4	2	2	опрос
3.	Гигиена спортсмена	4	4	-	зачет
4.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2	зачет
5.	Снаряжение ориентировщика	6	2	4	опрос
6.	Судейская практика	6	2	4	Контрольно-практические задания (КПЗ)
7.	Общая физическая подготовка	60	4	56	зачет
8.	Специальная физическая подготовка	40	2	38	зачет
9.	Техническая подготовка	40	4	36	(КПЗ)
10.	Тактическая подготовка	28	2	26	(КПЗ)

11.	Аттестация объединения	6	-	6	зачет
12.	Участие в соревнованиях	20	2	18	зачет
13.	Краеведение	10	2	8	опрос
14.	Психологическая и морально-волевая подготовка	10	2	8	(КПЗ)
15.	Охрана природы, памятников истории и культуры	10	4	6	(КПЗ)
16.	Основы туристской подготовки	30	4	26	(КПЗ)
17.	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	22	6	16	(КПЗ)
18.	Топография	18	4	14	зачет
19.	Походы, лагеря, учебные сборы. Экскурсии	вне сетки часов			
	Итого:	324	52	272	

Ожидаемые результаты:

Учащиеся знают:

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования.

Учащиеся умеют:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году.

Техника безопасности

Учащиеся знают:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации.

Учащиеся умеют:

- находить выход из аварийных, криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу.

История спортивного ориентирования

Учащиеся знают:

- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
- виды ориентирования;
- прикладное значение ориентирования.

Учащиеся умеют:

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

Гигиена спортсмена

Учащиеся знают:

- строение организма человека;
- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- гигиену во время выполнения физических упражнений;
- гигиену тела, одежды, обуви.

Учащиеся умеют:

- соблюдать меры личной гигиены;
- составлять и соблюдать режим дня.

Правила соревнований

Учащиеся знают:

- агитационное значение соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования.

Учащиеся умеют:

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- коллективно составлять программу проведения соревнований.

Снаряжение ориентировщика

Учащиеся знают:

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;
- правила эксплуатации снаряжения;
- правила хранения снаряжения;
- компас и его устройство;
- планшет и его устройство.

Учащиеся умеют:

- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;
- хранить снаряжение;
- подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения.

Судейская практика

Учащиеся знают:

- состав судейской коллегии соревнований;
- состав судейских бригад;
- обязанности судьи;
- оборудование старта и финиша;
- виды протоколов.

Учащиеся умеют:

- работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки;
- производить подсчет личных результатов по ориентированию.

Общая физическая подготовка

Учащиеся знают:

- задачи общей физической подготовки;
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовки;
- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;
- обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
- технику лыжных ходов;
- специфические особенности бега ориентировщика.

Учащиеся умеют:

- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;
- удерживаться на плаву, плавать.

Специальная физическая подготовка

Учащиеся знают:

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков;
- методику развития специальных качеств, необходимых спортсмену-

ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Учащиеся умеют:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе);
- выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнения с партнером, активные и пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на одной и двух ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивные мячи, амортизаторы).

Техническая подготовка

Учащиеся знают:

- понятие о технике ориентирования;
- значение техники для достижения высоких результатов;
- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);
- общие черты и отличия карт;
- преимущества каждого из видов карт;
- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- компас и его устройство.

Учащиеся умеют:

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние на карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- определять стороны горизонта по компасу;
- определять точку стояния;
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по

объектам местности, по углу пересечения линейных ориентиров и углу схода с них;

- восстанавливать ориентировку после ее потери;
- выполнять простейшую маршрутную топографическую съемку местности вдоль линейных ориентиров.

Тактическая подготовка

Учащиеся знают:

- понятие о тактике;
- взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков;
- значение тактики для достижения наилучших результатов;
- понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

Учащиеся умеют:

- правильно распределять силы на дистанции;
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта;
- выполнять действия по выбору пути движения;
- из нескольких вариантов выбрать лучший;
- последовательно осуществлять выбранный путь движения;
- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

Контрольные нормативы

Учащиеся знают:

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования.

Учащиеся умеют:

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Участие в соревнованиях

Учащиеся знают:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

Учащиеся умеют:

- закончить дистанцию I–II уровня.

Краеведение

Учащиеся знают:

- значение краеведческой подготовки в общей системе обучения;
- историю города и области;
- историю края в годы Великой Отечественной войны;
- местонахождение экскурсионных объектов города и области.

Учащиеся умеют:

- рассказать об истории родного края;
- посетить музеи и экскурсионные объекты города.

Психологическая и морально-волевая подготовка

Учащиеся знают:

- значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- методы и средства развития волевых качеств;
- особенности проявления волевых качеств у ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности.

Охрана природы и памятников культуры

Учащиеся знают:

- важность охраны природы, памятников истории и культуры;
- место в системе образовательного процесса;
- взаимосвязь с тренировочным процессом;
- памятные и исторические места.

Учащиеся умеют:

- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране памятников.

Основы туристской подготовки

Учащиеся знают:

- туризм как одно из средств общефизической подготовки;

- виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.;
- основные туристские узлы, их применение и назначение: прямой, «булинь», «проводники», схватывающий, «стремя», встречный, «удавка» и др.;
- основное групповое и личное снаряжение;
- виды рюкзаков, основные требования к ним;
- туристские палатки, устройство и назначение;
- требования к выбору места для организации бивака группы;
- противопожарные меры в туристском путешествии.

Учащиеся умеют:

- укладывать рюкзак;
- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- убирать место привалов и биваков;
- разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий.

Медико-санитарная подготовка

Учащиеся знают:

- значение медико-санитарной подготовки;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- состав медицинской аптечки группы;
- основы первой доврачебной помощи пострадавшему;
- способы и приемы первой помощи при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, обморожении, тепловом и солнечном ударе, переохлаждении, простуде, переломах конечностей (открытых и закрытых), кровотечениях (артериальном, венозном, капиллярном);
- методику и правила наложения простых повязок, наложение шин;
- правила промывания желудка;
- правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.

Учащиеся умеют:

- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- изготавливать носилки; осуществлять промывание желудка;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- обрабатывать различные типы ран;
- распознавать признаки заболеваний и травм.

Топографическая подготовка

Учащиеся знают:

- основы топографии;
- способы изображения земной поверхности;
- понятие «топографическая карта»;
- понятие «масштаб»;
- масштаб и его виды;
- основные типы топографических знаков;
- понятие «горизонталь»;
- понятие «крутизна склона».

Учащиеся умеют:

- читать масштабы карт;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- определять крутизну и высоту склона;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности.

Походы, лагеря

Учащиеся знают:

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и технику безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

Учащиеся умеют:

- передвигаться в составе группы.

Содержание модуля 1-й год обучения

Введение Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия

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

Техника безопасности — 4 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 (2 часа)

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

История спортивного ориентирования — 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (2 часа)

Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками города.

Гигиена спортсмена — 4 часа

Теоретические занятия (4 часов)

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

Правила соревнований по спортивному ориентированию — 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (2 часа)

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

Снаряжение ориентировщика — 6 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (4 часа)

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

Судейская практика — 6 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (4 часа)

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

Общая физическая подготовка — 60 часов

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (56 часов)

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

Специальная физическая подготовка — 40 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (38 часов)

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, 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, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

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

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

Техническая подготовка — 40 часов

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (36 часов)

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

Тактическая подготовка — 28 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (26 часов)

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.

Контрольные нормативы — 6 часов

Практические занятия (6 часов)

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

Участие в соревнованиях — 20 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности. ***Практические занятия (18 часов)***

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, области. Соревнования среди кружковцев ЦДЮТЭ, школ, клубов.

Краеведение — 10 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (8 часов)

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

Психологическая и морально-волевая подготовка — 10 часов

Теоретические занятия 24 часа) Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка — одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях — необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Практические занятия (8 часов) Воспитание целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

Охрана природы и памятников культуры — 10 часов

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (6 часов) Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня, совершенствование

снаряжения, использование которого не причиняет вреда окружающей природе. Охрана памятников.

Основы туристской подготовки — 30 часов

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (26 часов)

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак: требования к месту бивака, снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры. Узлы: назначение и применение.

Медико-санитарная подготовка — 22 часа

Теоретические занятия (6 часов)

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

Практические занятия (16 часов)

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

Топографическая подготовка — 18 часов

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (14 часов)

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

Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии — вне сетки часов

Отработка навыков по каждому разделу программы.

Рабочая программа модуля 2 года обучения

(9 часов в неделю)

Учащиеся должны знать:

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;
- результаты занятий за прошедший сезон и задачи на новый учебный год.

Учащиеся должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- подводить итоги собственных достижений.

Техника безопасности

Учащиеся должны знать:

- правила пожарной безопасности;
- необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.);
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров.

Учащиеся должны уметь:

- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

Обзор развития ориентирования

Учащиеся должны знать:

- достижения российских ориентировщиков на международных соревнованиях;
- перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе.

Учащиеся должны уметь:

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

Учащиеся должны знать:

- причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- основы спортивного массажа.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять простейшие приёмы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон).

Правила соревнований по спортивному ориентированию

Учащиеся должны знать:

- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям.

Учащиеся должны уметь:

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях.

Правила соревнований по другим видам спорта

Учащиеся должны знать:

- основные положения правил соревнований;
- правила организации и проведения соревнований;
- разрядные требования.

Учащиеся должны уметь:

- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта.

Снаряжение ориентировщика

Учащиеся должны знать:

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;
- личное снаряжение;
- снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс.

Учащиеся должны уметь:

- участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша);
- участвовать в оборудовании мест общего пользования (туалеты, места для умывания, места для забора воды).

Судейская практика

Учащиеся должны знать:

- судейскую коллегию соревнований;
- судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках);
- обязанности судьи.

Учащиеся должны уметь:

- работать с протоколом старта, протоколом прохождения КП;

- принимать участие в судействе городских соревнований в качестве судьи — контролера КП, судей старта и финиша;
- подсчитывать командные результаты.

Общая физическая подготовка

Учащиеся должны знать:

- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, в горном районе;
- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры; упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости, упражнения на расслабление.

Учащиеся должны уметь:

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения; владеть приёмами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

Специальная физическая подготовка

Учащиеся должны знать:

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства; место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специальные беговые упражнения; выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе);
- выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнения с партнером активные и пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячами, амортизаторами).

Техническая подготовка

Учащиеся должны знать:

- технические приёмы: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления;
- характеристику бега при передвижении по различной местности, разному грунту.

Учащиеся должны уметь:

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние по карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;
- выполнять приёмы грубого, точного, опережающего чтения карты;
- использовать приёмы долговременной, оперативной, кратковременной памяти;
- читать карту с одновременным слежением за местностью;
- контролировать расстояние с помощью объектов местности по карте;
- выполнять действия по выходу на КП с различных привязок (последних, задних, дополнительных);
- аккуратно производить отметку на КП.

Тактическая подготовка

Учащиеся должны знать:

- характеристику действий ориентировщика на различных участках трасы; влияние скорости бега на качество ориентирования; характеристику действий при прохождении дистанции.

Учащиеся должны уметь:

- грамотно и в полном объёме использовать предстартовую информацию: параметры дистанции — для выбора темпа бега на начальном участке и далее по всей дистанции; параметры карты — для подбора при необходимости пластикового пакета; характер местности — для подбора одежды и обуви; стартовые параметры для правильного выбора времени и места для разминки, места для размещения одежды; параметры района соревнований — для того, чтобы избежать пробегания по запретным районам; сведения о контрольных пунктах — для заполнения легенд в карточку участника; опасные места — для правильного выбора пути движения, поведения в непредвиденных ситуациях; стартовые данные - соперников — для правильной организации тактической борьбы.

Контрольные нормативы

Учащиеся должны знать:

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Участие в соревнованиях

Учащиеся должны знать:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

Учащиеся должны уметь:

- закончить дистанцию II-III уровня.

Краеведение

Учащиеся должны знать:

- географическое положение края;
- геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоёмы;
- растительный и животный мир, заповедные места;
- историю, хозяйство, культуру;
- интересные объекты природы.

Учащиеся должны уметь:

- рассказать о географическом положении края;
- посещать экскурсионные объекты города;
- принимать участие в краеведческих викторинах.

Психологическая и морально-волевая подготовка

Учащиеся должны знать:

- особенности проявления волевых качеств в зависимости от индивидуального характера;
- методы и средства развития волевых качеств;
- понятие «утомление»;
- влияние утомления на качество ориентирования.

Учащиеся должны уметь:

- по возможности преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;

- выполнять комплекс самоподготовки к старту;
- выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций.

Охрана природы и памятников культуры

Учащиеся должны знать:

- важность охраны природных истории и культуры;
- место охраны природы в системе образовательного процесса;
- взаимосвязь с тренировочным процессом;
- памятные и исторические места.

Учащиеся должны уметь:

- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране природы и памятников.

Основы туристской подготовки

Учащиеся должны знать:

- правила хранения продуктов в полевых условиях;
- правила укладки рюкзака и упаковка продуктов;
- принципы составления меню для походов и соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- составлять меню, график дежурств;
- укладывать рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях;
- организовывать и проводить бивачные работы: установка палаток, оборудование костра, кухни, места для умывания и забора воды, заготовка и хранение дров;
- пользоваться топором и двуручной пилой;
- организовывать индивидуальную походную постель, места для отдыха;
- организовывать дневки (досуг, игры, развлечения);
- убирать места привалов и биваков, активно участвовать в общественно полезном труде.

Походы, лагеря

Учащиеся должны знать:

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопасности;

- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

Учащиеся должны, уметь:

- передвигаться в составе группы.

№	Наименование темы	всего	теория	практика	форма контроля
1.	Введение	3	2	1	беседа
2.	Техника безопасности	3	2	1	зачет
3.	Обзор развития ориентирования	3	3	-	опрос
4.	Врачебный контроль, самоконтроль. Медико-санитарная подготовка	18	3	15	зачет
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	6	3	3	зачет
6.	Снаряжение ориентировщика	6	3	3	опрос
7.	Судейская практика	6	2	4	Контрольно-практические задания (КПЗ)
8.	Правила соревнований по другим видам спорта	6	2	4	зачет
9.	Общая физическая подготовка	78	6	72	зачет
10.	Специальная физическая подготовка	39	3	36	(КПЗ)
11.	Техническая подготовка	39	3	36	(КПЗ)
12.	Тактическая подготовка	27	3	24	зачет
13.	Аттестация объединения	6	-	6	зачет
14.	Участие в соревнованиях	21	3	18	опрос
15.	Краеведение	12	3	9	(КПЗ)
16.	Психологическая и морально-волевая подготовка	9	3	6	(КПЗ)
17.	Охрана природы, памятников истории и культуры	9	3	6	(КПЗ)
18.	Основы туристской подготовки	33	6	27	(КПЗ)
19.	Походы, лагеря, учебные сборы. Экскурсии	вне сетки часов			
	Итого:	324	53	271	

Ожидаемые результаты:

Введение

Учащиеся знают:

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;
- результаты занятий за прошедший сезон и задачи на новый учебный год.

Учащиеся умеют:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- подводить итоги собственных достижений.

Техника безопасности

Учащиеся знают:

- правила пожарной безопасности;
- необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.);
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров.

Учащиеся умеют:

- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

Обзор развития ориентирования

Учащиеся знают:

- достижения российских ориентировщиков на международных соревнованиях;
- перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе.

Учащиеся умеют:

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

Учащиеся знают:

- причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- основы спортивного массажа.

Учащиеся умеют:

- выполнять простейшие приёмы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон).

Правила соревнований по спортивному ориентированию

Учащиеся знают:

- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям.

Учащиеся умеют:

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях.

Правила соревнований по другим видам спорта

Учащиеся знают:

- основные положения правил соревнований;
- правила организации и проведения соревнований;
- разрядные требования.

Учащиеся умеют:

- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта.

Снаряжение ориентировщика

Учащиеся знают:

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;
- личное снаряжение;
- снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс.

Учащиеся умеют:

- участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша);
- участвовать в оборудовании мест общего пользования (туалеты, места для умывания, места для забора воды).

Судейская практика

Учащиеся знают:

- судейскую коллегия соревнований;
- судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках);
- обязанности судьи.

Учащиеся умеют:

- работать с протоколом старта, протоколом прохождения КП;
- принимать участие в судействе городских соревнований в качестве судьи — контролера КП, судей старта и финиша;

- подсчитывать командные результаты.

Общая физическая подготовка

Учащиеся знают:

- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, в горном районе;
- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры; упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости, упражнения на расслабление.

Учащиеся умеют:

- передвигаться на лыжах, выполнят технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения; владеть приёмами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

Специальная физическая подготовка

Учащиеся знают:

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства; место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Учащиеся умеют:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специальные беговые упражнения; выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе);
- выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнения с партнером активные и пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячами, амортизаторами).

Техническая подготовка

Учащиеся знают:

- технические приёмы: грубый азимут, точный азимут, линейное

ориентирование, точечное ориентирование;

- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления;
- характеристику бега при передвижении по различной местности, разному грунту.

Учащиеся умеют:

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние по карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;
- выполнять приёмы грубого, точного, опережающего чтения карты;
- использовать приёмы долговременной, оперативной, кратковременной памяти;
- читать карту с одновременным слежением за местностью;
- контролировать расстояние с помощью объектов местности по карте;
- выполнять действия по выходу на КП с различных привязок (последних, задних, дополнительных);
- аккуратно производить отметку на КП.

Тактическая подготовка

Учащиеся знают:

- характеристику действий ориентировщика на различных участках трасы; влияние скорости бега на качество ориентирования; характеристику действий при прохождении дистанции.

Учащиеся умеют:

- грамотно и в полном объёме использовать предстартовую информацию: параметры дистанции — для выбора темпа бега на начальном участке и далее по всей дистанции; параметры карты — для подбора при необходимости пластикового пакета; характер местности — для подбора одежды и обуви; стартовые параметры для правильного выбора времени и места для разминки, места для размещения одежды; параметры района соревнований — для того, чтобы избежать пробегания по запретным районам; сведения о контрольных пунктах — для заполнения легенд в карточку участника; опасные места — для правильного выбора пути движения, поведения в непредвиденных ситуациях; стартовые данные - соперников — для правильной организации тактической борьбы.

Контрольные нормативы

Учащиеся знают:

- методы проведения (зачет, соревнования);

- нормативные требования.

Учащиеся умеют:

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Участие в соревнованиях

Учащиеся знают:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

Учащиеся умеют:

- закончить дистанцию II-III уровня.

Краеведение

Учащиеся знают:

- географическое положение края;
- геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоёмы;
- растительный и животный мир, заповедные места;
- историю, хозяйство, культуру;
- интересные объекты природы.

Учащиеся умеют:

- рассказать о географическом положении края;
- посещать экскурсионные объекты города;
- принимать участие в краеведческих викторинах.

Психологическая и морально-волевая подготовка

Учащиеся знают:

- особенности проявления волевых качеств в зависимости от индивидуального характера;
- методы и средства развития волевых качеств;
- понятие «утомление»;
- влияние утомления на качество ориентирования.

Учащиеся умеют:

- по возможности преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
- выполнять комплекс самоподготовки к старту;

- выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций.

Охрана природы и памятников культуры

Учащиеся знают:

- важность охраны природных истории и культуры;
- место охраны природы в системе образовательного процесса;
- взаимосвязь с тренировочным процессом;
- памятные и исторические места.

Учащиеся умеют:

- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране природы и памятников.

Основы туристской подготовки

Учащиеся знают:

- правила хранения продуктов в полевых условиях;
- правила укладки рюкзака и упаковка продуктов;
- принципы составления меню для походов и соревнований.

Учащиеся умеют:

- составлять меню, график дежурств;
- укладывать рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях;
- организовывать и проводить бивачные работы: установка палаток, оборудование костра, кухни, места для умывания и забора воды, заготовка и хранение дров;
- пользоваться топором и двуручной пилой;
- организовывать индивидуальную походную постель, места для отдыха;
- организовывать дневки (досуг, игры, развлечения);
- убирать места привалов и биваков, активно участвовать в общественно полезном труде.

Походы, лагеря

Учащиеся знают:

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;

- границы полигона.

Учащиеся умеют:

- передвигаться в составе группы.

Содержание модуля 2 года обучения

Введение — 3 часа

Теоретические занятия (2 час)

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

Практические занятия (1 час)

Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

Техника безопасности — 3 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (1 час)

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

Обзор развития ориентирования — 3 часа

Теоретические занятия (3 часа)

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

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка — 18 часов

Теоретические занятия (3 час)

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

Практические занятия (15 часов)

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

Правила соревнований по спортивному ориентированию — 6 час

Теоретические занятия (3 часа)

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

Практические занятия (3 часа)

Правила соревнований по другим видам спорта — 6 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (4 часа)

Снаряжение ориентировщика — 6 часа

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (4 часа)

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

Судейская практика — 6 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (4 часов)

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

Общая физическая подготовка — 78 часа

Теоретические занятия (6 часа)

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

Практические занятия (72 часа)

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

Специальная физическая подготовка — 39 часов

Теоретические занятия (3 часа)

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

ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия (36 часов)

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег 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, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

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

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

Техническая подготовка — 39 часов

Теоретические занятия (3 часа)

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 (36 часов)

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

Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев.

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

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних).

Отметка на КП. Уход с КП.

Тактическая подготовка — 27 часов

Теоретические занятия (3 часа)

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

Практические занятия (24 час)

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

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

Контрольные нормативы (аттестация объединения) — 6 часов

Практические занятия (6 часов)

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

Участие в соревнованиях — 21 час

Теоретические занятия (3 часа)

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия (18 часов)

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Участие в первенствах города, области, в соревнованиях кружковцев ЦДЮТЭ, школ, клубов.

Краеведение — 12 часов

Теоретические занятия (3 часа)

Практические занятия (9 часов)

Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты.

Психологическая и морально-волевая подготовка — 9 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 (6 часов)

Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

Охрана природы — 9 часов

Теоретические занятия (3 часа)

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

Практические занятия (6 часов)

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

Основы туристской подготовки — 33 часа

Теоретические занятия (6 час)

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 (27 часов)

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

Походы, лагеря — вне сетки часов

Отработка навыков по каждому разделу программы.

Рабочая программа модуля 3 года обучения

(9 часов в неделю)

Задачи:

Введение

Учащиеся должны знать:

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;
- результаты воспитанников за прошедшей сезон и задачи на новый учебный

год.

Учащиеся должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды) собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать (совместно с руководителем) средства и пути улучшения (совершенствования) достигнутых результатов.

Техника безопасности

Учащиеся должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- правила пожарной безопасности;
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации.

Учащиеся должны уметь:

- находить выход из криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения.

Обзор развития ориентирования

Учащиеся должны знать:

- достижения российских ориентировщиков на международных соревнованиях;
- перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе.

Учащиеся должны уметь:

- давать характеристику современного состояния ориентирования;
- анализировать выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного и всероссийского масштаба.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

Учащиеся должны знать:

- меры личной и общественной профилактики болезней; понятия о заразных болезнях и меры предосторожности; причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия;

- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;

- основы спортивного массажа.

Учащиеся должны уметь:

- вести дневник самоконтроля;

- выполнять простейшие приёмы массажа, самомассажа;

- правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса (душ, баня, массаж, сон);

- следить за изменениями показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Физиологические основы спортивной тренировки

Учащиеся должны знать:

- физиологические закономерности формирования двигательных навыков;

- физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;

- мышечная деятельность — необходимое условие физического развития.

Должны уметь:

- выполнять упражнения, направленные

на расширение функциональных возможностей организма;

- характеризовать предстартовое состояние на соревнованиях по спортивному ориентированию;

- выполнять разминочный комплекс упражнений.

Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика

Учащиеся должны знать:

- методы ведения дневника тренировок и соревнований;

- методы анализа результатов тренировок и соревнований;

- методы записи и анализа;

- методы самоконтроля физического состояния и здоровья.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять разбор путей прохождения дистанции;

- выполнять хронометраж прохождения дистанции;

- вести дневник спортсмена-ориентировщика;

- вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовки;

- производить анализ технических и тактических ошибок, совершенных при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Правила соревнований по спортивному ориентированию

Учащиеся должны знать:

- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований, представителя, тренера и капитана команды;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям;
- разрядные требования.

Учащиеся должны уметь:

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях.

Правила соревнований по другим видам спорта

Учащиеся должны знать:

- основные положения правил соревнований;
- правила организации и проведения соревнований;
- разрядные требования.

Учащиеся должны уметь:

- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта

Судейская практика

Учащиеся должны знать:

- общее представление о коллегии судей соревнований;
- обязанности начальника дистанций и его помощников;
- основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию;
- технологию нанесения дистанций на спортивные карты;
- технологию подсчета предварительных результатов соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- работать в составе судейских бригад городских соревнований в должностях: помощника начальника дистанций;
- планировать дистанции учебно-тренировочных соревнований по спортивному ориентированию;
- наносить на спортивные карты дистанции.

Общая физическая подготовка

Учащиеся должны знать:

- специфические особенности спортивного ориентирования;
- значение морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием;

- специфические особенности кроссового бега;
- технику лыжных ходов; гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Учащиеся должны уметь:

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения;
- владеть приёмами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

Специальная физическая подготовка

Учащиеся должны знать:

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности (открытая, закрытая, горная, заболоченная);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты;
- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести;
- выполнять упражнения на развитие силы.

Техническая подготовка

Учащиеся должны знать:

- понятие «высота сечения»;
- разновидности рельефа и его изображение на картах;
- понятие «генерализация спортивных карт».

Учащиеся должны уметь:

- выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту;
- выполнять технические приёмы: грубый азимут, точный азимут;
- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять действия для развития чувства расстояния, чувства направления;
- измерять расстояние в заболоченной, труднопроходимой местности, во

время

подъёмов и спусков, по склонам различной крутизны; двигаться без компаса, по солнцу; двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности; двигаться по маркированной трассе с одновременным отслеживанием маршрута.

Тактическая подготовка

Учащиеся должны знать:

- тактику прохождения дистанций в различных видах соревнований по спортивному ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное ориентирование, на маркированной трассе);
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

Учащиеся должны уметь:

- выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- выполнять приёмы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход и т.д.);
- пользоваться предстартовой информацией.

Контрольные нормативы

Учащиеся должны знать:

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Участие в соревнованиях

Учащиеся должны знать:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

Должны уметь:

- закончить дистанцию II-III уровня.

Краеведение

Учащиеся должны знать:

- географическое положение края;
- геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные

реки и водоёмы;

- растительный и животный мир, заповедные места;
- историю, хозяйство, культуру;
- интересные объекты природы.

Учащиеся должны уметь:

- рассказать о географическом положении края;
- посещать экскурсионные объекты города;
- принимать участие в краеведческих викторинах.

Психологическая и морально-волевая подготовка

Учащиеся должны знать:

- понятие «психологический стресс»;
- понятие «стресс» в условиях соревнований;
- растратчики психологической энергии;
- методы и средства развития волевых качеств.

Учащиеся должны уметь:

- регулировать стресс;
- развивать уверенность в себе;
- тренировать воображение;
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

Охрана природы и памятников культуры

Учащиеся должны знать:

- важность охраны природы, памятников истории и культуры;
- место охраны природы в системе образовательного процесса;
- взаимосвязь с тренировочным процессом;
- памятные и исторические места.

Учащиеся должны уметь:

- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране памятников.

Походы, лагеря

Учащиеся должны знать:

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопасности;

- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

Учащиеся должны уметь:

- передвигаться в составе группы.

Основы туристской подготовки

Учащиеся должны знать:

- виды спортивных соревнований по туризму;
- характер и характеристику преодолеваемых препятствий;
- способы преодоления препятствий;
- систему штрафов для каждого этапа соревнований;
- понятия: «страховка» и «самостраховка»;
- способы крепления веревки на опоре;
- правила укладки рюкзака;
- принципы составления меню для походов и соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- маркировать веревку для транспортировки;
- правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой;
- блокировать страховочную систему;
- пользоваться усами самостраховки;
- по назначению использовать основные и вспомогательные веревки;
- пользоваться карабинами;
- организовывать командную страховку;
- укладывать рюкзак; готовить пищу в полевых условиях.

№	Наименование темы	всего	теория	практика	форма контроля
1.	Введение	2	2	-	беседа
2.	Техника безопасности	4	2	2	зачет
3.	Обзор развития ориентирования	2	2	-	опрос
4.	Врачебный контроль, самоконтроль.	8	2	6	зачет

	Медико-санитарная подготовка				
5.	Физиологические основы спортивной тренировки	10	2	8	зачет
6.	Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика	8	2	6	опрос
7.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2	Контроль-практические задания (КПЗ)
8.	Правила соревнований по другим видам спорта	2	2	-	зачет
9.	Судейская практика	6	-	6	зачет
10.	Общая физическая подготовка	98	2	96	(КПЗ)
11.	Специальная физическая подготовка	58	2	56	(КПЗ)
12.	Техническая подготовка	40	4	36	зачет
13.	Тактическая подготовка	28	2	26	зачет
14.	Аттестация объединения	6	-	6	опрос
15.	Участие в соревнованиях	20	2	18	(КПЗ)
16.	Краеведение	10	2	8	(КПЗ)
17.	Психологическая и морально-волевая подготовка	10	2	8	(КПЗ)
18.	Охрана природы, памятников истории и культуры	10	4	6	(КПЗ)
19.	Основы туристской подготовки	вне сетки часов			
20	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	вне сетки часов			
	Итого:	324	36	288	

Ожидаемые результаты:

Введение

Учащиеся знают:

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;
- результаты воспитанников за прошедшей сезон и задачи на новый учебный год.

Учащиеся умеют:

- коллективно участвовать в планирования деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды) собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать

(совместно с руководителем) средства и пути улучшения (совершенствования) достигнутых результатов.

Техника безопасности

Учащиеся знают:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- правила пожарной безопасности;
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации.

Учащиеся умеют:

- находить выход из криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения.

Обзор развития ориентирования

Учащиеся знают:

- достижения российских ориентировщиков на международных соревнованиях;
- перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе.

Учащиеся умеют:

- давать характеристику современного состояния ориентирования;
- анализировать выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного и всероссийского масштаба.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

Учащиеся знают:

- меры личной и общественной профилактики болезней; понятия о заразных болезнях и меры предосторожности; причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- основы спортивного массажа.

Учащиеся умеют:

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять простейшие приёмы массажа, самомассажа;

- правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса (душ, баня, массаж, сон);
- следить за изменениями показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Физиологические основы спортивной тренировки

Учащиеся знают:

- физиологические закономерности формирования двигательных навыков;
- физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
- мышечная деятельность — необходимое условие физического развития.

Учащиеся умеют:

- выполнять упражнения, направленные на расширение функциональных возможностей организма;
- характеризовать предстартовое состояние на соревнованиях по спортивному ориентированию;
- выполнять разминочный комплекс упражнений.

Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика

Учащиеся знают:

- методы ведения дневника тренировок и соревнований;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- методы записи и анализа;
- методы самоконтроля физического состояния и здоровья.

Учащиеся умеют:

- выполнять разбор путей прохождения дистанции;
- выполнять хронометраж прохождения дистанции;
- вести дневник спортсмена-ориентировщика;
- вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовки;
- производить анализ технических и тактических ошибок, совершенных при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Правила соревнований по спортивному ориентированию

Учащиеся знают:

- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований, представителя, тренера и капитана команды;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям;

- разрядные требования.

Учащиеся умеют:

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях.

Правила соревнований по другим видам спорта

Учащиеся знают:

- основные положения правил соревнований;
- правила организации и проведения соревнований;
- разрядные требования.

Учащиеся умеют:

- участвовать в судействе соревнований по другим видам спорта

Судейская практика

Учащиеся знают:

- общее представление о коллегии судей соревнований;
- обязанности начальника дистанций и его помощников;
- основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию;
- технологию нанесения дистанций на спортивные карты;
- технологию подсчета предварительных результатов соревнований.

Учащиеся умеют:

- работать в составе судейских бригад городских соревнований в должностях: помощника начальника дистанций;
- планировать дистанции учебно-тренировочных соревнований по спортивному ориентированию;
- наносить на спортивные карты дистанции.

Общая физическая подготовка

Учащиеся знают:

- специфические особенности спортивного ориентирования;
- значение морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием;
- специфические особенности кроссового бега;
- технику лыжных ходов; гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Учащиеся умеют:

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и

торможения;

- владеть приёмами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

Специальная физическая подготовка

Учащиеся знают:

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Учащиеся умеют:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности (открытая, закрытая, горная, заболоченная);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты;
- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести;
- выполнять упражнения на развитие силы.

Техническая подготовка

Учащиеся знают:

понятие «высота сечения»;

- разновидности рельефа и его изображение на картах;
- понятие «генерализация спортивных карт».

Учащиеся умеют:

- выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту;
- выполнять технические приёмы: грубый азимут, точный азимут;
- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять действия для развития чувства расстояния, чувства направления;
- измерять расстояние в заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъёмов и спусков, по склонам различной крутизны; двигаться без компаса, по солнцу; двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности; двигаться по маркированной трассе с одновременным отслеживанием маршрута.

Тактическая подготовка

Учащиеся знают:

- тактику прохождения дистанций в различных видах соревнований по спортивному ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное ориентирование, на маркированной трассе);

- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

Учащиеся умеют:

- выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- выполнять приёмы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход и т.д.);
- пользоваться предстартовой информацией.

Контрольные нормативы

Учащиеся знают:

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования.

Учащиеся умеют:

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Участие в соревнованиях

Учащиеся знают:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

Учащиеся умеют:

- закончить дистанцию II-III уровня.

Краеведение

Учащиеся знают:

- географическое положение края;
- геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоёмы;
- растительный и животный мир, заповедные места;
- историю, хозяйство, культуру;
- интересные объекты природы.

Учащиеся умеют:

- рассказать о географическом положении края;
- посещать экскурсионные объекты города;
- принимать участие в краеведческих викторинах.

Психологическая и морально-волевая подготовка

Учащиеся знают:

- понятие «психологический стресс»;
- понятие «стресс» в условиях соревнований;
- растратчики психологической энергии;
- методы и средства развития волевых качеств.

Учащиеся умеют:

- регулировать стресс;
- развивать уверенность в себе;
- тренировать воображение;
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

Охрана природы и памятников культуры

Учащиеся знают:

- важность охраны природы, памятников истории и культуры;
- место охраны природы в системе образовательного процесса;
- взаимосвязь с тренировочным процессом;
- памятные и исторические места.

Учащиеся умеют:

- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране памятников.

Походы, лагеря

Учащиеся должны знать путешествия;

- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

Учащиеся умеют:

- передвигаться в составе группы.

Основы туристской подготовки

Учащиеся знают:

- виды спортивных соревнований по туризму;
- характер и характеристику преодолеваемых препятствий;
- способы преодоления препятствий;
- систему штрафов для каждого этапа соревнований;
- понятия: «страховка» и «самостраховка»;
- способы крепления веревки на опоре;

- правила укладки рюкзака;
- принципы составления меню для походов и соревнований.

Учащиеся умеют:

- маркировать веревку для транспортировки;
- правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой;
- блокировать страховочную систему;
- пользоваться усами самостраховки;
- по назначению использовать основные и вспомогательные веревки;
- пользоваться карабинами;
- организовывать командную страховку;
- укладывать рюкзак; готовить пищу в полевых условиях.

Содержание модуля 3 года обучения

- 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, основных форм дополнительного образования на 3-й год обучения.

- Техника безопасности — 4 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. Правила пожарной безопасности. 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. Отработка практических навыков пожаротушения.

- Обзор развития ориентирования — 2 часа

- Теоретические занятия (2 часа)

- Перспективы развития ориентирования. Международная федерация ориентирования и её деятельность. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Анализ выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного, всероссийского масштаба.

- Врачебный контроль и самоконтроль — 8 часов

- Теоретические занятия (2 часа)

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

- Практические занятия (6 часов)

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

-

- Физиологические основы спортивной тренировки – 10 час.

- Теоретические занятия (2 часа)

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

- Практические занятия (8 часов)

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

- Анализ тренировок и соревнований.

- Дневник спортсмена-ориентировщика — 8 часов

- Теоретические занятия (2 часа)

- Методы анализа результатов тренировок и соревнований.

Практические занятия (6 часов)

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

Судейская практика — 6 часов Практические занятия (6 часов)

- Судейская коллегия соревнований. Начальник дистанций и его помощники. Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанции. Подготовка карт к соревнованиям. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций.

- Правила соревнований по спортивному ориентированию — 4 часа

- Теоретические занятия (2 часа)

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

- Практические занятия (2 часа)

- Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

-

- Общая физическая подготовка — 98 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, произвольного расслабления. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.

Практические занятия (96 часов)

- Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: изменение окраски кожи, потоотделения, уровня сосредоточенности, координации движений, общего самочувствия, готовности к достижениям. Содержание и объемы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на местности. Плавание. Езда на велосипеде.

-

- Специальная физическая подготовка — 58 часа

- Теоретические занятия (2 часа)

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

- Практические занятия (56 часов)

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

- Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег «в гору», 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, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

- *Упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

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

- *Упражнения на развитие силы:* сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

-
-

- Техническая подготовка — 40 часов

- *Теоретическая подготовка (4 часов)* Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

- Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).

- Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.

- Практические занятия (36 часа)

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

- Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъёмов и спусков, по склонам различной крутизны.

- Движение по азимуту по закрытой и открытой местности, по среднере- сеченной местности. Движение по солнцу без компаса.

- Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

- Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

- Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности па-рами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно.

- Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высот.

- Тактическая подготовка — 28 часов

- Теоретические занятия (2 часа)

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

- Практические занятия (26 часа)

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

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

- Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований.

- Контрольные нормативы — 6 часов

- *Практические занятия (6 часов)*

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

- Участие в соревнованиях — 20 часов

Теоретические занятия (2 часа)

- Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

- *Практические занятия (18 часов)*

- Участие в соревнованиях согласно календарному плану: первенствах города, области, соревнованиях среди кружковцев ЦДЮТЭ, школ, клубов, во всероссийских соревнованиях.

- Краеведение — 10 часов

- *Теоретические занятия (2 часа)*

- *Практические занятия (8 часов)*

- Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты.

- Психологическая и морально-волевая подготовка — 10 часов

Теоретические занятия (2 часа)

- Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Растратчики психологической энергии: нервное потрясение, стесненное состояние, слишком долгое сосредоточение, слишком большой стресс в иных делах, чем соревнования, слишком бездеятельные перерывы перед соревнованиями, персональные и социальные противоречия, социальная неуверенность, лишние наружные раздражители, сверхнастрой.

- *Практические занятия (8 часов)*

- Регулирование стресса. Развитие уверенности в себе. Тренировка воображения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

- **Охрана природы — 10 часов**

- *Теоретические занятия (4 часа)*

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

- *Практические занятия (6 часов)*

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

- **Основы туристской подготовки -вне сетки часов**

- *Теоретические занятия*

- Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы.

- Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, типичные ошибки и штрафы, взаимодействие и взаимопомощь членов команды. Страховка и самостраховка.

-

- *Практические занятия*

- Маркировка веревки для транспортировки, организации страховки. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка, беседка) — требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Верёвки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа с ними). Карабины (модификации, назначений и применение). Каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Организация командной страховки. Понятия: «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый».

-

- **Походы, лагеря — вне сетки часов**

- Отработка навыков по каждому разделу программы.

-

Рабочая программа модуля 4 года обучения

(9 часов в неделю)

Учащиеся должны знать:

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования
результаты воспитанников за прошедший сезон и задачи на новый учебный год

Учащиеся должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды) собственных достижений и промахов за прошедшей сезон, намечать (совместно с руководителем) средства и пути улучшения (совершенствования) достигнутых результатов

Техника безопасности

Учащиеся должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном классе, на местности;
- правила дорожного движения;
- правила пожарной безопасности;
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации;
- инструкцию по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, утвержденную Министерством образования РФ 13.07.1992 г.

Учащиеся должны уметь:

- находить выход из криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

Обзор развития ориентирования

Учащиеся должны знать:

- перспективы развития ориентирования; достижения российских спортсменов на международной арене;
- задачи и пути развития ориентирования в данном регионе.

Учащиеся должны уметь:

- давать характеристику деятельности местной федерации;
- давать характеристику выступлений ориентировщиков местной федерации

на соревнованиях всероссийского уровня.

Физиологические основы спортивной тренировки

Учащиеся должны знать:

- физиологические закономерности формирования двигательных навыков; основные признаки перетренированности (плохой сон, снижение работоспособности, апатия);
- значение принципов постепенности, доступности, повторности, разносторонности, индивидуализации для планирования тренировочного процесса.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять комплекс восстановительных мер, направленных на ликвидацию перетренированности, утомления;
- чередовать нагрузку с отдыхом;
- выполнять упражнения на расширение функциональных возможностей организма;
- выполнять разминочный комплекс упражнений.

Основы методики обучения и тренировки

Учащиеся должны знать:

- задачи тренировочного процесса;
- взаимосвязь физической, волевой, технической, тактической, психологической подготовок;
- дидактические принципы тренировочного процесса.

Учащиеся должны уметь:

- правильно подбирать учебный материал;
- дозировать нагрузку на тренировках;
- воспитывать в себе и проявлять высокие моральные и волевые качества в процессе обучения.

Планирование спортивной тренировки

Учащиеся должны знать:

- значение планирования как основы управления процессом тренировки;
- задачи периодов и этапов годичного цикла тренировки;
- содержание периодов и этапов годичного цикла тренировки.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять действия по планированию тренировок: перспективному, текущему, оперативному;
- давать характеристику круглогодичному тренировочному процессу.

Судейская практика

Учащиеся должны знать:

- общее представление о коллегии судей соревнований;
- обязанности начальника дистанций и его помощников;
- основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию;
- технологию нанесения дистанций на спортивные карты;
- технологию подсчета предварительных результатов соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- работать в составе судейских бригад городских соревнований в качестве помощника начальника дистанций;
- планировать дистанции учебно-тренировочных соревнований по спортивному ориентированию;
- наносить на спортивные карты дистанции.

Правила соревнований по спортивному ориентированию

Учащиеся должны знать:

- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований, представителя, тренера и капитана команды;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям;
- разрядные требования.

Учащиеся должны уметь:

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях.

Общая физическая подготовка

Учащиеся должны знать:

- специфические особенности спортивного ориентирования;
- значение морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием;
- специфические особенности кроссового листа;
- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры; упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Учащиеся должны уметь:

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения;
- владеть приёмами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;

-выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

Специальная физическая подготовка

Учащиеся должны знать:

-роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
-место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Учащиеся должны уметь:

-выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
-выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
-выполнять специальные беговые упражнения;
-выполнять упражнения на развитие быстроты;
-выполнять упражнения на развитие гибкости;
-выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести; выполнять упражнения на развитие силы.

Техническая подготовка

Учащиеся должны знать:

- особенности кроссового бега по сильно пересеченной местности;
- понятие «высота сечения»;
- разновидности рельефа и его изображение на картах;
- сбивающие факторы при измерении расстояний на местности.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту;
- выполнять технические приёмы: грубый азимут, точный азимут;
- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять действия для развития чувства расстояния, чувства направления.

Тактическая подготовка

Учащиеся должны знать:

- особенности основных и тренировочных стартов;
- особенности индивидуальных и групповых стартов;
- положительные и отрицательные стороны движения в «паровозе»;
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять тактические действия в отношении соперников;
- использовать участников для контроля ситуации;
- использовать участников как дополнительный ориентир при выходе на КП;

- выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- выполнять приёмы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход и т.д.);
- пользоваться предстартовой информацией.

Контрольные нормативы

Учащиеся должны знать:

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Участие в соревнованиях

Учащиеся должны знать:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

Учащиеся должны уметь:

- закончить дистанцию IV-V уровня.

Краеведение

Учащиеся должны знать:

- географическое положение края;
- геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоёмы;
- растительный и животный мир, заповедные места;
- историю, хозяйство, культуру;
- интересные объекты природы.

Учащиеся должны уметь:

- рассказать о географическом положении края;
- посещать экскурсионные объекты города;
- принимать участие в краеведческих викторинах.

Психологическая и морально-волевая подготовка

Учащиеся должны знать:

- типы высшей нервной деятельности;
- зависимость тренировочного процесса от психических особенностей занимающихся;

- влияние темперамента занимающихся на тренировочный процесс;
- многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании;
- специализированные восприятия;
- понятие «психологический стресс»;
- понятие «стресс» в условиях соревнований;
- растратчики психологической энергии;
- методы и средства развития волевых качеств;
- значение волевых усилий;
- особенности эмоциональных переживаний.

Учащиеся должны уметь:

- регулировать стресс;
- развивать уверенность в себе;
- тренировать мыслительное воображение;
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

Охрана природы и памятников культуры

Учащиеся должны знать:

- важность охраны природы, памятников истории и культуры;
- место охраны природы в системе образовательного процесса;
- взаимосвязь с тренировочным процессом;
- памятные и исторические места.

Учащиеся должны уметь:

- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране природы и памятников.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовку.

Учащиеся должны знать:

- меры личной и общественной профилактики болезней; понятия о заразных болезнях и меры предосторожности; причины утомления; профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение; приемы спортивного массажа.

Учащиеся должны уметь:

- вести дневник самоконтроля; им поднять простейшие приёмы массажа, самомассажа;

-правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса (душ, баня, массаж, сон);

Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика

Учащиеся должны знать:

- методы ведения дневника тренировок и соревнований;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований; методы записи и анализа; методы самоконтроля физического состояния и здоровья.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять разбор путей прохождения инстанции;
- пополнять хронометраж прохождения инстанции;
- вести дневник спортсмена-ориентировщика;
- вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок; производить анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Походы, лагеря

Учащиеся должны знать:

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

Учащиеся должны уметь:

- передвигаться в составе группы.

Основы туристской подготовки

Учащиеся должны знать:

- виды спортивных соревнований по туризму;
- характер и характеристику преодолеваемых препятствий;
- способы преодоления препятствий;
- систему штрафов для каждого этапа соревнований;
- понятия «страховка» и «самостраховка»;
- способы крепления веревки на опоре;
- правила укладки рюкзака;
- туристские узлы и их применение;
- принципы составления меню для походов и соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- ~ маркировать веревку для транспортировки;
- правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой;
- блокировать страховочную систему;

- пользоваться усами самостраховки;
- по назначению использовать основные и вспомогательные веревки;
- пользоваться карабинами;
- организовывать командную страховку;
- укладывать рюкзак;
- наводить переправы через естественные преграды (навесная, параллельная, вброд);
- готовить пищу в полевых условиях.

№	Наименование темы	всего	теория	практика	форма контроля
1.	Введение	2	2	-	беседа
2.	Техника безопасности	4	2	2	зачет
3.	Обзор развития ориентирования	2	2	-	опрос
4.	Основы методики обучения и тренировки	20	4	16	зачет
5.	Физиологические основы спортивной тренировки	10	2	8	зачет
6.	Планирование спортивной тренировки	8	2	6	опрос
7.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2	Контроль-практические задания (КПЗ)
8.	Судейская практика	6	-	6	зачет
9.	Общая физическая подготовка	98	2	96	зачет
10.	Специальная физическая подготовка	58	2	56	(КПЗ)
11.	Техническая подготовка	40	4	36	(КПЗ)
12.	Тактическая подготовка	28	2	26	зачет
13.	Аттестация объединения	6	-	6	зачет
14.	Участие в соревнованиях	20	2	18	опрос
15.	Краеведение	10	2	8	(КПЗ)
16.	Психологическая и морально-волевая подготовка	10	2	8	(КПЗ)
17.	Охрана природы, памятников истории и культуры	10	4	6	(КПЗ)
18.	Врачебный контроль	4	-	4	(КПЗ)
19.	Анализ тренировок, соревнований	4	-	4	зачет

20.	Основы туристской подготовки	вне сетки часов			
21.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	вне сетки часов			
	Итого:	324	36	288	

Ожидаемые результаты:

Введение

Учащиеся знают:

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования
результаты воспитанников за прошедший сезон и задачи на новый учебный год

Учащиеся умеют:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды) собственных достижений и промахов за прошедшей сезон, намечать (совместно с руководителем) средства и пути улучшения (совершенствования) достигнутых результатов

Техника безопасности

Учащиеся знают:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном классе, на местности;
- правила дорожного движения;
- правила пожарной безопасности;
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации;
- инструкцию по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, утвержденную Министерством образования РФ 13.07.1992 г.

Учащиеся умеют:

- находить выход из криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

Обзор развития ориентирования

Учащиеся знают:

- перспективы развития ориентирования; достижения российских спортсменов на международной арене;
- задачи и пути развития ориентирования в данном регионе.

Учащиеся умеют:

- давать характеристику деятельности местной федерации;
- давать характеристику выступлений ориентировщиков местной федерации на соревнованиях всероссийского уровня.

Физиологические основы спортивной тренировки

Учащиеся знают:

- физиологические закономерности формирования двигательных навыков; основные признаки перетренированности (плохой сон, снижение работоспособности, апатия);
- значение принципов постепенности, доступности, повторности, разносторонности, индивидуализации для планирования тренировочного процесса.

Учащиеся умеют:

- выполнять комплекс восстановительных мер, направленных на ликвидацию перетренированности, утомления;
- чередовать нагрузку с отдыхом;
- выполнять упражнения на расширение функциональных возможностей организма;
- выполнять разминочный комплекс упражнений.

Основы методики обучения и тренировки

Учащиеся знают:

- задачи тренировочного процесса;
- взаимосвязь физической, волевой, технической, тактической, психологической подготовок;
- дидактические принципы тренировочного процесса.

Учащиеся умеют:

- правильно подбирать учебный материал;
- дозировать нагрузку на тренировках;
- воспитывать в себе и проявлять высокие моральные и волевые качества в процессе обучения.

Планирование спортивной тренировки

Учащиеся знают:

- значение планирования как основы управления процессом тренировки;
- задачи периодов и этапов годичного цикла тренировки;
- содержание периодов и этапов годичного цикла тренировки.

Учащиеся умеют:

- выполнять действия по планированию тренировок: перспективному, текущему, оперативному;
- давать характеристику круглогодичному тренировочному процессу.

Судейская практика

Учащиеся знают:

- общее представление о коллегии судей соревнований;
- обязанности начальника дистанций и его помощников;
- основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию;
- технологию нанесения дистанций на спортивные карты;
- технологию подсчета предварительных результатов соревнований.

Учащиеся умеют:

- работать в составе судейских бригад городских соревнований в качестве помощника начальника дистанций;
- планировать дистанции учебно-тренировочных соревнований по спортивному ориентированию;
- наносить на спортивные карты дистанции.

Правила соревнований по спортивному ориентированию

Учащиеся знают:

- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований, представителя, тренера и капитана команды;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям;
- разрядные требования.

Учащиеся умеют:

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях.

Общая физическая подготовка

Учащиеся знают:

- специфические особенности спортивного ориентирования;
- значение морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием;
- специфические особенности кроссового листа;
- технику лыжных ходов;

-гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры; упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Учащиеся умеют:

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения;
- владеть приёмами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

Специальная физическая подготовка

Учащиеся знают:

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Учащиеся умеют:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты;
- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести; выполнять упражнения на развитие силы.

Техническая подготовка

Учащиеся знают:

- особенности кроссового бега по сильно пересеченной местности;
- понятие «высота сечения»;
- разновидности рельефа и его изображение на картах;
- сбивающие факторы при измерении расстояний на местности.

Учащиеся умеют:

- выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту;
- выполнять технические приёмы: грубый азимут, точный азимут;
- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять действия для развития чувства расстояния, чувства направления.

Тактическая подготовка

Учащиеся знают:

- особенности основных и тренировочных стартов;
- особенности индивидуальных и групповых стартов;

- положительные и отрицательные стороны движения в «паровозе»;
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

Учащиеся умеют:

- выполнять тактические действия в отношении соперников;
- использовать участников для контроля ситуации;
- использовать участников как дополнительный ориентир при выходе на КП;
- выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- выполнять приёмы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход и т.д.);
- пользоваться предстартовой информацией.

Контрольные нормативы

Учащиеся знают:

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования.

Учащиеся умеют:

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Участие в соревнованиях

Учащиеся знают:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

Учащиеся умеют:

- закончить дистанцию IV-V уровня.

Краеведение

Учащиеся знают:

- географическое положение края;
- геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоёмы;
- растительный и животный мир, заповедные места;
- историю, хозяйство, культуру;
- интересные объекты природы.

Учащиеся умеют:

- рассказать о географическом положении края;
- посещать экскурсионные объекты города;

- принимать участие в краеведческих викторинах.

Психологическая и морально-волевая подготовка

Учащиеся знают:

- типы высшей нервной деятельности;
- зависимость тренировочного процесса от психических особенностей занимающихся;
- влияние темперамента занимающихся на тренировочный процесс;
- многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании;
- специализированные восприятия;
- понятие «психологический стресс»;
- понятие «стресс» в условиях соревнований;
- растратчики психологической энергии;
- методы и средства развития волевых качеств;
- значение волевых усилий;
- особенности эмоциональных переживаний.

Учащиеся умеют:

- регулировать стресс;
- развивать уверенность в себе;
- тренировать мыслительное воображение;
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

Охрана природы и памятников культуры

Учащиеся знают:

- важность охраны природы, памятников истории и культуры;
- место охраны природы в системе образовательного процесса;
- взаимосвязь с тренировочным процессом;
- памятные и исторические места.

Учащиеся умеют:

- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране природы и памятников.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка.

Учащиеся знают:

- меры личной и общественной профилактики болезней; понятия о заразных болезнях и меры предосторожности; причины утомления; профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;

- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение; приемы спортивного массажа.

Учащиеся умеют:

- вести дневник самоконтроля; им поднять простейшие приёмы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса (душ, баня, массаж, сон);

Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика

Учащиеся знают:

- методы ведения дневника тренировок и соревнований;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований; методы записи и анализа; методы самоконтроля физического состояния и здоровья.

Учащиеся умеют:

- выполнять разбор путей прохождения инстанции;
- пополнять хронометраж прохождения инстанции;
- вести дневник спортсмена-ориентировщика;
- вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок; производить анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Походы, лагеря

Учащиеся знают:

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

Учащиеся умеют:

- передвигаться в составе группы.

Основы туристской подготовки

Учащиеся знают:

- виды спортивных соревнований по туризму;
- характер и характеристику преодолеваемых препятствий;
- способы преодоления препятствий;
- систему штрафов для каждого этапа соревнований;
- понятия «страховка» и «самостраховка»;
- способы крепления веревки на опоре;
- правила укладки рюкзака;

- туристские узлы и их применение;
- принципы составления меню для походов и соревнований.

Учащиеся умеют:

- ~ маркировать веревку для транспортировки;
- правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой;
- блокировать страховочную систему;
- пользоваться усами самостраховки;
- по назначению использовать основные и вспомогательные веревки;
- пользоваться карабинами;
- организовывать командную страховку;
- укладывать рюкзак;
- наводить переправы через естественные преграды (навесная, параллельная, вброд);
- готовить пищу в полевых условиях.

Содержание модуля 4 года обучения

Введение 2 часа Теоретические занятия(1 час)

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 4-й год обучения.

Практические занятия (1 час)

Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

Техника безопасности — 4 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. Правила пожарной безопасности. 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. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения.

Обзор развития ориентирования — 2 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Перспективы развития ориентирования. Местная федерация ориентиро-

вания и её деятельность. Достижения российских спортсменов ориентировщиков на международных соревнованиях. Развитие ориентирования в данном регионе, спортивном клубе. Задачи и пути развития ориентирования в данном регионе.

Физиологические основы спортивной тренировки — 10 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. . Физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Основные признаки перетренированности и ликвидация её. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Практические занятия (8 часов)

Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Тренированность и её физиологические показатели.

Основы методики обучения и тренировки — 20 часов

Теоретические занятия (4 часа)

Главные задачи тренировочного процесса. Обучение и тренировка — единый педагогический процесс. Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой и психологической подготовок.

Практические занятия (16 часов)

Подбор учебного материала и его дозировка. Воспитание и проявление высоких моральных и волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в процессе обучения, тренировок и соревнований. Обучение и тренировки, приближенные к условиям соревнований.

Планирование спортивной тренировки — 8 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировочного процесса — важнейшая предпосылка достижения высокого результата. Периоды и этапы годового цикла тренировки, их задачи и содержание.

Практические занятия (6 часов)

Планирование тренировок: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени — сезон, месяц, неделю). Круглогодичная тренировка, годичный цикл.

Судейская практика — 6 часов

Практические занятия (6 часов)

Судейская коллегия соревнований. Начальник дистанций и его помощники.

Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанции. Подготовка карт к соревнованиям. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций.

Правила соревнований по спортивному ориентированию — 4 часа

Теоретические занятия (4 часа)

Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Участники соревнований, представитель, тренер, капитан команды. Разрядные требования. Судейские бригады. Начальник дистанции и его помощники.

Общая физическая подготовка — 98 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, произвольного расслабления. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.

Практические занятия (96 часов)

Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: изменение окраски кожи, потоотделения, сосредоточенности, координации движений, общего самочувствия, готовности к достижениям. Содержание и объёмы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на местности. Плавание. Езда на велосипеде. Общественно полезный труд.

Специальная физическая подготовка — 58 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (56 часов)

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег «в

гору», 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, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Техническая подготовка — 40 часов

Теоретические занятия (4 часа)

Техника кроссового бега по сильнопересеченной местности. Три основополагающих элемента ориентирования: чтение карты с одновременным слежением за местностью¹; контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого, точного азимута. Измерение расстояний.

Практические занятия (36 часов)

Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Измерение расстояний на сильнопересеченной, скалистой, каменистой местности. Траверсирование склонов. Бег «по горизонтали». Движение по азимуту с максимальной скоростью. Запоминание отдельных частей карты, дистанции. Зарамочное оформление спортивных карт. Передвижение в выбранном направлении без использования компаса. Ориентирование на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении и эстафетах со штрафными кругами.

Топографическая съёмка местности со средним рельефом. Калькирование и вычерчивание спортивных карт со средней загруженностью рельефа.

Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

Тактическая подготовка — 28 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Тактические установки для текущего календаря. Основные и тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании со штрафными кругами. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах.

Практические занятия (26 часов)

Использование соперников для контроля ситуации. Использование соперников как дополнительный ориентир при выходе на КП. Использование «паровозов» при прохождении дистанции. Реакция на соперника.

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

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», парал-

лельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

Предстартовая информация.

Контрольные нормативы — 6 часов

Практические занятия (6 часов)

Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП. Закончить дистанцию IV-V уровня.

Участие в соревнованиях — 20 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия (18 часов)

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: первенствах города, области, соревнованиях среди кружковцев ЦДЮТЭ, школ, клубов, во всероссийских соревнованиях.

Краеведение — 10 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Практические занятия (8 часов)

Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные объекты природы.

Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Участие в краеведческих викторинах.

Психологическая и морально-волевая подготовка — 10 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Практические занятия (8 часов)

Психологическая подготовка и воспитательная работа в процессе обучения и тренировки. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа высшей нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей. Многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании. Специализированные восприятия. Волевые усилия и их значение. Эмоциональные переживания и их особенности.

Охрана природы — 10 часов

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (6 часов)

Пропаганда охраны природы. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов.

Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

Врачебный контроль и самоконтроль — 4 часа

Практические занятия (4 часа)

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

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

Анализ тренировок и соревнований.

Дневник спортсмена-ориентировщика — 4 часа

Практические занятия (4 часа)

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

Походы, лагеря — вне сетки часов

Отработка навыков по каждому разделу программы.

Основы туристской подготовки – вне сетки часов

Теоретические занятия

Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы.

Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь членов команд. Страховка и самостраховка.

Практические занятия

Маркировка веревки для транспортировки организации страховки. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка, беседка) — требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Верёвки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа с ними). Карабины (модификации, назначение и применение). Каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре и зависимости от назначения. Организация командной страховки. Понятия: «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый».

Рабочая программа модуля 5 года обучения

(9 часов в неделю)

Задачи:

Введение

Учащиеся должны знать:

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;

- результаты за прошедший сезон и задачи на новый учебный год.

Учащиеся должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;

- совместно участвовать в творческих делах;

- анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды)

собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать (совместно с руководителем) средства и пути улучшения (совершенствования) достигнутых результатов.

Планирование спортивной тренировки

Учащиеся должны знать:

- значение планирования как основы управления процессом тренировки;

- документы планирования спортивной тренировки;

- виды планирования спортивной тренировки;

- периоды и этапы годичного цикла тренировки;

- правила составления планов на год, месяц, неделю, занятие.

Учащиеся должны уметь:

- составлять планы тренировочных занятий на год, месяц, неделю, занятие;

- правильно использовать основные документы планирования спортивной тренировки;

- планировать контрольные упражнения и нормативы по технической и физической подготовке спортсменов-ориентировщиков.

Судейская практика

Учащиеся должны знать:

- общее представление о коллегии судей соревнований;

- обязанности начальника дистанций и его помощников;

- основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию;

- технологию нанесения дистанций на спортивные карты;

- технологию подсчета предварительных результатов соревнований;

- правила постановки дистанций;

- требования к центру соревнований;
- требования к выбору места для проведения соревнований по ориентированию;
- требования к оформлению старта и контрольных пунктов;
- требования к оформлению дистанций зимнего ориентирования (маркировка, эстафета, заданное направление).

Физическая подготовка

- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести;
- выполнять упражнения на развитие силы.

Тактическая подготовка

Учащиеся должны знать: -особенности основных и тренировочных стартов;

- особенности индивидуальных и групповых стартов;
- положительные и отрицательные стороны при движении в «паровозе»;
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

Учащиеся должны уметь:

- читать карту на различных скоростях движения;
- использовать опережающее, выборочное чтение, чтение «потом», с двух рук, но большому пальцу;
- производить поиск КП по легендам по «черной» и «белой» карте;
- выполнять методы поиска и взятия КП с привязок и с помощью «удлинения» КП;
- пробегать отдельные участки дистанции по неполным картам, с компасом без карты;
- выполнять зарисовку пройденного пути;
- выполнять упражнения для развития чувства дистанции и времени;
- производить поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по времени и расстоянию, в различных погодных условиях;
- определять элементы рельефа и ситуацию, способствующую быстрейшему продвижению на местности;
- планировать на карте беговые и технические этапы, как для летнего, так и для зимнего ориентирования;
- производить отметку КП техническими средствами (компостер, игла) как в летнем, так и в зимнем ориентировании;
- ориентироваться на маркированной трассе.

Тактическая подготовка.

Учащиеся должны знать:

- особенности основных и тренировочных стартов;
- особенности индивидуальных и групповых стартов;
- положительные и отрицательные стороны при движении в «паровозе»;
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять тактические действия эстафетного ориентирования;
- выполнять общекомандные установки в эстафете;
- выполнять персональные установки в эстафете;
- выполнять приёмы лидирования (индивидуального, группового);
- выполнять тактические действия на старте (техническая разминка, управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взятие первого КП и т.д.);
- выполнять тактические действия на финише (быстрая отметка, финишный рывок и т.д.);
- выполнять тактические действия в необычных ситуациях;
- выполнять тактические действия на маркированной трассе, в эстафете.

Контрольные нормативы

Учащиеся должны знать:

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Участие в соревнованиях Должны знать:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

Должны уметь:

- закончить дистанцию V-VI уровня.

Краеведение

Учащиеся должны знать:

- географическое положение края;

- геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоёмы;

- растительный и животный мир, заповедные места;

- историю, хозяйство, культуру;

- интересные объекты природы.

Учащиеся должны уметь:

- рассказать о географическом положении края;

- посещать экскурсионные объекты города;

- принимать участие в краеведческих викторинах.

Психологическая и морально-волевая подготовка

Учащиеся должны знать:

- цели и задачи подготовительного и основного периодов психологической подготовки;

- основы саморегуляции, идеомоторной тренировки, аутотренинга;

- психологические особенности ориентирования на маркированной трассе;

- психологические особенности личности

и типы высшей нервной деятельности;

- зависимость тренировочного процесса от психических особенностей занимающихся;

- влияние темперамента занимающихся на тренировочный процесс;

- многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании;

- специализированные восприятия;

- понятие «психологический стресс»;

- понятие «стресс» в условиях соревнований;

- растратки психологической энергии;

- методы и средства развития волевых качеств;

- значение волевых усилий.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять действия для формирования мотивационной установки на год и на всю спортивную деятельность;

- выполнять приёмы саморегуляции, аутотренинга, идеомоторной тренировки;

- моделировать физические и психические трудности;

- формировать спортивную форму;

- выполнять приёмы сохранения нервной энергии в период соревнований;

- регулировать психические состояния;

- подводить пик спортивной формы к соревнованиям;

- произвольно управлять вниманием;
- адекватно реагировать на дистанции на соперников;
- выполнять приёмы самооценки поступков и действий;
- избегать небрежного выполнения приёмов ориентирования;
- выполнять действия, направленные на ускорение восстановительных процессов;
- проводить анализ положительных и отрицательных моментов;
- планировать задачи на следующий этап деятельности;
- регулировать стресс;
- развивать уверенность в себе;
- тренировать мыслительное воображение,
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

Охрана природы и памятников культуры

Учащиеся должны знать:

- требования к посещению национальных парков, заповедников и особо охраняемых территорий;
- важность охраны природы, памятников истории и культуры;
- место охраны природы в системе образовательного процесса;
- взаимосвязь с тренировочным процессом;
- памятные и исторические места. *Должны уметь:*
- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране памятников.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

Учащиеся должны знать:

- меры личной и общественной профилактики болезней;
- понятия о заразных болезнях и меры предосторожности;
- причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- объективные данные самоконтроля: нее, рост, динамометрия, спирометрия;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- основы спортивного массажа.

Учащиеся должны уметь:

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять простейшие приёмы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса (душ, баня, массаж, сон);
- следить за изменениями показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика

Учащиеся должны знать:

- методы ведения дневника тренировок и соревнований;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- методы записи и анализа;
- методы самоконтроля физического состояния и здоровья.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять разбор путей прохождения дистанции;
- выполнять хронометраж прохождения дистанции;
- вести дневник спортсмена-ориентировщика;
- вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок;
- производить анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Походы, лагеря

Учащиеся должны знать:

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

Учащиеся должны уметь:

- передвигаться в составе группы.

Основы туристской подготовки

Учащиеся должны знать:

- виды спортивных соревнований по туризму;
- характер и характеристику преодолеваемых препятствий;
- способы преодоления препятствий;
- систему штрафов для каждого этапа;
- понятия «страховка» и «самостраховка»;
- способы крепления веревки на опоре;
- правила укладки рюкзака;

- туристские узлы и их применение;
- принципы составления меню для походов и соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- маркировать веревку для транспортировки;
- правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой;
- блокировать страховочную систему;
- пользоваться усами самостраховки;
- по назначению использовать основные и вспомогательные веревки;
- пользоваться карабинами;
- организовывать командную страховку;
- укладывать рюкзак;
- наводить переправы через естественные преграды (навесная, параллельная, вброд);
- готовить пищу в полевых условиях.

Учебный план 5-й год обучения

№	Наименование темы	всего	теория	практика	форма контроля
1.	Введение	2	2	-	беседа
2.	Техника безопасности	4	2	2	зачет
3.	Обзор развития ориентирования	2	2	-	опрос
4.	Основы методики обучения и тренировки	20	4	16	зачет
5.	Планирование спортивной тренировки	8	2	6	зачет
6.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2	опрос
7.	Судейская практика	6	-	6	Контрольно-практические задания (КПЗ)
8.	Общая физическая подготовка	98	2	96	зачет
9.	Специальная физическая подготовка	48	2	46	зачет
10.	Техническая подготовка	40	4	36	(КПЗ)
11.	Тактическая подготовка	36	2	34	(КПЗ)
12.	Аттестация объединения	6	-	6	зачет
13.	Участие в соревнованиях	20	2	18	зачет
14.	Краеведение	10	2	8	опрос

15.	Психологическая и морально-волевая подготовка	10	2	8	(КПЗ)
6.	Охрана природы, памятников истории и культуры	10	4	6	(КПЗ)
17.	Врачебный контроль, самоконтроль	вне сетки часов			
18.	Анализ тренировок, соревнований	вне сетки часов			
19.	Основы туристской подготовки	вне сетки часов			
20.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	вне сетки часов			
	Итого:	324	36	288	

Ожидаемые результаты:

Введение

Учащиеся знают:

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;
- результаты за прошедший сезон и задачи на новый учебный год.

Учащиеся умеют:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды) собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать (совместно с руководителем) средства и пути улучшения (совершенствования) достигнутых результатов.

Планирование спортивной тренировки

Учащиеся знают:

- значение планирования как основы управления процессом тренировки;
- документы планирования спортивной тренировки;
- виды планирования спортивной тренировки;
- периоды и этапы годичного цикла тренировки;
- правила составления планов на год, месяц, неделю, занятие.

Учащиеся умеют:

- составлять планы тренировочных занятий на год, месяц, неделю, занятие;
- правильно использовать основные документы планирования спортивной тренировки;
- планировать контрольные упражнения и нормативы по технической и физической подготовке спортсменов-ориентировщиков.

Судейская практика

Учащиеся знают:

- общее представление о коллегии судей соревнований;
- обязанности начальника дистанций и его помощников;
- основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию;
- технологию нанесения дистанций на спортивные карты;
- технологию подсчета предварительных результатов соревнований;

- правила постановки дистанций;
- требования к центру соревнований;
- требования к выбору места для проведения соревнований по ориентированию;
- требования к оформлению старта и контрольных пунктов;
- требования к оформлению дистанций зимнего ориентирования (маркировка, эстафета, заданное направление).

Физическая подготовка

- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести;
- выполнять упражнения на развитие силы.

Тактическая подготовка

Учащиеся знают:

- особенности основных и тренировочных стартов;
- особенности индивидуальных и групповых стартов;
- положительные и отрицательные стороны при движении в «паровозе»;
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

Учащиеся умеют:

- читать карту на различных скоростях движения;
- использовать опережающее, выборочное чтение, чтение «потом», с двух рук, но большому пальцу;
- производить поиск КП по легендам по «черной» и «белой» карте;
- выполнять методы поиска и взятия КП с привязок и с помощью «удлинения» КП;
- пробегать отдельные участки дистанции по неполным картам, с компасом без карты;
- выполнять зарисовку пройденного пути;
- выполнять упражнения для развития чувства дистанции и времени;
- производить поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по времени и расстоянию, в различных погодных условиях;
- определять элементы рельефа и ситуацию, способствующую быстрейшему продвижению на местности;
- планировать на карте беговые и технические этапы, как для летнего, так и для зимнего ориентирования;

- производить отметку КП техническими средствами (компостер, игла) как в летнем, так и в зимнем ориентировании;

- ориентироваться на маркированной трассе.

Тактическая подготовка.

Учащиеся знают:

- особенности основных и тренировочных стартов;
- особенности индивидуальных и групповых стартов;
- положительные и отрицательные стороны при движении в «паровозе»;
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега.

Учащиеся умеют:

- выполнять тактические действия эстафетного ориентирования;
- выполнять общекомандные установки в эстафете;
- выполнять персональные установки в эстафете;
- выполнять приёмы лидирования (индивидуального, группового);
- выполнять тактические действия на старте (техническая разминка, управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взятие первого КП и т.д.);
- выполнять тактические действия на финише (быстрая отметка, финишный рывок и т.д.);
- выполнять тактические действия в необычных ситуациях;
- выполнять тактические действия на маркированной трассе, в эстафете.

Контрольные нормативы

Учащиеся знают:

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования.

Учащиеся умеют:

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Участие в соревнованиях

Учащиеся знают:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

Должны уметь:

- закончить дистанцию V-VI уровня.

Краеведение

Учащиеся знают:

- географическое положение края;
- геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоёмы;
- растительный и животный мир, заповедные места;
- историю, хозяйство, культуру;
- интересные объекты природы.

Учащиеся умеют:

- рассказать о географическом положении края;
- посещать экскурсионные объекты города;
- принимать участие в краеведческих викторинах.

Психологическая и морально-волевая подготовка

Учащиеся знают:

- цели и задачи подготовительного и основного периодов психологической подготовки;
- основы саморегуляции, идеомоторной тренировки, аутотренинга;
- психологические особенности ориентирования на маркированной трассе;
- психологические особенности личности и типы высшей нервной деятельности;
- зависимость тренировочного процесса от психических особенностей занимающихся;
- влияние темперамента занимающихся на тренировочный процесс;
- многообразие ощущений и восприятий в спортивном ориентировании;
- специализированные восприятия;
- понятие «психологический стресс»;
- понятие «стресс» в условиях соревнований;
- растратки психологической энергии;
- методы и средства развития волевых качеств;
- значение волевых усилий.

Учащиеся умеют:

- выполнять действия для формирования мотивационной установки на год и на всю спортивную деятельность;
- выполнять приёмы саморегуляции, аутотренинга, идеомоторной тренировки;
- моделировать физические и психические трудности;
- формировать спортивную форму;
- выполнять приёмы сохранения нервной энергии в период соревнований;

- регулировать психические состояния;
- подводить пик спортивной формы к соревнованиям;
- произвольно управлять вниманием;
- адекватно реагировать на дистанции на соперников;
- выполнять приёмы самооценки поступков и действий;
- избегать небрежного выполнения приёмов ориентирования;
- выполнять действия, направленные на ускорение восстановительных процессов;
- проводить анализ положительных и отрицательных моментов;
- планировать задачи на следующий этап деятельности;
- регулировать стресс;
- развивать уверенность в себе;
- тренировать мыслительное воображение,
- развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

Охрана природы и памятников культуры

Учащиеся знают:

- требования к посещению национальных парков, заповедников и особо охраняемых территорий;
- важность охраны природы, памятников истории и культуры;
- место охраны природы в системе образовательного процесса;
- взаимосвязь с тренировочным процессом;
- памятные и исторические места. *Должны уметь:*
- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране памятников.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

Учащиеся знают:

- меры личной и общественной профилактики болезней;
- понятия о заразных болезнях и меры предосторожности;
- причины утомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;

-основы спортивного массажа.

Учащиеся умеют:

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять простейшие приёмы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса (душ, баня, массаж, сон);
- следить за изменениями показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика

Учащиеся знают:

- методы ведения дневника тренировок и соревнований;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- методы записи и анализа;
- методы самоконтроля физического состояния и здоровья.

Учащиеся умеют:

- выполнять разбор путей прохождения дистанции;
- выполнять хронометраж прохождения дистанции;
- вести дневник спортсмена-ориентировщика;
- вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок;
- производить анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Походы, лагеря

Учащиеся знают:

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона.

Учащиеся умеют:

- передвигаться в составе группы.

Основы туристской подготовки

Учащиеся знают:

- виды спортивных соревнований по туризму;
- характер и характеристику преодолеваемых препятствий;
- способы преодоления препятствий;
- систему штрафов для каждого этапа;
- понятия «страховка» и «самостраховка»;

- способы крепления веревки на опоре;
- правила укладки рюкзака;
- туристские узлы и их применение;
- принципы составления меню для походов и соревнований.

Учащиеся умеют:

- маркировать веревку для транспортировки;
- правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой;
- блокировать страховочную систему;
- пользоваться усами самостраховки;
- по назначению использовать основные и вспомогательные веревки;
- пользоваться карабинами;
- организовывать командную страховку;
- укладывать рюкзак;
- наводить переправы через естественные преграды (навесная, параллельная, вброд);
- готовить пищу в полевых условиях.

Содержание модуля 5 год обучения

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, основных форм дополнительного образования на 5-й год обучения.

Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

Техника безопасности — 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Практические занятия (2 часа)

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров. Изучение инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, утвержденную Министерством образования РФ 13.07.1992 г.

Обзор развития ориентирования — 2 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Перспективы развития ориентирования. Местная федерация ориентирования

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

Основы методики обучения и тренировки — 20 часов

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (16 часов)

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

Планирование спортивной тренировки — 8 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (6 часов)

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

Правила соревнований по спортивному ориентированию — 4 часа

Теоретические занятия (4 часа)

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

Судейская практика — 6 часа

Практические занятия (6 часов)

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

Общая физическая подготовка — 98 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития,

нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практические занятия (96 часов)

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

Специальная физическая подготовка — 48 часов

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (46 часов)

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег «в гору», 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, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

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

Техническая подготовка — 40 часов

Теоретические занятия (4 часа)

Техника кроссового бега по сильнопересеченной местности. Три основополагающих элемента ориентирования: чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого, точного азимута. Измерение расстояний.

Практические занятия (36 часа)

Чтение карты на различных скоростях движения (опережающее, выборочное, чтение «потом»). Поиск КП по легендам на «черной» и «белой» картах.

Методы поиска и взятия КП с привязок и с помощью «удлинения» КП. Связь «ближней» и «дальней» ориентации при чтении местности и карты. Пробегание отдельных участков трассы с компасом без карты, зарисовка пройденного пути. Кросс с ориентированием для развития чувства дистанции и времени. Движение к привязке и взятие от неё КП. Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по времени и расстоянию, без компаса и в различных погодных условиях. Линейное ориентирование. Определение элементов рельефа и ситуации, способствующих быстрейшему продвижению по местности. Планирование на карте беговых и технических этапов (коротких и длинных). Последовательность действий ориентировщика на них. Ошибки ориентировщиков. Ориентирование на маркированной трассе, линейное и векторное ориентирование.

Тактическая подготовка — 36 часа

Теоретические занятия (2 часа)

Тактические установки для текущего календаря. Основные и тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании со штрафными кругами. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах.

Практические занятия (34 часов)

Тактические действия в эстафетном ориентировании. Общекомандные установки. Персональные действия (лидирующее одиночество, лидерование в группе, индивидуальный бег с отставанием от лидеров, групповой бег с отставанием от лидеров). Пробегание дистанции парами (с преследованием и сотрудничеством, при наличии на двоих одной карты).

Тактика ориентировщика на старте (техническая разминка, управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взятие первого КП и т.д.) на дистанции. Тактика на финише, в необычных ситуациях, и в условиях плохой погоды.

Контрольные нормативы — 6 часов

Практические занятия (6 часов)

Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП. Закончить дистанцию 5-6 уровня.

Участие в соревнованиях — 20 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия (18 часов)

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: в первенствах города, области, многодневных соревнованиях за пределами области, в соревнованиях среди кружковцев ЦДЮТЭ, школ, клубов. Участие сильнейших кружковцев во всероссийских соревнованиях.

Краеведение — 10 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Практические занятия (8 часов)

Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные объекты природы.

Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Участие в краеведческих викторинах.

Психологическая и морально-волевая подготовка — 10 часов

Теоретические занятия (2 часа)

Практические занятия (8 часов)

Объективные психологические трудности (большие тренировочные и умственные нагрузки, неблагоприятные метеоусловия, препятствия на трассе ориентирования, необходимость быстрого принятия правильных решений).

Субъективные психологические трудности (недостаточное внимание, несобранность, неуверенность в своих силах, переоценка своих возможностей, «болезнь первого КП», нерешительность в выборе пути, отсутствие самостоятельности, неадекватная реакция на соперников, болезненное отношение к неудачам на трассе ориентирования, растерянность при потере ориентировки).

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

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

Этап непосредственной подготовки к соревнованиям (адаптация к району с соревнований, изучение сильных и слабых сторон соперников, сохранение нервной энергии, подведение к пику спортивной формы, регуляция психического состояния).

Этап управления психическим состоянием в условиях соревнований (сохранение нервной энергии перед первым стартом, сосредоточение в период

старта, выбор основных и запасных вариантов пути движения, произвольное управление вниманием, поведение при встрече с соперниками на дистанции, отсутствие сбоев и срывов, самооценка поступков и действий, четкое выполнение плана, намеченного перед стартом).

Послесоревновательная психологическая подготовка (ускорение процесса восстановления и успокоения после финиша, отключение от волнений, анализ положительных и отрицательных моментов, совершенствование личностных качеств, восстановление функций организма и снятие стрессов, анализ и подведение итогов соревнований, планирование задач на следующий тип работы).

Охрана природы — 10 часов

Практические занятия (4 часа)

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

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

Врачебный контроль и самоконтроль — вне сетки часов

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

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

Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика — вне сетки часов

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

Походы, лагеря — вне сетки часов

Отработка навыков по каждому разделу программы.

Основы туристской подготовки — вне сетки часов

Виды спортивных соревнований по туризму: личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы.

Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь членов команды. Страховка и самостраховка.

Маркировка веревки для транспортировки, организации страховки. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка, беседка) — требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Верёвки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа с ними). Карабины (модификации, назначение и применение). Каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Организация командной страховки. Понятия «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый».

Методическое обеспечение рабочей программы

Учебный материал данной программы необходимо осваивать с учетом возрастных особенностей занимающихся.

В начале всего тренировочного процесса руководитель обязан провести инструктаж по технике безопасности и далее проводить его регулярно по мере необходимости. Так как дети выходят на новый уровень подготовки, им необходимо больше знать о гигиене спортсмена, тренировки. Педагог, в свою очередь, должен вести учет работы — это даёт возможность своевременно определить достижения и недостатки в учебно-тренировочном процессе.

Тренировки проводятся регулярно. Предусматриваются как практические, так и теоретические занятия. На теоретических занятиях подводятся итоги соревнований, ведется разбор дистанций, анализ ошибок. Теоретические занятия проводятся по всем разделам, предусмотренным программой, в форме бесед, лекций, семинарских занятий.

Основная форма проведения практических занятий — тренировки на местности или учебном полигоне, в спортивном зале. Тренировки характеризуются объёмом и интенсивностью нагрузки, её характером (общим или специальным), применяемыми средствами и методами, а также мерами, направленными на восстановление организма.

Весь тренировочный процесс разумно разделить на 3 основных периода:

подготовительный (декабрь — апрель);

соревновательный (май — сентябрь);

переходный (октябрь — ноябрь).

Большое значение имеет подготовительный период. Основные его задачи:

- развитие выносливости (общей и специальной), силы, скорости, гибкости и т.д.;

- отработка элементов техники и тактики; подготовка к соревновательному периоду.

Средствами в этот период служат самые разнообразные физические упражнения: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры. Имеют место упражнения с предметами (палки, скакалки, амортизаторы и т.д.) и отягощением (гантели, штанги, набивные мячи и т.д.). По основной удельный вес падает на кроссовую подготовку. В начале подготовительного периода рекомендую использовать такие кроссы, как восстановительный, равномерный, длительный. Один раз в неделю необходимо включать темповый бег, фартлек. В основу подготовительного периода уже необходимо включать все виды бега и уже выше перечисленные, и такие, как переменный, максимальный до отказа, а также лыжную подготовку. При построении микроцикла необходимо придерживаться следующего правила: нагрузки (большие, средние, малые) должны волнообразно менять друг друга. Желательно, чтобы максимальные нагрузки применялись не более 2 раз в неделю с интервалом 2-3 дня. Необходимо в мезоциклах предусматривать разгрузочные микроциклы. Нагрузочные и разгрузочные микроциклы также должны сменяться волнообразно. Заканчивать весь подготовительный период необходимо разгрузочным микроциклом. Рекомендую в кроссовой подготовке использовать различные упражнения с картами («перевертыши», выбор пути движения и др.). Это дает возможность делать кроссы не такими монотонными и поднять эмоциональный фон занятия.

Для развития силы необходимо использовать упражнения с отягощениями. Эффект дополнительного отягощения оказывают бег в гору, по снегу, заболоченному грунту, песку. Типичны упражнения с преодолением собственного веса — отжимания, приседания, подтягивания — и с весом партнера. Определяя дозировку упражнений, следует иметь в виду, что их эффективность зависит не только от числа повторений, но и от количества подходов. Тренер должен четко следить за продолжительностью отдыха между подходами.

Специальные упражнения на гибкость улучшают подвижность суставов, положительно влияют на длину и эластичность связок, сухожилий и мышц.

Главные задачи соревновательного периода:

- реализация спортивной формы в полном объёме в соревнованиях;
- сохранение спортивной формы на весь соревновательный период.

Основными средствами физической подготовки служат соревнования по ориентированию и другим видам спорта, а также специальные подготовительные упражнения (все виды кроссового бега).

Проверкой подготовленности спортсмена являются соревнования. Не реко-

мендую стремиться показывать на всех соревнованиях высокие результаты. Соревнования лучше всего разделить на основные и подготовительные. На основных воспитанники должны стремиться показать наивысший для себя результат, подготовительные служат для проверки и отработки отдельных элементов техники и тактики, приобретения соревновательного опыта. После каждого старта необходимо делать подробный анализ действий и ошибок спортсмена. Тренер должен в свою очередь вести учет роста и падения результатов.

В переходный период решаются следующие задачи:

- активный отдых;
- поддержание спортивной формы;
- лечение травм.

Для решения этих задач рекомендую использовать средства общей физической подготовки (поход, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также восстановительные, умеренной интенсивности кроссы и фартлек.

Хочется подробнее остановиться на волевой подготовке, которая заключается в развитии настойчивости, решительности, целеустремленности, самостоятельности. Большое значение в их выработке имеют дисциплинированность, выполнение спортсменом установок тренера. Чтобы тренировочные занятия содействовали воспитанию волевых качеств, необходимо создавать грудные условия для выполнения заданий. Тренер должен подбирать сложные, но решаемые задачи, постепенно усложняя их. В противном случае требования к проявлению волевых качеств спортсмена снижаются, интерес к занятиям падает, появляется небрежность, халатное отношение, недооценка трудностей. Большое значение имеет постановка перспективной цели (ближней, дальней). Цель должна быть достаточно трудной, но вполне реальной. Одним из важнейших условий роста мастерства ориентировщика является умение преодолевать утомление. Преодоление трудностей обеспечивается волевыми усилиями спортсмена, направленными на мобилизацию резервных сил организма, поддержание высокой скорости бега и четкое выполнение технических приёмов. Чтобы решать успешно эти задачи нужно:

- увеличивать длительность и интенсивность нагрузок;
- сокращать время отдыха при переменном режиме работы.

Так как соревнования по ориентированию проводятся в любое время года, при различных погодных условиях, спортсмену необходимо быть готовым к трудностям такого плана. Наилучшее средство — тренироваться в любую погоду.

Отработку технических и тактических приёмов лучше всего проводить на учебном полигоне. Основным средством тренировки являются различные упражнения.

Туристская подготовка помогает основному тренировочному процессу, воспитывает чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Занятие спортивным туризмом используются для разнообразия в подготовке спортсменов-ориентировщиков как средство тренировки общей физической подготовки

Важно в тренировочном процессе уделять время вопросам врачебного контроля и самоконтроля, предупреждения травматизма, оказания первой медицинской помощи. Необходимо соблюдать режим дня, а через каждые 6 месяцев и по мере необходимости проводить медицинское освидетельствование спортсменов.

Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, знакомит их с жизнью страны, воспитывает любовь к Родине, к своему краю, гордость за свой народ и замечательных людей настоящего и прошлого. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране памятников истории и культуры.

Оценочные материалы

Форма проведения промежуточной аттестации – зачет, периодичность - два раза в год. Зачет проходит в виде контрольных занятий, на которых учащимися выполняются практические задания. По итогам промежуточной аттестации учащимся присваивается уровень освоения программы: высокий, средний или низкий.

Высокий уровень – успешное выполнение учащимися более 60% объёма практических заданий.

Средний уровень – успешное выполнение учащимися от 30% до 60% объёма практических заданий.

Низкий уровень – успешное выполнение учащимися менее 30% объёма практических заданий.

Оценочные материалы модуля

года обучения (№1)№2	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1.	Проверка физической подготовки: отжимания с колен (кол-во), пресс (поднимание ног)(кол-во\30 сек)	Отжимания: 8 раз Пресс: 10 раз	Отжимания: 10 раз Пресс: 15 раз	Отжимания: 15 раз Пресс: 20 раза
2.	Проверка знаний правил спортивного ориентирования	Менее 30 % правильных ответов	От 30-70% правильных ответов	Более 70 % правильных ответов

3.	Бег по пересеченной местности (1 км)	Более 10 минут	8-10 минут	6-8 минут
----	--------------------------------------	----------------	------------	-----------

**Оценочные материалы модуля
1 года обучения (№2)**

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1.	Бег на лыжах на дистанцию 1 км по пересеченной местности	Более 10 минут	8-10 минут	6-8 минут
2.	Проверка знаний топографических знаков	Менее 30 % правильных ответов	От 30-70% правильных ответов	Более 70 % правильных ответов
3.	Прохождение дистанции 1 уровня	Снят с дистанции	Время прохождения более 40 минут, все контрольные пункты найдены	Время прохождения 30 минут и меньше, все контрольные пункты найдены

**Оценочные материалы модуля
2 года обучения (№1)**

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1.	Проверка физической подготовки: отжимания (кол-во), пресс (поднимание и опускание рук и ног одновременно)(кол-во\30 сек)	Отжимания: 8 раз Пресс: 12 раз	Отжимания: 10 раз Пресс: 15 раз	Отжимания: 15 раз Пресс: 20 раза
2.	Упражнения на знания измерения расстояния	Менее 30 % правильных ответов	От 30-70% правильных ответов	Более 70 % правильных ответов
	Бег на лыжах на дистанцию 1 км по пересеченной местности	Более 9 минут	7-9 минут	5-7 минут

**Оценочные материалы модуля
2 года обучения (№2)**

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
---	-------------	----------------------------	------------------------------	------------------------------

1.	Оценка рисовки схемы-карты по Спортивному ориентированию	Допущены грубые нарушения в рисовке схемы-карты.	Допущены небольшие погрешности, не влияющие на прохождение дистанции.	Допущены мелкие недочеты или карта-схема нарисована правильно.
2.	Упражнения по теме « Контроль направления»	Упражнение выполнено с грубыми нарушениями или вовсе неправильно.	Упражнение выполнено с небольшими нарушениями.	Упражнение выполнено с незначительными нарушениями или абсолютно правильно.
3.	Прохождение дистанции 2 уровня	Снят с дистанции	Время прохождения более 40 минут, все контрольные пункты найдены	Время прохождения 30 минут и меньше, все контрольные пункты найдены

Оценочные материалы модуля 2 года обучения (№1)

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1.	Проверка физической подготовки: потягивание на женской перекладине, в висячем положении, поднятие ног в положение угла.	Потягивание: 5 раз Пресс: 6 раз	Потягивание: 7 раз Пресс: 8 раз	Потягивание: 10 раз Пресс: 12 раз
2.	Бег на лыжах по пересеченной местности 2 км	Более 20 минут	15-20 минут	13-15 минут

Оценочные материалы модуля 3 года обучения (№2)

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1.	Оценка постановки дистанции по «Спортивному ориентированию»	Допущены грубые нарушения в постановке дистанции	Допущены небольшие погрешности, не влияющие на прохождение дистанции.	Дистанция поставлена правильно.
2.	Проверка знаний комплектования аптечки.	Менее 30 % правильных ответов	От 30-70% правильных ответов	Более 70 % правильных ответов
3.	Прохождение дистанции 3 уровня	Снят с дистанции	Время прохождения более 30 минут, все контрольные пункты найдены	Время прохождения 25 минут и меньше, все контрольные пункты найдены

**Оценочные материалы модуля
года обучения (№1)**

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1.	Бег на лыжах по пересеченной местности 2 км	Более 20 минут	15-20 минут	13-15 минут
2.	Проверка физической подготовки: потягивание на женской перекладине, в виси на перекладине, поднятие ног в положение угла.	Потягивание: 6 раз Пресс: 8 раз	Потягивание: 8 раз Пресс: 9 раз	Потягивание: 12 раз Пресс: 14 раз
3.	Тест на знания правил спортивного ориентирования	Менее 30 % правильных ответов	От 30-70% правильных ответов	Более 70 % правильных ответов

**Оценочные материалы модуля
4 года обучения (№2)**

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1.	Бег по пересеченной местности (2 км)	Более 15 мин	13-15 мин	13 и менее мин
2.	Растительный и животный мир (тест)	Менее 30 % правильных ответов	От 30-70% правильных ответов	Более 70 % правильных ответов
3.	Прохождение дистанции 4 уровня	Снят с дистанции	Время прохождения более 30 минут, все контрольные пункты найдены	Время прохождения 25 минут и меньше, все контрольные пункты найдены

**Оценочные материалы модуля
4 года обучения (№1)**

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
---	-------------	----------------------------	------------------------------	------------------------------

1.	Бег на лыжах по пересеченной местности 3 км	Более 20 минут	15-20 минут	13-15 минут
2.	Проверка физической подготовки: потягивание на женской перекладине, в висе на перекладине, поднятие ног в положение угла.	Потягивание: 7 раз Пресс: 9 раз	Потягивание: 9 раз Пресс: 10 раз	Потягивание: 13 раз Пресс: 15 раз
3.	Тест на выбор варианта движения от КП до КП	Менее 30 % правильных ответов	От 30-70% правильных ответов	Более 70 % правильных ответов

**Оценочные материалы модуля
5 года обучения (№2)**

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1.	Бег по пересеченной местности (2 км)	Более 13 мин	11-13 мин	11 и менее мин
2.	Тест по краеведению	Менее 30 % правильных ответов	От 30-70% правильных ответов	Более 70 % правильных ответов
3.	Прохождение дистанции 5 уровня	Снят с дистанции	Время прохождения более 30 минут, все контрольные пункты найдены	Время прохождения 25 минут и меньше, все контрольные пункты найдены

Список литературы для педагога

1. *Акимов В.Г.* Подготовка спортсмена-ориентировщика. Минск: Полымя, 1987 г.
2. *Алешин В.М.* Карта в спортивном ориентировании. М.: ФиС, 1983 г.
3. *Аникеева Н.П.* Учителю о психологическом климате в коллективе. М.: Просвещение, 1983 г.
4. *Богатое С.Ф., Крюков О.Г.* Спортивное ориентирование. М.: Военное издательство, 1982 г.
5. *Васечкин В.И.* Справочник по массажу. С.-Петербург, Гиппократ, 1992 г.
6. *Елин Е.П.* Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1980 г.
7. *Елаховский СВ.* Бег к невидимой цели. М.: ФиС, 1973 г.
8. *Елаховский СБ.* Спортивное ориентирование на лыжах. М.: ФиС, 1981 г.
9. *Иванов Е.И.* Начальная подготовка ориентировщика. М.: ФиС, 1985 г.
10. *Кивистик А. К.* О технике и тактике в спортивном ориентировании. Тарту, 1979 г.
11. *Киселев В.* Совершенствование техники и тактики в спортивном ориентировании. М.: Госкомспорт, 1988 г.
12. *Константинов Ю.С* Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
13. *Костылев В.В.* Философия спортивного ориентирования. М.: 1996 г.
14. *Кяркяйнен О.* Спортивное ориентирование. М.: 1989 г.
15. *Коротое В.М.* Самоуправление школьников. М.: Просвещение, 1981 г.
16. *Кошельков СА.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 г.
17. *Кузнецов В.В.* Бег на средние и длинные дистанции. М.: ФиС, 1982 г.
18. *Козловский ЮЛ.* Скоростно-силовая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. Киев: Здоровь, 1980 г.
19. *Лыжный спорт.* Учебник для институтов физкультуры. М.: ФиС, 1980 г.
20. *Лосев А.С.* Тренировка ориентировщиков-разрядников. М.: ФиС, 1984 г.

Список литературы для создания программы

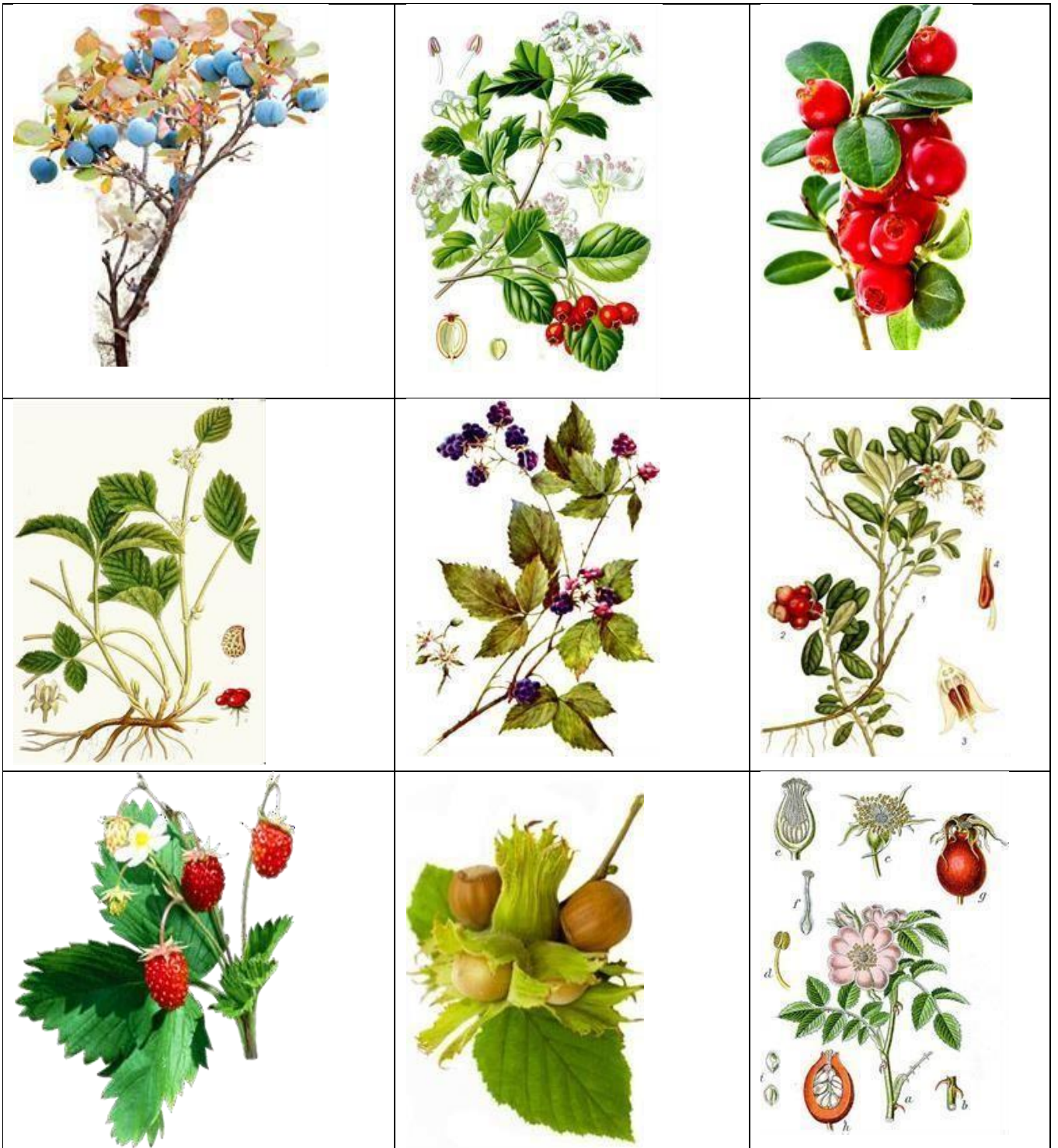
1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М., 2004 г. – 152 с.
2. Гизатулин М. К. Технология создания карт для ориентирования с "белого листа" Уфа, 1997 г – 80 с.
3. Неумывакин Ю.К., Перский М.И. Геодезическое обеспечение землеустроительных и кадастровых работ. Справочное пособие.- М.: Картгеоцентр - Геоиздат, 1996. – 184 с.
4. Справочно-информационная система "WinOrient"
5. GPS навигация: <http://www.skitalets.ru/>
6. Сайт спортивного ориентирования «Московский компас»: <http://www.moscompass.ru/>
7. Описание GPS приборов: <http://www.gpska.yapl.ru/>
8. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию: <http://orient23.my1.ru/>
9. Электронная отметка: <http://www.sportident.ru/>

10. Спортивное ориентирование: [http:// www.orienteering.ru/](http://www.orienteering.ru/)

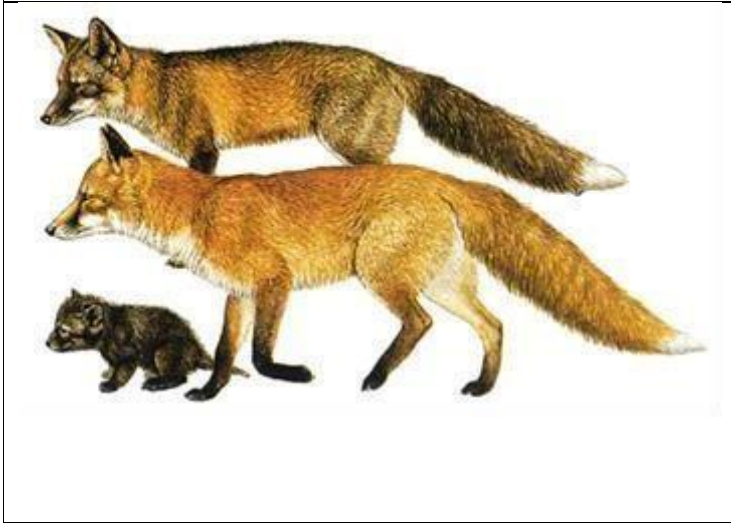
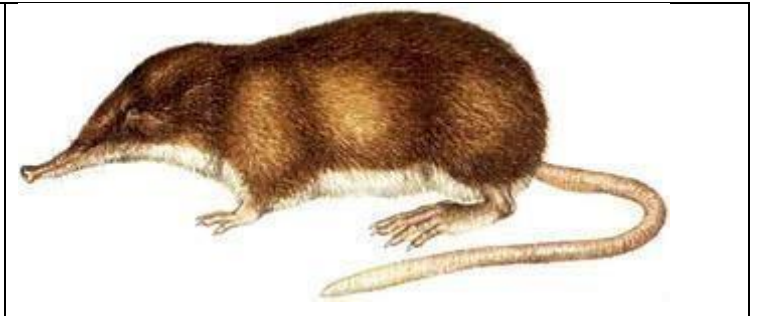
Список литературы для учащихся

1. *Озолин Н.Г.* Путь к успеху. М.: ФиС, 1985 г.
2. *Огородников Б.Л., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С.* Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.: ФиС, 1980 г.
3. *Пронтишева Л.Л.* Истоки мастерства. М.: О-Вестник, 1990 г.
4. Правила соревнований по спортивному ориентированию. М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 2012 г.
5. Подготовка финских ориентировщиков, 1986 г.
6. *Тыкул В.Л.* Спортивное ориентирование. М.: Просвещение, 1990 г.
7. *Фесенко Б.А.* Книга молодого ориентировщика. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2007 г

Опрос на знание «растительный и животный мир»

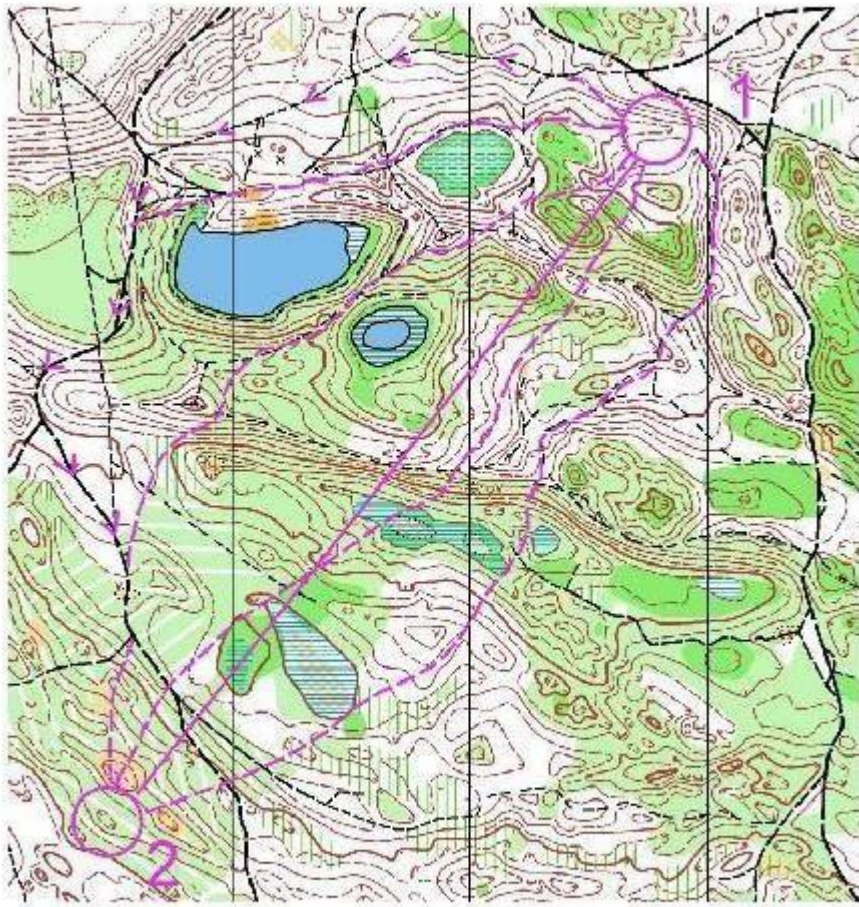








ЗАДАЧИ НА ВЫБОР ВАРИАНТОВ (тест для ориентировщиков)



Санкт-Петербург
2008 г.

Упражнения по теме «Контроль направления»

Упражнение 1.

Снятие азимута. Спортсмены выстраиваются в шеренгу, им раздают карты с одинаковыми дистанциями. Задача каждого участника по команде педагога снять азимут на КП 1, развернуться в сторону предполагаемого движения и вытянуть руку вперед.

Упражнение 2.

По периметру спортивного зала или площадки устанавливаются 10-20 КП с номерами. По количеству КП готовят картосхемы, на которых изображается точка старта и один из КП, а также указаны линии магнитного меридиана. Группа выстраивается на старте в центре площадки, тренер раздает спортсменам схемы, а также карточки для отметки, в которые внесены номера КП. По команде педагога спортсмены должны снять азимут на «свой» КП, сделать отметку в соответствующей клетке карточки и вернуться в точку старта.

Обмениваясь схемами, спортсмены должны отметить на всех КП.

Упражнение 3.

По периметру спортивного зала или площадки устанавливаются 10-20 КП с хорошо видимыми номерами. Подготавливаются картосхемы, на которых нанесены все КП, точка старта и линии магнитного меридиана (север-юг). Участникам выдаются карточки для отметки, в которых указан разный порядок взятия КП. Спортсмены выстраиваются в точке старта в центре площадки. По команде педагога каждый спортсмен снимает азимут на КП, номер которого указан в первой клетке карточки, бежит до него и отмечается. Затем возвращается в точку старта, снимает азимут на следующий КП и т.д. Это упражнение можно проводить в виде соревнования.

Опрос «Медицинская аптечка»

Соотнесите вопросы с ответами и впишите ответы в таблицу.

Вопросы:

1. Для обработки ран можно применить:
2. Болеутоляющее средство:
3. Для временной остановки кровотечения можно воспользоваться:
4. Для фиксации повязок применяют:
5. В качестве успокаивающего средства можно воспользоваться:
6. При автономном существовании можно применить:
7. Это применяют при обмороке:
8. При сердечной недостаточности применяют:
9. Что применяют для обработки ран по краям:
10. Для промывания ран, желудка для обезораживания воды можно воспользоваться:
11. Для лечения ран, порезов применяют:

Ответы:





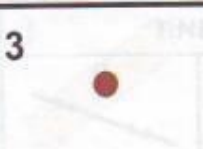
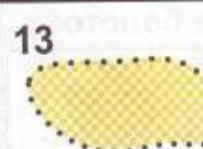

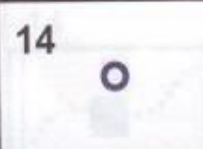
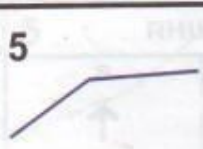


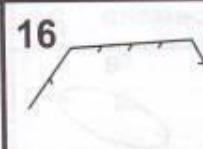

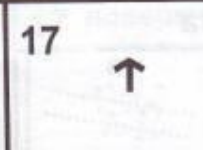

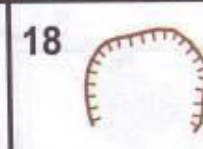
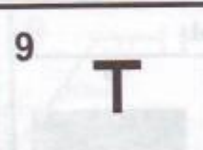


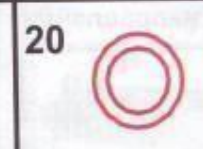
1. Жгут;
2. Настой валерианы;
3. Анальгин;
4. Марганец;
5. Бинт;
6. Лейкопластырь;
7. Аммиак;
8. Йод;
9. Ремень, закрутка;
10. Валидол;
11. Настой мяты.

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Ответы	4,8	3	1,9,5	5	2,11	9,11	7	10	8	4	6

Опрос на знание топографических знаков




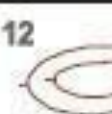


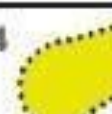



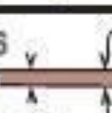









Тест 2

Что означает этот символ?

<p>1</p> 	<p>11</p> 
<p>2</p> 	<p>12</p> 
<p>3</p> 	<p>13</p> 
<p>4</p> 	<p>14</p> 
<p>5</p> 	<p>15</p> 
<p>6</p> 	<p>16</p> 
<p>7</p> 	<p>17</p> 
<p>8</p> 	<p>18</p> 
<p>9</p> 	<p>19</p> 
<p>10</p> 	<p>20</p> 

Тест 1

Что означает этот символ?

1 	а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа	11 	а) канва с водой б) проселочная дорога в) узкая просека
2 	а) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канва	12 	а) лива б) лощина в) гора
3 	а) немасштабный объект рельефа б) воронка в) микробугорок	13 	а) земляной обрыв б) земляной вал в) основная горизонталь
4 	а) фруктовый сад б) открытое пространство в) лес, проходный в одном направлении	14 	а) озеро б) запретная территория в) непреодолимое болото
5 	а) заболоченность б) непреодолимое болото в) труднопреодолимое болото	15 	а) сухая канва б) тропа в) маленькая промена
6 	а) трубопровод б) мост в) туннель	16 	а) проход в ограде б) каменная стена в) непреодолимая ограда
7 	а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	17 	а) стрельбище б) воронка в) стрелка магнитного меридиана
8 	а) большая башня б) церковь в) маленькая башня	18 	а) немасштабный искусственный объект б) финиш в) точка начала ориентирования
9 	а) туннель б) переправа с мостом в) переправа без моста	19 	а) каменная россыль б) сухая канва в) поверхность с микронеровностями
10 	а) непригодная для движения дорога б) непреодолимая граница в) маркированный участок	20 	а) промена б) микровалка в) лощина