

Управление образования администрации Губкинского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «НеШкола»

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического совета
протокол от
31.08.2022 г., № 7

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУДО «Центр дополнительного об-
разования «НеШкола»
от 31.08.2022 г., № 48

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивное ориентирование»**

Туристско-краеведческая направленность

*Объем обучения: 216 часов
Срок реализации: 3 года
Возрастная категория: 10-15 лет*

*Разработчики программы:
Коршиков Андрей Михайлович,
педагог дополнительного образова-
ния;*

г. Губкин, 2022

Программа утверждена приказом директора МБУДО «Центр дополнительного образования «НеШкола» города Губкина Белгородской области
Коваленко Т.С.

Приказ от «31» 08 2021 г. № 41, на основании решения педагогического совета от «31» 08 2021 г., протокол № 07

Введение

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса находят контрольные пункты (сокращенно - КП), расположенные на местности, а результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях - с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Дистанция (маршрут движения) в ориентировании имеет точку старта, линию финиша и контрольные пункты, через которые проходят все участники. КП обычно располагаются у какого-нибудь ориентира. Каждый контрольный пункт оснащен средством отметки. Спортсмен-ориентировщик сам выбирает путь от одного КП до другого. Способность выбрать лучший маршрут и умение точно и быстро его преодолеть - смысл этого вида спорта.

Суть спортивной борьбы в ориентировании - состязание умов в условиях высокого физического напряжения, связанного с бегом по лесу; соревнование в выдержке, стойкости, умении быстро и четко мыслить. Ориентирование объединяет в себе свойства двух таких непохожих видов спорта, как легкая атлетика и шахматы (именно шахматы с их быстрым, но тщательным расчетом вариантов ходов, с необходимостью следовать избранному варианту пути). Бывает, что ориентировщик сбивается с избранного пути и не знает точку на карте, в которой сейчас находится. В этой ситуации нужно мужество, чтобы вернуться назад, «привязаться» к карте и снова включиться в спортивную борьбу. В соревнованиях по ориентированию нет многочисленных трибун стадионов, аплодисментов зрителей. С соперником идет невидимая, скрытая лесом борьба, каждый бежит своим путем и темпом.

Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в основном в лесу, но некоторые из видов соревнований могут проводиться в парках и даже в городской зоне.

В результате занятий вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчи-

вость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать окружающий мир.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивное ориентирование» разработана с учетом педагогического опыта и в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. п (ред. от 30.03.2020).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л. Спортивное ориентирование. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования – М.: ФЦДЮТик.

Направленность программы - туристско-краеведческая. Уровень программы – базовый.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Актуальность программы заключается в современной жизненной необходимости вовлечения современных детей, ведущих малоподвижный

образ жизни в спортивные секции. Занятия способствуют повышению самооценки учащегося. Тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается, обнаруживает свои скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность программы «Спортивное ориентирование» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа направлена на решение важных образовательных и воспитательных задач, решает вопросы спортивной подготовки учащихся в таком виде спорта как спортивное ориентирование и обеспечивает всестороннюю подготовку спортсменов, готовых к плодотворной, самостоятельной работе на дистанциях соревнований различного уровня.

Отличительными особенностями данной программы является ее универсальность, т.е. способность удовлетворять запросы разных возрастных групп; ее интегрированность, т.е. взаимосвязь с другими науками, с картографией, математикой.

Цель программы: формирование здоровой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Программа решает основные задачи физического воспитания:

- укрепить здоровье занимающихся;
- повысить уровня общей специальной физической подготовки;
- совершенствовать технико-тактическую подготовленность;
- повысить уровень интеллектуальных возможностей;
- создать дружный детский коллектив;
- воспитать потребность к занятиям физической культурой и спортом.

Учитывая специфику спортивного ориентирования большая часть учебно-тренировочных занятий проводится в условиях природной среды.

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

Данная программа рассчитана на 3 года. Возраст занимающихся 10-15 лет. В объединении занимается 2 группы.

Нагрузка – 3 занятия в неделю по 2 ч., что составляет 216 часов.

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спортивное ориентирование» у учащихся формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- **личностные** (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- **регулятивные** (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),
- **познавательные** (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- **коммуникативные** (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Первый год обучения предусматривает объём учебно-тренировочной нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю на протяжении учебного года. На теоретические занятия в программе отводится 44 часа, на практические – 172 часа. Учебный материал рассчитан на овладение основными приёмами ориентирования на местности и опытом участия в соревнованиях. На развитие

всесторонней физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений.

Второй год обучения предусматривает объём учебно-тренировочной нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю на протяжении учебного года. На теоретические занятия программа отводит 40 часов, на практические – 176 часов. Предполагается совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных в первом цикле, совершенствование техники и тактики передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств, приобретение инструкторских навыков.

Третий год обучения предусматривает объём учебно-тренировочной нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю на протяжении учебного года. На теоретические занятия программа отводит 40 часов, на практические – 176 часов. Предполагается совершенствование знаний, умений и навыков, полученных за 1 - 2 года обучения. Совершенствование технических и тактических приёмов. Приобретение опыта судейства соревнований.

Организация учебно-тренировочного процесса. Программа рассчитана на 36 учебных недель в течение учебного года с общим объёмом нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Предполагаются как теоретические занятия, так и практические, а также выезд на местность. Предполагается увеличение объёма учебно-тренировочной нагрузки в каникулярное время и непосредственно перед соревнованиями.

Ожидаемые результаты образовательного процесса.

К концу обучения учащиеся должны знать:

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях (повторение), способы оказания первой медицинской помощи (повторение). Методика поиска потерявшегося спортсмена.
2. Основы теории и методики спортивной тренировки. Гигиену питания.

3. Краткую характеристику основных элементов техники ориентирования (повторение), индивидуальную систему ориентирования и ее создание.
4. Системы отметки, их особенности и разновидности.
5. Способы контроля направления. Их характеристику, основные отличия (повторение). Основные ошибки при передвижении по азимуту.
6. Способы контроля расстояния, их характеристику, основные отличия (повторение). Основные ошибки при контроле расстояния.
7. Работу с компасами разных моделей.
8. Положение о соревнованиях.

Должны уметь выполнять:

1. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров (повторение). Текущее и перспективное чтение карты.
2. Пробегать короткие и длинные азимутные отрезки.
3. Основы конькового хода.
4. Разминочный комплекс упражнений.
5. Упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости, прыгучести.
6. Нормативы по ОФП и СФП.
7. Закончить дистанцию 2-3 уровня.
8. Регулировать стресс, развивать самоуверенность, психологические свойства.

Каждый год обучения предусматривает участие в контрольном старте по спортивному ориентированию, подготовка к которому осуществляется в течение всего учебного года.

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

- входной контроль – в начале учебного года;
- промежуточный контроль – в течение учебного года;
- промежуточная аттестация – в конце учебного года.

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме тестовых заданий и контрольных нормативов по физической подготовке и контрольного старта по спортивному ориентированию.

Условиями реализации программы являются: наличие учебного кабинета, полигонов по спортивному ориентированию, необходимого туристского снаряжения и инвентаря для организации занятий по спортивному ориентированию, технических средств; обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой.

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Спортивное ориентирование»**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1 год	сентябрь	май	36	108	216	3 р по 2 часа
2 год	сентябрь	май	36	108	216	3 р по 2 часа
3 год	сентябрь	май	36	108	216	3 р по 2 часа

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	
1	Теоретическая подготовка	16	12	12	опрос
2	Психологическая и морально-волевая подготовка	4	2	2	тестирование
3	Интеллектуальная подготовка	10	10	8	тестирование
4	Техническая подготовка ориентировщика	32	32	32	тестирование, соревнования
5	Тактическая подготовка ориентировщика	18	18	18	тестирование, соревнования
6	Соревнования по спортивному ориентированию	22	26	28	соревнования, опрос
7	Физическая подготовка	114	116	116	сдача нормативов
	ИТОГО	216	216	216	

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	16	12	4	
1.1	Вводное занятие	6	6	-	опрос
1.2	История развития и современное состояние ориентирования	4	2	2	опрос
1.3	Снаряжение ориентировщика	4	2	2	опрос
1.4	Гигиена спортсмена, питание	2	2	-	опрос
2	Психологическая и морально-волевая подготовка.	4	2	2	тестирование
2.1	Задачи и средства морально-волевой подготовки	2	2	-	опрос
2.2	Предстартовое состояние	2		2	соревнование
3	Интеллектуальная подготовка .	10	4	6	
3.1	Развитие интеллектуальных способностей	4	4	-	тестирование
3.2	Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов	6	-	6	тестирование
4	Техническая подготовка .	32	10	22	
4.1	Условные знаки спортивных карт	4	4	-	Опрос, тестирование
4.2	Компас, его устройство, правила обращения.	4	2	2	опрос
4.3	Определение сторон горизонта.	5	1	4	Выполнение задания
4.4	Ориентирование	14	2	12	тестирование, со-

	вдоль линейных ориентиров.				ревнования
4.5	Отметка контрольного пункта (КП)	5	1	4	тестирование, соревнования
5	Тактическая подготовка.	18	4	14	
5.1	Выбор пути движения между КП	6	2	4	тестирование, соревнования
5.2	Тактические действия на соревнованиях	6	2	4	соревнования
5.3	Подход и уход с контрольного пункта.	6	-	6	соревнования
6	Соревнования по спортивному ориентированию	22	6	16	
6.1	Правила соревнований	4	4	-	опрос
6.2	Участие в соревнованиях	18	2	16	
7	Физическая подготовка	114	6	108	
7.1	Общая физическая подготовка	72	2	70	сдача нормативов
7.2	Специальная физическая подготовка	36	2	34	сдача нормативов
7.3	Контрольные нормативы	6	2	4	сдача нормативов
	ИТОГО	216	44	172	

Содержание программы первого года обучения

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие

Теория. Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Основы безопасности в зимнее время года (одежда, обувь). Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников на тренировках и соревнованиях по спортивному ориентированию (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Применение аварийного азимута.

1.2. История развития и современное состояние спортивного ориентирования.

Теория. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом.

Практика. Просмотр фото-, видеоматериалов о спортивном ориентировании. Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками Белгородчины.

1.3. Снаряжения для ориентирования

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

Практика. Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

1.4. Гигиена спортсмена, питание

Теория. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена тела,

одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Питание до тренировки, до соревнований и после.

2. Психологическая и морально-волевая подготовка

2.1. Задачи и средства морально-волевой подготовки

Теория. Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка одно из средств повышения спортивного мастерства. Темперамент и его типы: сангвинический, холеристический, меланхолический, флегматический. Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый.

Участие в соревнованиях - необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

2.2. Предстартовое состояние

Практика. Воспитание таких черт характера как: целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

3. Интеллектуальная подготовка

3.1. Развитие интеллектуальных способностей

Практика. Развитие интеллектуальных способностей, занимающихся в сочетании с физическими упражнениями.

Общие и специальные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;

3.2. Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов

Теория. Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов.

4. Техническая подготовка

4.1. Условные знаки спортивных карт

Теория. Спортивная карта. Масштаб карты. Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные. Группы условных знаков.

4.2. Компас, его устройство, правила обращения.

Теория. Компас, его устройство, правила обращения. Виды компасов. Основные направления сторон горизонта.

Практика. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование карты по компасу.

4.3. Определение сторон горизонта.

Теория. Определение масштаба карты.

Практика. Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование карты по компасу.

4.4. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.

Теория. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров.

Практика. Ориентирование от ориентира к ориентиру.

4.5. Отметка контрольного пункта (КП)

Теория. Средства отметки контрольного пункта (КП).

Практика. Отработка навыков отметки на КП.

5. Тактическая подготовка

5.1. Выбор пути движения между КП

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

Практика. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, выбор привязки.

5.2. Тактические действия на соревнованиях

Теория. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке.

Практика. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.

5.3. Подход и уход с контрольного пункта.

Практика. Подход и уход с контрольного пункта.

Выбор скорости передвижения на дистанциях.

6. Соревнования по спортивному ориентированию

6.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теория. Положение о соревнованиях. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафетное ориентирование. Права и обязанности участников, представителей, тренеров.

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

6.2. Участие в соревнованиях

Теория. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

7. Физическая подготовка

7.1. Общая физическая подготовка

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

Практика. 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, движение 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: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересечённой местности). 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.

7.2. Специальная физическая подготовка

Теория. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силовой выносливости. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств

Практика. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности: 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», специально-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).

Контрольные нормативы.

Теория. Понятие контрольных нормативов. Виды нормативов.

Практика. Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел программы	Знания	Умения
Введение	- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования.	- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году.
Техника безопасности	- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности; - правила дорожного движения; - меры личной безопасности в криминальной ситуации; - аварийный азимут, ограничивающие ориентиры.	- находить выход из аварийных, криминальных ситуаций; - уметь выходить из леса при потере ориентировки; - соблюдать правила дорожного движения.
История развития спортивного ориентирования	- возникновение и развитие ориентирования в стране за рубежом, в нашей области.	
Снаряжение ориентиро-	- основное снаряжение, вспо-	- правильно эксплуатиро-

ровщика	<p>могательное снаряжение;</p> <ul style="list-style-type: none"> - лыжное снаряжение; - правила эксплуатации и хранения снаряжения; - планшет и его устройство. 	<p>вать и хранить снаряжение;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения.
Гигиена спортсмена	<ul style="list-style-type: none"> - влияние физических нагрузок на развитие организма человека; - гигиена физических упражнений; - гигиена тела, одежды, обуви. 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать меры личной гигиены; - составлять и соблюдать режим дня.
Психологическая и морально-волевая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства; - методы и средства развития волевых качеств; - особенности проявления волевых качеств у ориентировщиков связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. 	
Интеллектуальная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - логическое мышление. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.
Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - понятие о технике ориентирования; - значение техники для достижения результатов; - разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема); - понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование; - компас и его устройство. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Тактическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - понятие о тактике; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять действия по

Товка	<ul style="list-style-type: none"> - взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков; - значение тактики для достижения наилучших результатов; - понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры. 	<ul style="list-style-type: none"> выбору пути движения; - из нескольких вариантов выбрать лучший; - последовательно осуществлять выбранный путь движения; - правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.
Правила соревнований по спортивному ориентированию	<ul style="list-style-type: none"> - права и обязанности участников соревнований; - виды соревнований; - способы проведения соревнований; - действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиша. 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать права и обязанности участников соревнований.
Участие в соревнованиях	<ul style="list-style-type: none"> - календарный план соревнований; - положение о соревнованиях; - условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении; - действия участников в аварийной ситуации; - основы безопасности при участии в соревнованиях. 	<ul style="list-style-type: none"> - закончить дистанцию по своей возрастной группе.
Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - задачи общей физической подготовки; - взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок; - технику лыжных ходов. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног; - передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы.
Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - роль и значение специальной физической подготовке для роста мастерства ориентировщиков. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; - выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная,

		<p>заболоченная;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять специально-беговые упражнения; - выполнять упражнения на развитие быстроты; - выполнять упражнения на развитие гибкости; - выполнять упражнения на развитие ловкости; - выполнять упражнения на развитие силы.
Контрольные нормативы	<ul style="list-style-type: none"> - методы проведения (тестирование, соревнования); - нормативные требования. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке; - выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию.

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	12	8	4	
1.1	Вводное занятие	6	6	-	опрос
1.2	История развития и современное состояние ориентирования	2	-	2	опрос
1.3	Снаряжение ориентировщика	2	-	2	опрос
1.4	Гигиена спортсмена-ориентировщика	2	2	-	опрос
2	Психологическая и морально-волевая подготовка.	2	2	-	
2.1	Методы и средства развития волевых качеств	2	2	-	тестирование
3	Интеллектуальная подготовка	10	4	6	
3.1	Развитие интеллектуальных способностей	4	4	-	тестирование
3.2	Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов	6	-	6	тестирование
4	Техническая подготовка	32	10	22	тестирование, соревнования
4.1	Условные знаки спортивных карт	4	4	-	Опрос, тестирование
4.2	Формы рельефа. Типы местности. Пиктограммы.	4	4	-	опрос
4.3	Работа с компасом: снятие азимута	4	-	4	Выполнение задания
4.4	Ориентирование вдоль линейных ориентиров.	14	2	12	тестирование, соревнования

4.5	Пробегание азимутных отрезков	6	-	6	соревнования
5	Тактическая подготовка	18	4	14	
5.1	Тактика в ориентировании по выбору.	6	2	4	тестирование, соревнования
5.2	Приемы ориентирования	10	-	10	соревнования
5.3	Предстартовая информация	2	2	-	опрос
6	Соревнования по спортивному ориентированию	26	6	20	
6.1	Правила соревнований	2	2	-	опрос
6.2	Участие в соревнованиях	22	2	20	
10.3	Судейская практика	2	2	-	зачет
7	Физическая подготовка	116	6	110	
7.1	Общая физическая подготовка	72	2	70	сдача нормативов
7.2	Специальная физическая подготовка	38	2	36	сдача нормативов
7.3	Контрольные нормативы	6	2	4	сдача нормативов
	ИТОГО	216	40	176	

Содержание программы второго года обучения

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие

Теория. Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на данный год обучения. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Основы безопасности в зимнее время года (одежда, обувь). Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников на тренировках и соревнованиях по спортивному ориентированию (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Применение аварийного азимута.

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

1.2. История развития и современное состояние спортивного ориентирования

Практика. Просмотр фото-, видеоматериалов о спортивном ориентировании. Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками Белгородчины.

1.3. Снаряжения для ориентирования

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

Устройство, изготовление, установка снаряжения.

1.4. Гигиена спортсмена, питание

Теория. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Питание до тренировки, до соревнований и после. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

2. Психологическая и морально-волевая подготовка

2.1. Методы и средства развития волевых качеств

Теория. Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков 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.

Психология коллектива. Понятие психологического климата в группе. Лидеры в группе формальные и неформальные. Авторитет руководителя, лидеров, членов группы.

3. Интеллектуальная подготовка

3.1. Развитие интеллектуальных способностей

Практика. Развитие интеллектуальных способностей, занимающихся в сочетании с физическими упражнениями.

Общие и специальные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;

3.2. Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов

Теория. Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов.

4. Техническая подготовка

4.1. Условные знаки спортивных карт

Теория. Спортивная карта. Понимание карты: условные знаки (повторение).

4.2. Формы рельефа. Типы местности. Пиктограммы.

Теория. Формы рельефа. Типы местности. Пиктограммы.

4.3. Работа с компасом: снятие азимута.

Теория. Компас, работа с компасами разных моделей.

Масштаб (повторение).

Практика. Определение масштаба карты. Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Съёмка местности (линейные ориентиры). Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, повремени, глазомерно, интуитивно.

Работа с компасом: снятие азимута (совершенствование).

4.4. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.

Теория. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров (повторение). Текущее и перспективное чтение карты.

Практика. Ориентирование от ориентира к ориентиру (5-7 ориентиров в цепочке). Отработка навыков отметки на КП. Действия на старте и финише.

Порядок действий на КП

4.5. Пробегание азимутных отрезков

Практика. Пробегание коротких азимутных отрезков. Пробегание длинных азимутных отрезков.

5. Тактическая подготовка

5.1. Тактика в ориентировании по выбору.

Теория. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении дистанции. Тактика в ориентировании по выбору.

Практика. Действия ориентировщика на различных участках трассы.

5.2. Приемы ориентирования

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

5.3. Предстартовая информация

Теория. 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.

6. Соревнования по спортивному ориентированию

6.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теория. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Допуск к соревнованиям. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

6.2. Участие в соревнованиях

Теория. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

6.3. Судейская практика

Теория. Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша.

7. Физическая подготовка

7.1. Общая физическая подготовка

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

Практика. Гимнастические упражнения, Спортивные игры, подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию, эстафеты. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Спортивная ходьба. Лыжная подготовка (лыжные хода, спуски, подъемы).

Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

7.2. Специальная физическая подготовка

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

Практика. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности: 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», специально-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).

7.3. Контрольные нормативы

Теория. Понятие контрольных нормативов. Виды нормативов.

Практика. Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию.

РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел программы	Знания	Умения
Введение	<ul style="list-style-type: none"> - место и время проведения занятий объединения дополнительного образования; - результаты воспитанников за прошедший сезон и задачи на новый учебный год. 	<ul style="list-style-type: none"> - коллективно участвовать в планировании деятельности объединения; - совместно участвовать в творческих делах; - подводить итоги собственных достижений и достижений команды.
Техника безопасности	<ul style="list-style-type: none"> - правила пожарной безопасности; - необходимые действия при обнаружении первых признаков (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.) пожара; - меры предосторожности при обращении с огнем; - причины возникновения пожаров; - основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности; - правила дорожного движения; 	<ul style="list-style-type: none"> - пользоваться первичными средствами пожаротушения; - находить выход из аварийных, криминальных ситуаций; - уметь выходить из леса при потере ориентировки; - соблюдать правила дорожного движения.

	<ul style="list-style-type: none"> - меры личной безопасности в криминальной ситуации; - аварийный азимут, ограничивающие ориентиры. 	
История развития спортивного ориентирования	<ul style="list-style-type: none"> - возникновение и развитие ориентирования в стране за рубежом, в нашей области. 	
Снаряжение ориентировщика	<ul style="list-style-type: none"> - лыжное снаряжение; - личное снаряжение; - снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс. 	<ul style="list-style-type: none"> - участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша).
Гигиена спортсмена	<ul style="list-style-type: none"> - строение организма человека; - влияние физических нагрузок на развитие организма; - гигиена физических упражнений; - гигиена тела, одежды, обуви. 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать меры личной гигиены; - составлять и соблюдать режим дня.
Психологическая и морально-волевая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - особенности проявления волевых качеств в связи с индивидуальным характером; - методы и средства развития волевых качеств; - понятие «утомление»; - влияние утомления на качество ориентирования. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Интеллектуальная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - логическое мышление. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.
Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - понятия технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование; - понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка; 	<ul style="list-style-type: none"> - правильно пользоваться компасом - ориентировать карту - определять расстояние по карте - измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);

	<ul style="list-style-type: none"> - характеристику специальных качеств ориентировщика: чтение карты, чувство расстояния, чувство направления; - характеристику бега при передвижении по различной местности, разному грунту. 	<ul style="list-style-type: none"> - двигаться по азимуту; - определять и контролировать направление с помощью карты и компаса; - выполнять приёмы грубого, точного, опережающего чтения карты; - уметь читать карту с одновременным слежением за местностью; - контролировать расстояние; с помощью объектов местности по карте; - уметь выполнять действия по выходу на КП с различных привязок (последних, задних, дополнительных); - уметь аккуратно производить отметку на КП.
<p>Тактическая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> - характеристику действий ориентировщика на различных участках трасы; - влияние скорости бега на качество ориентирования; - характеристику действий при прохождении дистанции. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 пробега по запретным районам; сведения о контрольных пунктах - для заполнения легенд в карточку участника; опасные места - для правильного выбора пути движения, поведение в непредвиденных

		ситуациях; стартовые данные соперников - для правильной организации тактической борьбы.
Правила соревнований по спортивному ориентированию	<ul style="list-style-type: none"> - общие положения правил по спортивному ориентированию; - права и обязанности участников соревнований; - виды соревнований; - способы проведения соревнований; - критерии допуска к соревнованиям. 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать права и обязанности участников соревнований; - выполнять действия, касающиеся спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях.
Участие в соревнованиях	<ul style="list-style-type: none"> - календарный план соревнований; - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - закончить дистанцию по своей возрастной группе. Выполнить III, II юношеские разряды по спортивному ориентированию.
Судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> - судейскую коллегия соревнований⁴ - судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья хронометрист, судья при участниках); - обязанности судьи. 	<ul style="list-style-type: none"> - работать с протоколом старта; - подсчитывать личные результаты.
Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - 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, 	<ul style="list-style-type: none"> - передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения; - владеть приёмами техники бега; - выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

	упражнения на расслабление.	
Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства; - место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивные мячи, амортизаторы).
Контрольные нормативы	<ul style="list-style-type: none"> - методы проведения (тестирование, соревнования); - нормативные требования. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке; - выполнять теоретические и практические умения и навыки.

		ки по спортивному ориентированию.
--	--	-----------------------------------

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	12	10	2	
1.1	Вводное занятие	6	6	-	опрос
1.2	История развития и современное состояние ориентирования	2	2	-	опрос
1.3	Снаряжение ориентировщика	2	-	2	опрос
1.4	Гигиена спортсмена-ориентировщика	2	2	-	опрос
2.	Психологическая и морально-волевая подготовка.	2	2	-	
2.1	Психологический стресс	2	2		тестирование
3.	Интеллектуальная подготовка.	8	2	6	
3.1	Развитие интеллектуальных способностей	2	2		тестирование
3.2	Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов	6	-	6	тестирование
4.	Техническая подготовка.	32	10	22	
4.1	Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.	7	1	6	Опрос
4.2	Специализированные качества ориентировщика.	4	4	-	опрос
4.3	Высота сечения. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.	6	2	4	опрос
4.4	Комплексное чтение	8	2	6	тестирование,

	спортивных карт.				соревнования
4.5	Движение по маркированной трассе.	3	1	2	соревнования
4.6	Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Направление.	4	-	4	тестирование, соревнования
5.	Тактическая подготовка.	18	4	14	
5.1	Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию	6	2	4	тестирование, соревнования
5.2	Выбор пути движения. Приемы ориентирования	10	-	10	соревнования
5.3	Предстартовая информация	2	2	-	опрос
6.	Соревнования по спортивному ориентированию	28	6	22	
6.1	Правила соревнований	2	2	-	опрос
6.2	Участие в соревнованиях	22	2	20	
6.3	Судейская практика	4	2	2	зачет
7.	Физическая подготовка	116	6	110	
7.1	Общая физическая подготовка	70	2	68	сдача нормативов
7.2	Специальная физическая подготовка	40	2	38	сдача нормативов
7.3	Контрольные нормативы	6	2	4	сдача нормативов
	ИТОГО	216	40	176	

Содержание программы 3-го года обучения

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие.

Теория. Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на данный год обучения. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров.

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию и туризму. Поиск условно заблудившихся по карте. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения.

1.2. История развития и современное состояние спортивного ориентирования.

Теория. Перспективы развития ориентирования. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования.

1.3. Снаряжения для ориентирования.

Практика. Усовершенствование снаряжения и оборудование для проведения тренировочных занятий на местности.

Устройство, изготовление, установка снаряжения

1.4. Гигиена спортсмена, питание.

Теория. Гигиена физических упражнений и спорта. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Питание до тренировки, до соревнований и после.

2. Психологическая и морально-волевая подготовка.

2.1. Психологический стресс.

Теория. Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Растратчики психологической энергии: нервное потрясение, стесненное состояние, слишком долгое сосредоточение, бездеятельные перерывы перед соревнованиями, персональные и социальные противоречия, социальная неуверенность, лишние наружные раздражители, сверхнастрой. Регулирование стресса. Развитие самоуверенности. Тренировка мыслительного воображения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

3. Интеллектуальная подготовка.

3.1. Развитие интеллектуальных способностей.

Практика. Развитие интеллектуальных способностей, занимающихся в сочетании с физическими упражнениями.

Общие и специальные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.

3.2. Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов.

Теория. Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов.

4. Техническая подготовка.

4.1. Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

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

Практика. Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

4.2. Специализированные качества ориентировщика.

Теория. Специализированные качества ориентировщика. Развитие необходимых качеств.

4.3. Высота сечения. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.

Теория. Высота сечения. Изображение рельефа. Степень надежности ориентиров. Символьные легенды КП.

Практика. Генерализация спортивных карт.

4.4. Комплексное чтение спортивных карт.

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

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

Движение по азимуту по закрытой и открытой местности, по среднeperесеченной местности.

4.5. Движение по маркированной трассе.

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

Практика. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Движение по маркированной трассе с мысленным прокладыванием вперёд.

4.6. Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Направление.

Практика. Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно.

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

5. Tактическая подготовка.

5.1. Tактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию.

Теория. Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием.

Практика. Последовательность действий при прохождении дистанции.

5.2. Выбор пути движения. Приемы ориентирования.

Практика. 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).

5.3. Предстартовая информация.

Теория. 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.

6. Соревнования по спортивному ориентированию.

6.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

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

6.2. Участие в соревнованиях.

Теория. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

6.3. Судейская практика.

Теория. Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша.

Практика. Участие в работе судейских бригад.

7. Физическая подготовка.

7.1. Общая физическая подготовка.

Теория. 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.

Практика. Гимнастические упражнения, Спортивные игры, подвижные игры на местности. Игры на внимание, сообразительность, координацию, эстафеты. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Лыжная подготовка (лыжные хода, спуски, подъемы, повороты, торможения).

Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

7.2. Специальная физическая подготовка.

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

Практика. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности: 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», специально-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 вы-

соким 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 (набивные мячи, амортизаторы).

7.3. Контрольные нормативы.

Теория. Сдача теоретических умений и навыков по спортивному ориентированию.

Практика. Сдача практических умений и навыков по спортивному ориентированию.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Раздел программы	Знания	Умения
Введение	<ul style="list-style-type: none"> - место и время проведения занятий объединения дополнительного образования; - результаты воспитанников за прошедший сезон и задачи на новый учебный год. 	<ul style="list-style-type: none"> - коллективно участвовать в планировании деятельности объединения; - совместно участвовать в творческих делах; - анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды) собственных достижений и достижений команды за прошедший сезон, намечать (совместно с руководителем) средства и пути улучшения (совершенствования) достигнутых результатов.
Техника безопасности	- основы безопасности при проведении занятий в учебном	- находить выход из аварийных, криминальных ситуа-

	<p>классе, спортивном зале, на местности, в зимнее время года;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила дорожного движения; - правила пожарной безопасности; - меры предосторожности при обращении с огнем; - причины возникновения пожаров; - меры личной безопасности в криминальной ситуации. 	<p>ций;</p> <ul style="list-style-type: none"> - искать условно заблудившихся в лесу; - пользоваться первичными средствами пожаротушения; - уметь выходить из леса при потере ориентировки; - соблюдать правила дорожного движения.
История развития спортивного ориентирования	<ul style="list-style-type: none"> - достижение российских ориентировщиков на международных соревнованиях; - перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе. 	<ul style="list-style-type: none"> - давать характеристику современного состояния ориентирования и туризма; - анализировать выступления в соревнованиях городского, областного и Всероссийского масштаба.
Снаряжение ориентировщика	<ul style="list-style-type: none"> - лыжное снаряжение; - личное снаряжение; - снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс. 	<ul style="list-style-type: none"> - участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша).
Гигиена спортсмена	<ul style="list-style-type: none"> - строение организма человека; - влияние физических нагрузок на развитие организма; - гигиена физических упражнений; - гигиена тела, одежды, обуви. 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать меры личной гигиены; - составлять и соблюдать режим дня.
Психологическая и морально-волевая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - значение морально-волевой подготовки для занятий спортивным ориентированием; - понятие «психологический стресс»; - понятие «стресс» в условиях соревнований; - растратчики психологической энергии; - методы и средства развития 	<ul style="list-style-type: none"> - регулировать стресс; - развивать самоуверенность; - тренировать мыслительное воображение; - развивать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

	волевых качеств.	
Интеллектуальная подготовка	- логическое мышление.	- выполнять упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.
Техническая подготовка	- понятие высота сечения; - разновидности рельефа и его изображение на картах; - понятие генерализация спортивных карт.	- 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	- тактику прохождения дистанций в различных видах соревнований по спортивному ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное ориентирование, на маркированной трассе); - действия ориентировщика на различных участках трассы; - зависимость качества ориентирования от скорости бега.	- 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.
Правила соревнований по спортивному ориентированию	- общие положения правил по спортивному ориентированию; - права и обязанности участников соревнований, представителя, тренера;	- соблюдать права и обязанности участников соревнований.

	<ul style="list-style-type: none"> - виды соревнований; - способы проведения соревнований; - критерии допуска к соревнованиям; - разрядные требования. 	
Участие в соревнованиях	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - закончить дистанцию по своей возрастной группе. Выполнить II, I юношеские разряды по спортивному ориентированию.
Судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> - судейскую коллегия соревнований; - обязанности начальника дистанций и его помощников; - принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию; - технологию нанесения дистанций на спортивные карты; - технологию подсчета результатов соревнований. 	<ul style="list-style-type: none"> - подсчитывать личные результаты; - работать в составе судейских бригад; - наносить на спортивные карты дистанции.
Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - специфические особенности спортивного ориентирования; - технику лыжных ходов; - гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры; - упражнения направленные на развитие физических качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> - передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения; - владеть приёмами техники бега. - выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.
Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства; - место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; - выполнять бег с учетом характера местности: открытая,

	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту. 	<p>закрытая, горная, заболоченная;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять специально-беговые упражнения; - выполнять упражнения на развитие быстроты; - выполнять упражнения на развитие гибкости; - выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести; - выполнять упражнения на развитие силы.
Контрольные нормативы	<ul style="list-style-type: none"> - методы проведения (тестирование, соревнования); - нормативные требования. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке; - выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию.

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание у них высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащихся во время занятий.

Воспитание у учащихся дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил на занятиях, четкое исполнение указаний педагога, прилежное поведение во время занятия - на все это, необходимо обращать внимание педагогу. Важно с самого начала учебных занятий воспитывать трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением заданий. На конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что успех в любом деле, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. Особое значение, в процессе занятий с обучающимися является интеллектуальное воспитание, основные задачи которого: овладение обучающимися специальных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены и других дисциплин.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса: во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия; во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития учащегося и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным, поэтому требования нужно объяснять;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрыть причины;
- контроль должен пробуждать учащегося к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии учащегося;
- не следует скупиться на поощрения, когда ребенок хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без меры и нужды;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому педагог должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;
- поощрение отдельного учащегося должно быть понято и поддержано коллективом;
- учащийся должен ясно понимать причину порицания.

Воспитание человека проводится совместными усилиями родителей, педагогом. Если педагог хочет добиться от своего учащегося высоких результатов, то прежде всего семья должна стать его верным союзником. Практика показывает, что положительное отношение родителей к занятиям сына или дочери дает хорошие результаты и, наоборот, - отрицательное отношение уменьшает возможности роста результатов. Общение педагога с родите-

лями дает представление об обстановке в семье, о взаимоотношениях между родителями и детьми, помогает совместными усилиями исправить, если необходимо, отрицательные моменты. Родители хотят видеть в лице педагога человека, который сможет восполнить пробелы в воспитании их ребенка, допущенные семьей. Педагог должен скоординировать с родителями режим дня, отдыха и питания.

С помощью родителей можно получить чрезвычайно ценную информацию о нервной системе учащегося, его характере, увлечениях, привычках. Педагогу необходимо, чтобы родители в погоне за модой не устраивали своих детей одновременно заниматься и музыкой, и иностранным языком, и каким-либо видом спорта, так как учащемуся не под силу выдержать такие нагрузки. В результате не будет успеха ни в одном из этих занятий. Педагог должен помочь родителям правильно выбрать для занятий тот или иной вид деятельности в зависимости от имеющихся у ребенка задатков. Необходимо проводить беседы с родителями и родительские собрания, привлекать родителей к оказанию помощи детскому объединению, к ведению внеурочной работы с ребятами. Практика показывает, что все мероприятия, проводимые с участием родителей, несут яркую эмоциональную нагрузку, дети в присутствии родителей демонстрируют свои лучшие качества. Похвала педагога в их присутствии является лучшей наградой для ребенка и стимулирует его к дальнейшему серьезному отношению к занятиям.

Методическое обеспечение

В первый год основной задачей занятий является привлечение детей к занятиям, формирование потребности в регулярных занятиях.

В процессе обучения приобретение теоретических знаний и практических навыков осуществляется последовательно от простого к сложному.

Формы проведения занятий.

- лекции;
- работа с литературой и регламентирующими документами;
- работа со спортивными картами;
- демонстрация фото-видео материала;
- тренинг;
- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- занятия по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- инструкторская и судейская практика.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- наглядные – направлены на определение характера изучения и усвоения знаний, а также систематизацию и обобщение знаний;
- словесные – направлены на процесс формирования и усвоения понятий и формирование образов (объяснение, беседа, рассказ, лекция, описание);
- практические – направлены на формирование практических умений и навыков (упражнения, практическая работа, самостоятельная работа);
- объяснительно-иллюстративный – направлен на изучение нового материала.

Формы подведения итогов: опрос, тестирование, соревнование, выполнение спортивных нормативов, контрольное упражнение.

Средства контроля:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		Юноши	Девушки
Кросс			
Скоростные качества	Бег 60 м	11 с	11,8 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	140 см	130 см
	Прыжок в высоту с места	25 см	20 см
Выносливость	Бег 1000 м	5 мин 30 с	
	Бег 800 м		5 мин
Лыжная гонка			
Скоростные качества	Бег 60 м	11 с	11,8 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	140 см	130 см
	Прыжок в высоту с места	25 см	20 см
Выносливость	Бег 1000 м	5 мин 30 с	
	Бег 800 м		5 мин
	Лыжные гонки, свободный стиль 5 км	29 мин 30 с	
	Лыжные гонки, свободный стиль 3 км		19 мин 10 с
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд		

Перечень снаряжения и оборудования:

- | | |
|--|--------|
| 1. Комплект спортивных карт различной местности. | 20 шт. |
| 2. Компасы. | 4 шт. |
| 3. Секундомеры. | 1 шт. |
| 4. Лыжный инвентарь (лыжи, палки). | 2 пар. |
| 5. Аптечка. | 1 шт. |

Список литературы

1. Акимов В.Г. Подготовка спортсмена - ориентировщика. Минск. «Полымя», 1987 г.
2. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 171 с.
3. Аникеева Н.П. Учителю о психологическом климате в коллективе. М., «Просвещение», 1983 г.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
5. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. М., «Военное издательство», 1982 г.
6. Дрогов, И.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 56 с.
7. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. М., ФиС, 1973 г.; Спортивное ориентирование на лыжах, М., ФиС, 1981 г.
8. Кивистик А. К. О технике и тактике в спортивном ориентировании. Тарту. 1979 г.
9. Киселев В. Совершенствование техники и тактики в спортивном ориентировании. М., Госкомспорт, 1988 г.
10. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
11. Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
12. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
13. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 64 с.
14. Константинов, Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-проводники. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000. –

56с.

15. Кошельков, С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 40 с.
16. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 72 с.
17. Лукашов, Ю.В., Ченцов, В.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 68 с.
18. Маслов, А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные инструкторы туризма. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2002. – 54 с.
19. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: ВЛАДЛС, 2000. – 160 с.
20. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2003. – 92 с.
21. Психология и педагогика / под ред. Радугина А. – М.: Центр, 2002. – 256с.
22. Педагогическая психология / под ред. Н.В. Ключевой. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 400 с.
23. Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей. Номинация туристско-краеведческая. – М: ГОУ ЦРСДОД, 2003. – 368 с.
24. Смирнов, Д.В. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-краеведы. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 68 с.
25. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / сост. – Константинов Ю.С., Усков С.В. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 388 с.
26. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990. – 159 с.

27. Ченцов В.А. Методические основы управления учебно-воспитательным процессом в учреждениях дополнительного образования туристско-краеведческого профиля: Автореф...дис. канд. пед. наук. – М., 2000. – 20 с.

Интернет-ресурсы:

[Основы ориентирования https://orient-murman.ru > index.php](https://orient-murman.ru)

[ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ ... - CORE https://core.ac.uk > download > pdf](https://core.ac.uk)

[УРОКИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ http://дюсшзаволжье.рф > uploads > methodical](http://дюсшзаволжье.рф)

Контрольное тестирование (с ответами)

1. Азимут – это:
 - А) угол между направлением на юг и направлением на ориентир;
 - Б) *угол между направлением на север и направлением на ориентир;*
 - В) угол между направлением на север и направлением на юг.
2. Каким цветом обозначаются объекты, связанные с водой?
 - А) красным;
 - Б) чёрным;
 - В) коричневым;
 - Г) *синим;*
 - Д) зелёным.
3. Каким цветом обозначается рельеф?
 - А) красным;
 - Б) чёрным;
 - В) *коричневым;*
 - Г) синим;
 - Д) зелёным.
4. При определении сторон горизонта по механическим часам находят и делят пополам угол между.
 - А) 12 часами и минутной стрелкой;
 - Б) минутной и часовой стрелкой;
 - В) *12 часами и часовой стрелкой.*
5. Каким цветом обозначаются объекты, сделанные человеком?
 - А) красным;
 - Б) *чёрным;*
 - В) коричневым;
 - Г) синим;
 - Д) зелёным.
6. Каким цветом рисуется дистанция в карте?
 - А) *красным;*
 - Б) чёрным;
 - В) коричневым;
 - Г) синим;
 - Д) зелёным.
7. В каких единицах измеряется азимут?
 - А) в минутах

Б) в градусах

В) в метрах

8. Из представленных способов ориентирования выберите те, которые характеризуют ориентирование по природным признакам:

А) склоны на северной стороне муравейника более крутые;

Б) с северной стороны деревьев растет мох;

В) ветви деревьев более раскидистые на южной стороне;

Г) Полярная звезда указывает направление на север;

Д) в полдень тень от шеста указывает на север.

9. Каким цветом обозначаются объекты, сделанные человеком?

А) красным;

Б) чёрным;

В) коричневым;

Г) синим;

Д) зелёным.

10. Ориентирование - это:

А) определение своего местоположения относительно частей света;

Б) определение своего местоположения относительно видимых ориентиров;

В) определение своего местоположения относительно сторон горизонта.

Топографический диктант

Напишите названия условных знаков.
















