

Управление образования администрации города Белгорода  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Турист»  
г. Белгорода

Принято  
решением педагогического совета  
МБУДО ДЮСШ «Турист»  
«31» августа 2022 г. Протокол №1

Утверждено  
директором МБУДО ДЮСШ  
«Турист» А.В. Дегтяренко  
от «31» августа 2022 г. Приказ №161



Дополнительная  
предпрофессиональная программа  
по виду спорта «Спортивное ориентирование»  
(Базовый уровень сложности)

Срок реализации программы: 6 лет  
Возраст: с 8 лет до 14 лет

**Составитель:**  
Мерзликина В.А., тренер-преподаватель  
МБУДО ДЮСШ «Турист»

г. Белгород 2022 год

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3-11</b>
1.1. Характеристика вида спорта спортивное ориентирование.....	5-9
1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы.....	9-11
<b>2. Учебный план.....</b>	<b>11-12</b>
<b>3. Методическая часть образовательной программы.....</b>	<b>12-35</b>
3.1. Методика реализации программы.....	13-14
3.2. Рекомендации по проведению учебных занятий.....	15-16
3.3. Методы, используемые на учебных занятиях.....	16-17
3.4. Требования к технике безопасности в условиях учебных занятий и спортивных соревнований.....	17-19
3.5. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	20-23
3.6. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля.....	24
3.7. Содержание работы по предметным областям.....	25-34
3.8. Методы выявления и отбора одаренных детей.....	34-35
<b>4. Воспитательная и профориентационная работа.....</b>	<b>35-38</b>
<b>5. Система контроля и зачетные требования программы.....</b>	<b>38-53</b>
5.1. Методические указания по организации промежуточной (после каждого уровня и года обучения) и итоговой (после освоения базового уровня и/или углубленного уровня Программы) аттестации обучающихся.....	39-40
5.2. Порядок и требования по зачислению и переводу в группы по годам обучения.....	40
5.3. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы базового и углубленного уровней сложности по виду спорта спортивное ориентирование.....	41-43
5.4. Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта спортивное ориентирование.....	43-48
5.5. Тестовые задания для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по освоению теоретической части программы на базовом и углубленном уровнях сложности.....	48-53
5.6. Кадровое обеспечение.....	53
<b>6. Перечень информационного обеспечения программы.....</b>	<b>53-54</b>
<b>7. Приложение к программе (Календарный учебный график)</b>	

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Спортивное ориентирование» базового уровня сложности (далее-программа) разработана и утверждена муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Турист» города Белгорода на основании дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по виду спорта «Спортивное ориентирование» (базовый и углубленный уровни сложности), авторы: заместитель директора МБУДО ДЮСШ «Турист» Дегтяренко Н.Г., методист МБУДО ДЮСШ «Турист» Кулаева О.А., тренеры-преподаватели МБУДО ДЮСШ «Турист» Гостищева С.В., Шмайлова Е.А., Тяжкороб Ю.В., в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказами Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 15 ноября 2018 года № 939.

Данная программа по спортивному ориентированию учитывает:

- требования к физкультурно-оздоровительным и учебно-тренировочным занятиям, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля;
- психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Актуальность** программы заключается в том, что занятия спортивным ориентированием способствуют не только укреплению здоровья, закаливанию организма, но и вовлекают детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности.

Занятия спортивным ориентированием формируют потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, профилактику вредных привычек

и правонарушений, повышают работоспособность, развивают физические качества, необходимые для подготовки общественно-полезной деятельности.

**Новизна.** В освоении данной программы предусматривается базовый уровень сложности. Данный уровень программы включает не только обязательные, но и вариативные предметные области, такие как: различные виды спорта и подвижные игры, развитие творческого мышления, что дает возможность расширить и углубить подготовку обучающихся, получить дополнительные знания, умения и навыки по виду спорта «спортивное ориентирование».

**Цель программы:** создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей в процессе занятий **спортивным ориентированием**, формирования всесторонней гармонично развитой личности.

Основными **задачами** реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области спортивного ориентирования;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании

**Образовательные задачи программы:**

- формирование знаний об истории развития спортивного ориентирования в мире, в России, в регионе;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;
- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по спортивному ориентированию;
- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по спортивному ориентированию.

**Воспитательные задачи программы:**

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры, спортивно-массовых мероприятий по спортивному ориентированию;

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям видом спорта (спортивное ориентирование) в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

- формирование социально-значимых качеств личности.

**Развивающие задачи программы:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта (спортивное ориентирование);

- развитие тактических навыков и умений;

- повышение уровня физической подготовленности;

- развитие умений ориентироваться в пространстве;

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

**Основные принципы Программы:**

- *принцип последовательности* - учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями);

- *принцип научности* - программа основана на базе программ для спортивных школ, научных монографий, учебных пособий для высших учебных заведений;

- *принцип доступности* - программа построена на доступном в изложении материале приоритета интереса группы в целом и каждого воспитанника в отдельности гуманистических начал, многообразия и вариативности форм организации деятельности;

- *непрерывности* образования и воспитания единства общей и специальной подготовки цикличности, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки.

### **1.3. Характеристика вида спорта спортивное ориентирование**

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса проходят незнакомый им до старта маршрут, спланированный и отмеченный на местности контрольными пунктами. Участники выбирают свой путь и передвигаются по местности самостоятельно за максимально короткое время.

Термин ориентирование появился в 1886 году у скандинавских военных. Он обозначает передвижение с помощью карты по незнакомой местности. Ориентирование среди мирных граждан началось в 1918 году. В то время интерес к легкой атлетике падал, а ориентирование своей увлекательностью вернуло молодежь в спорт. С тех пор популярность этого вида спорта растет.

В СССР ориентирование появилось в 1957 году, как вид туризма. По началу, это был спорт для взрослых. Но с начала 90-х годов стали появляться юношеские и детские старты.

Сегодня крупные всероссийские старты, например, «Российский Азимут», собирают до 200000 участников ежегодно.

Данный вид спорта сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок.

Это один из немногих видов спорта, в которых участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей, даже соперников.

Соревнования по спортивному ориентированию - серьезное испытание силы, быстроты, выносливости и волевых качеств спортсменов, способности продуктивно мыслить и принимать решения на фоне развивающегося утомления. Сущность соревнований состоит в выявлении спортсменов, умеющих быстрее всех, используя карту и компас, преодолеть определенный маршрут на незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты (далее - КП).

Соревнования по спортивному ориентированию классифицируются по времени года - на летние и зимние; по способу передвижения – бегом, на лыжах, по форме проведения – личные, командные, лично-командные, официальные, массовые, по виду программы – соревнования в заданном направлении, соревнования на маркированной трассе и ориентирование по выбору.

Таблица 1.

### **Формат соревнований по спортивному ориентированию**

Дистанция	Время победителя
Классика	30 - 35 мин.
Спринт	до 30 мин.
Кросс	65 - 140 мин.
Лыжная гонка – Маркированная трасса	30 - 45 мин.
Лыжная гонка - Лонг	45 - 60 мин.
Эстафеты	30 - 40 мин

Летом дистанции спортивного ориентирования преодолеваются бегом, зимой на лыжах. Подготовка спортсмена - ориентировщика связана со

сложностью соревновательной деятельности и самого процесса ориентирования, сочетающего высокую скорость передвижения по пересеченной местности и постоянную переработку большого объема специфической информации.

Соревнуясь в ориентировании на местности, спортсмен преодолевает многокилометровые расстояния бегом, или на лыжах, постоянно при этом определяет свое местонахождение, сверяя местность с картой, выбирает направление движения. Основную задачу – выбрать оптимальный путь движения и эффективно реализовать его - спортсмен старается выполнить не только максимально точно, но и с наименьшими затратами времени.

Программа предназначена для работы с детьми с 8 до 14 лет.

Срок реализации программы рассчитан на 6 лет. Минимальный возраст для зачисления 8 лет.

Программа предназначена для организации работы по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта спортивное ориентирование в учреждении, предусматривает базовый уровень сложности и включает в себя предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- вид спорта;
- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование;
- общую физическую подготовку;

Базовый уровень сложности включает самостоятельную работу обучающихся, промежуточную и итоговую аттестацию.

**Базовый уровень** программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных областей:

**Обязательные предметные области базового уровня:**

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;

**Вариативные предметные области базового уровня:**

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Распределение недельной нагрузки базового уровня сложности, годам обучения и наполняемости групп представлено в таблицах 2 и 3.

Таблица 2.

**Распределение недельной нагрузки по годам обучения, наполняемость групп (мин/мак), минимальный возраст для зачисления**

год обучения	минимальный возраст зачисления	наполняемость групп (чел.) мин/мак	количество о учебных часов	количество о учебных недель	всего часов в год
1	8-9	15-30	6	42	252
2	9-10	12-30	6	42	252
3	10-11	12-30	8	42	336
4	11-12	10-20	8	42	336
5	12-13	10-16	10	42	420
6	13-14	8-16	10	42	420

На обучение по программе принимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по спортивному ориентированию, сдавшие тестовые упражнения по общей физической подготовке и выявление у поступающих психологических способностей.

Состав групп постоянный (допускается переход из групп в группу вследствие перемены режима учебной деятельности, дополнения количества занимающихся, вследствие естественного отсева, проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп).

Программа также предусматривает, начиная с четвертого года обучения, общие схемы построения тренировочных и межсезонных микроциклов по направленности и динамике нагрузки в различных периодах годичного цикла, которые являются для тренера - преподавателя лишь ориентирами при планировании подготовки обучающихся. В зависимости от местных условий (загруженности тренировочной базы, погодных условий) тренер - преподаватель обязан вносить необходимые коррективы в планирование образовательного процесса.

**Формы занятий:**

*Форма организации занятий* – очная, групповая.

*Форма проведения занятия (вид):* учебные занятия; комплексные занятия; открытые занятия; соревнования, учебно-тренировочные сборы, слеты.

*Формы организации деятельности обучающихся на занятии:* фронтальная; в парах; групповая; малогрупповая; индивидуальная;

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные учебные занятия, также могут быть - теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные мероприятия; участие в спортивных



мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

## **1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы:**

1. В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знание, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2. В предметной области «Общая физическая подготовка»:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоническому физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

3. В предметной области "Вид спорта":

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности

обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

4. В предметной области "Развитие творческого мышления":

развитие изобретательности и логического мышления;

развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

5. В предметной области "Специальные навыки":

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

6. В предметной области "Спортивное и специальное оборудование":

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**В результате освоения программы на базовом уровне сложности обучающиеся должны:**

**знать:**

- технику безопасности на занятиях;

- приёмы самостраховки;

- топографию, условные знаки в спортивной карте;

- личное и групповое туристское снаряжение;

- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;

- планирование спортивной тренировки;

- правила соревнований по спортивному ориентированию;

- правила избранного вида спорта, требования нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов.

**уметь:**

- сопоставлять карту с местностью;
- владеть навыками беглого чтения карты;
- чтение объектов с линейных ориентиров;
- снятие, выдерживание азимута;
- измерение расстояний на местности парами шагов;
- определение точки стояния;
- точно ориентироваться на коротких этапах;
- ориентироваться при смене направления до линейных ориентиров;
- ориентироваться с использованием крупных форм рельефа;
- выполнять контрольные нормативы;
- участвовать в соревнованиях;
- показать динамику прироста индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств;

## **2. Учебный план**

Учебный план для вида спорта «Спортивное ориентирование» представлен в таблице с расчетом на 42 недели. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп.

Срок обучения по программе - 6 лет.

Общий объем часов составляет 2016 часов:

- 1-2-й годы обучения по 252 часа;
- 3-4-й годы обучения по 336 часов;
- 5-6-й годы обучения по 420 часов;

### **Режим занятий:**

С 8.00-21.00 - в зависимости от сменности обучения в общеобразовательной школе и расписания занятий, соответствующих по учебной нагрузке для данного года обучения.

### **Режимы тренировочной работы.**

Продолжительность одного учебного занятия при реализации программ рассчитывается в академических часах и не может превышать:

- 1,2,3 годы обучения до 2-х часов;
- 4,5,6 годы обучения до 3-х часов

Академический час равен 45 мин. После 45 мин. теоретических занятий делается перерыв между занятиями длительностью не менее 10 мин. (СанПиН 2.4.4.3172-14).

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

### **Учебный план содержит:**

- календарный учебный график (прилагается);
- план образовательной деятельности, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в

тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации (Таблица 1 и 2);

- расписание учебных занятий (прилагается).

Таблица 1.

## Учебный план

Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)					
			Теоретические	Практический	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень					
							1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
<b>Общий объем часов</b>	<b>2016</b>						<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>
<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1400</b>	<b>58</b>	<b>200</b>	<b>1128</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>172</b>	<b>172</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>294</b>	<b>294</b>
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	208	8	200				28	28	34	34	42	42
1.2. Общая физическая подготовка	600	30		570			74	74	100	100	126	126
1.3. Вид спорта	592	20		558	10	4	70	70	100	100	126	126
<b>2. Вариативные предметные области</b>	<b>616</b>	<b>42</b>	<b>32</b>	<b>542</b>			<b>80</b>	<b>80</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>126</b>	<b>126</b>
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	212		2	210			30	30	34	34	42	42
2.2. Развитие творческого мышления	104	15	11	78			14	14	17	17	21	21
2.4. Специальные навыки	196	20	4	172			22	22	34	34	42	42
2.5. Спортивное и специальное оборудование	104	7	15	82			14	14	17	17	21	21
<b>3. Теоретические занятия</b>	<b>232</b>		<b>232</b>				<b>36</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
<b>4. Практические занятия</b>	<b>1670</b>			<b>1670</b>			<b>200</b>	<b>200</b>	<b>280</b>	<b>280</b>	<b>356</b>	<b>354</b>
4.1. Тренировочные мероприятия	1448						180	174	246	242	308	298
4.2. Физкультурные и спортивные мероприятия	142						10	16	20	24	32	40
4.3. Иные виды практических занятий	80						10	10	14	14	16	16
<b>5. Самостоятельная работа</b>	<b>100</b>	<b>100</b>					<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>6. Аттестация</b>	<b>14</b>						<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
6.1. Промежуточная аттестация	10				<b>10</b>		2	2	2	2	2	
6.2. Итоговая аттестация	4					<b>4</b>						4



### 3. Методическая часть образовательной программы

#### 3.1. Методика реализации программы.

*Метод* – это способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения.

Основные методы занятий можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

*Метод целостного упражнения* применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

*Метод расчлененного упражнения* предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

*Сопряженный метод* используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов по спортивному ориентированию, его тактики или технико-тактических действий.

*Равномерный метод* характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия.

*Переменный метод* определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости

передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

*Повторный метод* заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

*Интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

*Круговая тренировка* — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

*Игровой метод* представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

*Соревновательный метод* основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного уровня.

*Словесные методы.*

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

*Методы обеспечения наглядности.*

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности* и *методы опосредованной наглядности*.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

*Методы опосредованной наглядности* являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

### 3.2. Рекомендации по проведению учебных занятий

Целью учебного занятия является достижение максимально возможного для обучающегося уровня подготовленности к соревнованиям.

Учебное занятие ориентировщика включает:

- физическую подготовку;
- техническую подготовку;
- тактическую подготовку;
- психологическую подготовку;
- интеллектуальную подготовку;
- морально-волевую подготовку.

Способность обучающегося выполнять мыслительные операции во время прохождения соревновательной дистанции во многом зависит от уровня развития выносливости. Уровень выносливости, в свою очередь, тесно связан с экономичностью техники передвижения, уровнем психической устойчивости, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы и т.д.

Таким образом, в процессе занятий перед ориентировщиком стоят следующие основные задачи:

- совершенствование техники передвижения (бег, техника лыжных ходов);
- совершенствование техники ориентирования;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и т.д.);
- воспитание необходимых морально-волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности.

Эффективная реализация всех этих задач возможна только в совокупности с повышением интеллектуального уровня ориентировщика. Поэтому в системе подготовки ориентировщиков особое внимание уделяется их интеллектуальной подготовке.

#### Средства учебных занятий:

Основными средствами учебных занятий в ориентировании являются физические и технические упражнения. Их можно разделить на три основных группы:

- обще-подготовительные;
- специально-подготовительные;
- соревновательные упражнения;

Обще-подготовительные упражнения нацелены на всестороннее гармоничное развитие ориентировщика и совершенствование физических способностей. В качестве обще-подготовительных могут использоваться упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, плавания, спортивных игр, гимнастики и т.д.). Это упражнения для развития силы различных



мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки, и т. д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения для воспитания координационных способностей (элементы спортивной гимнастики, различные полосы препятствий и т.д.).

Специально-подготовительные упражнения служат отработке на местности отдельных элементов техники ориентирования: действия на старте, действия на КП, передвижение по линейным ориентирам, бег по азимуту и т.д., а также упражнения, позволяющие совершенствовать технику передвижений. Если рассматривать технику выполнения приемов ориентирования, то это всевозможные упражнения с неполной картой, бег по «коридору» (белый лист с кусочками карты), бег по «белому листу». Сюда относятся все упражнения, выполняемые с картой и компасом на разнохарактерной местности. К числу специально-подготовительных относятся также имитационные упражнения. Для ориентировщика это имитация лыжных ходов, передвижение на лыжероллерах.

Соревновательные упражнения – это участие во всевозможных соревнованиях различного уровня.

### **3.3. Методы, используемые на учебных занятиях**

В процессе учебных занятий используются следующие методы:

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Метод строго регламентированного упражнения.

Выделяют две группы методов строго регламентированного упражнения:

1. методы, позволяющие совершенствовать технику передвижений и технику ориентирования;
2. методы, направленные на развитие физических качеств, необходимых ориентировщику для достижения высоких спортивных результатов.

Тренеру-преподавателю важно выбрать рациональный для данного упражнения и обучающегося метод тренировки. Если один из методов не приводит к успеху, следует воспользоваться другим.

Методы, направленные на развитие физических качеств, в свою очередь подразделяются на:

- непрерывные равномерные (пробегание тренировочных дистанций без остановок и изменения скорости);
- непрерывные переменные (пробегание тренировочных дистанций без остановок, но с изменяющейся скоростью);
- интервальные методы (заключаются в выполнении серии упражнений одинаковой или разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью и строго установленными или произвольными паузами - интервалами отдыха).

Игровой метод.

Игровой метод предусматривает использование на занятиях спортивных и подвижных игр. Игры способствуют развитию различных физических качеств. Беговые эстафеты развивают быстроту, длительная игра в футбол или баскетбол способствует развитию общей выносливости. Существуют специальные эстафеты для развития ловкости и координации движений. Разнообразие движений в спортивных и подвижных играх позволяет укрепить связочный аппарат суставов нижних конечностей и существенно расширить двигательный опыт спортсменов. Независимо от возраста включение в план игровых моментов позволяет разнообразить учебный процесс, сделать его менее утомительным. При помощи различных игр можно осуществлять контроль за усвоением пройденного материала, совершенствовать отдельные элементы техники.

#### Соревновательный метод.

Соревновательный метод занятий подразумевает участие в специально организованных соревнованиях (соревнования для всех желающих, неофициальные соревнования и т. д.). Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях. По особенностям регулирования нагрузки соревновательный метод занимает место между игровым и методом строго регламентированного упражнения.

Соревнования могут преследовать разные цели:

- тренировочные соревнования, цель которых отработка технических и тактических элементов ориентирования.

- контрольные соревнования, в которых проверяются возможности ориентировщика, выявляется уровень его подготовленности, эффективность прошедшего этапа подготовки. На основе результатов, показанных спортсменами в контрольных соревнованиях, разрабатывается программа дальнейших занятий. Контрольными могут являться соревнования официального календаря и специально проводимые для этой цели соревнования;

- отборочные соревнования, по результатам которых отбирают участников для участия в соревнованиях более высокого ранга и комплектуют команды (сборную клуба для участия в соревнованиях между клубами, сборную территории для участия во Всероссийских соревнованиях, сборную команду России для участия в Международных соревнованиях и т. д.);

- главные или основные соревнования, цель участия в которых - достижение победы или возможно более высокого результата.

### **3.4. Требования к технике безопасности в условиях учебных занятий и спортивных соревнований**

К занятиям по спортивному ориентированию допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий по спортивному ориентированию необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха. При участии в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения.

При проведении спортивных мероприятий возможно воздействие следующих опасных факторов:

- неудовлетворительное состояние спортивных сооружений, площадок, трасс, маршрутов;
- несоответствие трасс, маршрутов уровню подготовленности обучающегося;
- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия при проведении спортивного мероприятия;
- неблагоприятные метеорологические условия при проведении спортивного мероприятия;
- использование при проведении мероприятия неисправного спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;
- неблагоприятные эргономические характеристики используемого при проведении мероприятия спортивного снаряжения и инвентаря (неудобная обувь - потертости кожных покровов у спортсменов и т.п.);
- низкий уровень теоретической, методической и практической подготовленности тренера-преподавателя, инструктора и методиста;
- комплектование группы детей с различной физической и технической подготовленностью;
- проведение занятий при отсутствии принципа постепенности, последовательности в овладении двигательными навыками и индивидуального подхода к обучающемуся;
- отсутствие или недостаточная разминка перед занятиями и соревнованием или чрезмерно интенсивная разминка;
- технически неправильное исполнение приемов и упражнений при проведении занятий, тренировок и соревнований;
- недостаточная физическая подготовленность обучающегося;
- низкий уровень технико-тактической и морально-волевой подготовки обучающегося;
- отклонения в состоянии здоровья обучающегося;
- дисциплинарные нарушения;
- форма (экипировка) занимающихся должна соответствовать погодным условиям и не допускать возможного переохлаждения или перегрева, а также обморожений.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в природной среде и залах возлагается на тренеров - преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только тренером-преподавателем. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся учреждения с правилами безопасности при проведении занятий по спортивному ориентированию.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в администрацию учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

#### Требования охраны труда перед началом занятий:

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь, соответствующую погодным условиям и месту тренировки (улица, зал, лыжный стадион).

- Проверить исправность инвентаря и оборудования.

- Проверить подготовленность мест проведения занятий.

- Проверить и убедиться в отсутствии в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме

#### Требования охраны труда во время занятий.

- Добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера.

- Иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленные с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся.

- Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резком изменении погоды.

- Принимать меры против обморожения при занятиях в зимних условиях.

- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

- Проводя тренировку или участвуя в соревнованиях владеть информацией и доводить до обучающегося сведения о запрещенных для тренировок районах, об опасных местах, экологической обстановки, непригодности водоемов для питья и купания, наличия опасных насекомых и т.д.

- Знать и довести информацию до обучающегося о границах полигона проведения тренировки или соревнований, указать ограничивающие ориентиры.

- Не выпускать в лес занимающихся без компаса, без часов и не владеющих «аварийным азимутом».

#### Требования к занимающимся в аварийных ситуациях.

- В случае потери ориентировки и незнания места нахождения оставаться на месте и дожидаться помощи от службы поиска.

- При плохом самочувствии, при получении травмы самим спортсменом или его товарищем - прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

- При получении травмы одним из учащихся тренер-преподаватель должен без промедления оказать первую помощь пострадавшему. Сообщить о случившемся медицинским работникам, администрации учреждения, родителям (законным представителям) при необходимости и возможности отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### Требования охраны труда по окончании занятий.

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивную форму и спортивную обувь;
- тщательно вымыть руки с мылом;
- проверить по списку наличие всех занимающихся.

### 3.5. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

Во всех видах спорта существует понятие «нагрузка», и для всех видов спорта это одно и то же. *Нагрузка* – воздействие физических упражнений на организм, которое вызывает со стороны организма активную реакцию, которая в дальнейшем способствует изменениям в функциональных системах спортсмена (сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и т.д.). Эти изменения в свою очередь приводят к росту спортивных результатов.

Тренировочные нагрузки можно разделить на малые, средние, значительные и большие. Малые нагрузки используются для восстановления сил после предыдущих тренировок или соревнований, средние и значительные - для поддержания достигнутого уровня тренированности и большие - для его повышения. Иначе это деление можно представить, как восстановительные, поддерживающие и развивающие нагрузки.

Обучающимся любого возраста и уровня необходимо следить за сочетанием на тренировочных занятиях вышеперечисленных видов нагрузок. Серьезной ошибкой многих ориентировщиков является игнорирование одного из видов нагрузок. К примеру, обучающийся использует на учебных занятиях только поддерживающие нагрузки, забывая при этом о развивающих, и, как следствие, спортивная форма поддерживается, но не развивается.

Нагрузки различаются также по воздействию на двигательные качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость и т.д., а также по воздействию на различные стороны подготовленности спортсмена (совершенствующие техническую, психологическую, тактическую, интеллектуальную подготовленность). Преобладание в тренировочном плане в конкретном периоде подготовки различных нагрузок диктуется задачей, поставленной на данный период.

#### **Показатели тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Тренировочные и соревновательные нагрузки имеют свои показатели, позволяющие осуществлять их дозирование и определять степень их воздействия на организм обучающегося.

Все показатели условно можно разделить на «внешние» и «внутренние». «Внешние» показатели: *объем* (километры, количество отдельных упражнений, часы для теоретической подготовки и т.д.) и *интенсивность* (темп передвижения, время преодоления тренировочных отрезков и т.д.).

«Внутренние» показатели – реакция организма на выполняемую работу. Определить реакцию организма ориентировщика на нагрузку можно, измеряя частоту его сердечных сокращений (ЧСС). В лабораторных условиях можно

измерять и ряд других показателей, характеризующих сдвиги, произошедшие в организме под влиянием физической нагрузки (легочная вентиляция, потребление кислорода и т.д.).

«Внутренние» и «внешние» показатели тренировочных и соревновательных нагрузок тесно взаимосвязаны. Так, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем организма, к развитию и углублению процессов утомления.

### **Компоненты тренировочных нагрузок.**

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

- интенсивность (скорость передвижения);
- объем работы (расстояние, время выполнения, кол-во повторений и т.д.);
- продолжительность и характер интервалов отдыха.

В тренировках следует различать три типа интервалов отдыха.

*Полный* – восстановление функционирования систем организма до исходного уровня (поскольку в тренировке спортсмена-ориентировщика можно фиксировать только частоту сердечных сокращений, то полным является восстановление пульса до исходного). Для определения степени восстановления подсчитывается ЧСС до нагрузки и после, если показатели совпадают - можно приступить к следующему упражнению.

*Неполный* – очередная нагрузка приходится на фазу недовосстановления, иными словами, интервал отдыха подбирается таким образом, чтобы пульс к моменту начала следующего упражнения не успевал восстановиться до исходного уровня.

*Суперкомпенсаторный* - последующая нагрузка дается на фазу суперкомпенсации. После очередной нагрузки работоспособность спортсмена падает за счет сдвигов, происшедших в организме (усталости), в период отдыха работоспособность восстанавливается до исходного уровня, а затем наступает фаза «суперкомпенсации», т.е. рост работоспособности до более высокого уровня по сравнению с исходным.

Полный и суперкомпенсаторный интервалы отдыха применяются при развитии быстроты и ловкости. При развитии выносливости можно использовать все три интервала отдыха.

По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:

- активный отдых (выполнение каких-либо других физических упражнений);

- пассивный отдых (спортсмен не выполняет никакой мышечной работы);

Положительный эффект дает выполнение в период отдыха различных упражнений с картой или упражнений для развития различных компонентов интеллекта (памяти, внимания, логического мышления, и т.д.). Такое заполнение интервалов отдыха повышает КПД тренировки, но, поскольку при этом не выполняется никакой мышечной работы, этот период отдыха считается пассивным.

Интервалы отдыха между занятиями подразделяется по тому же принципу, как и интервалы отдыха между отдельными упражнениями.

*Ординарный* – восстановление функционирования организма до уровня, предшествующего предыдущему занятию (организм полностью отдохнул после предыдущего занятия).

*Жесткий* – короче, чем ординарный, при этом суммируется эффект предыдущего и текущего занятия (следующее занятие проводится на фоне усталости от предыдущего занятия).

*Суперкомпенсаторный* – нагрузка приходится на фазу суперкомпенсации (увеличения возможностей после очередного занятия), что позволяет постепенно, от занятия к занятию, наращивать нагрузки.

### Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25
1.2	Общая физическая подготовка	20-30
1.3	Вид спорта	15-30
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15
2.2	Развитие творческого мышления	5-20
2.3	Специальные навыки	5-20
2.4	Спортивное и специальное оборудование	5-20

### Соотношение объемов учебного процесса по разделам подготовки по спортивному ориентированию

Разделы подготовки	Год обучения					
	Базовый уровень сложности					
	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года	6 года
<b>Обязательные предметные области</b>						
Теоретические основы физической культуры и спорта (%)	11	11	10	10	10	10

Общая физическая подготовка (%)	29	29	29	29	30	30
Вид спорта (спортивное ориентирование)(%)	27	27	29	29	30	30
<b>Вариативные предметные области</b>						
Различные виды спорта и подвижные игры (%)	11	11	10	10	10	10
Развитие творческого мышления (%)	5	5	5	5	5	5
Специальные навыки (%)	8	8	10	10	10	10
Спортивное и специальное оборудование (%)	5	5	5	5	5	5

### Объемы учебной нагрузки

Нормативы	Годы обучения					
	Базовый уровень					
	1	2	3	4	5	6
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10
Количество тренировок в неделю	4	4	4	4	5	5
Общее количество часов в год	252	252	336	336	420	504
Общее количество тренировок в год	168	168	168	168	210	210

### Требования к выполнению спортивных разрядов по виду спорта спортивное ориентирование

Уровни сложности	Периоды подготовки	Требования по выполнению разрядных требований
Базовый уровень	1	б/р, 3ю
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	

### 3.6. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля

*Врачебный (медицинский) контроль.*



Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся. Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания учащихся.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками.

Допуск к занятиям на первый год обучения проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Учащиеся последующих годов обучения ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к учебным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

При обнаруженном заболевании или травме занимающегося необходим своевременный и тщательный врачебный уход. Допуск к тренировкам возможен только после полного выздоровления.

*Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые забеги, а также тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств, определение скорости бега.*

*Контроль за техникой ориентирования. Тесты на местности (точность движения по азимуту, определение расстояний, скорость отметки на КП). Тестирование техники (в подъем, со спуска, в затрудненных условиях, по камням). Контроль за уровнем психической работоспособности. Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно образной и оперативной памяти.*

*Анализ соревнований. Цель выступления. Результат. Время и путь движения победителей и призеров. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место совершения ошибок. Внесение коррективов.*

### 3.7. Содержание работы по предметным областям

#### Учебно-тематический план для групп базового и углубленного уровней сложности

Тема занятий	Год обучения					
	1	2	3	4	5	6
<b>1. Обязательные предметные области</b>	172	172	234	234	294	294
<b>1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	28	28	34	34	42	42

1.1.2. Вводное занятие. История развития спортивного ориентирования.	2	2	2	2	4	4
1.1.3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	4	4	4	4	4	4
1.1.4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	2	2	2	2	4	4
1.1.5. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	4	4	4	4	4	4
1.1.6. Строение и функции организма человека.	2	2	4	4	4	4
1.1.7. Гигиенические знания, умения и навыки.	2	2	2	2	4	4
1.1.8. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	2	2	4	4	4	4
1.1.9. Требования к оборудованию и инвентарю	4	4	4	4	6	6
1.1.10. Основы спортивного питания.	2	2	4	4	4	4
1.1.11. Требования техники безопасности на занятиях спортивным ориентированием.	4	4	4	4	4	4
<b>1.2. Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>126</b>	<b>126</b>
1.2.1. Общая физическая подготовка	74	74	100	100	126	126
<b>1.3. Вид спорта</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>126</b>	<b>126</b>
1.3.1. Техническая подготовка	31	31	57	55	81	79
1.3.2. Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4
1.3.3. Психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7
1.3.4. Физкультурные и иные спортивные мероприятия	20	20	24	26	26	26
1.3.5. Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2	-
1.3.6. Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	4
1.3.7. Медицинское обследование	6	6	6	6	6	6
<b>2. Вариативные предметные области</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>126</b>	<b>126</b>
<b>2.1. Различные виды спорта и подвижные игры</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
<b>2.2. Развитие творческого мышления</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>21</b>
<b>2.3. Специальные навыки</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
2.3.1. Техника безопасности при выполнении упражнений	10	10	12	12	16	16
2.3.2. Действия в различных ситуациях	12	12	22	22	26	26
<b>2.4. Спортивное и специальное оборудование</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>21</b>
2.4.1. Устройство спортивного и специального оборудования	8	8	6	6	10	10
2.4.2. Содержание и ремонт	6	6	11	11	11	11

спортивного и специального оборудования						
<b>3.Самостоятельная работа</b>						
<b>Всего:</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>

## Содержание программного материала

### 1.Обязательные предметные области.

#### 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

##### 1.1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.

Порядок и содержание работы учреждения. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

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

##### 1.1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Всестороннего развития, подготовка к труду. Комплекс ГТО. Международное спортивное движение. Олимпийское движение.

##### 1.1.3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Классификация соревнований. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции и КП. Финиш. Определение времени и результатов.

Общие положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов. Виды соревнований. Правила определения победителей. Единая всероссийская спортивная классификация.

##### 1.1.4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Терминология технико-тактических элементов Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы двигательных навыков. Понятие о тренированности. Физиологические методы определения тренированности. Усталость. Утомление. Переутомление. Самоконтроль в процессе занятий. Основные средства восстановления. Профилактика травматизма.

Построение. Разминка. Основная часть. Заключительная часть. Физические качества и основы методики воспитания. Средства и методы спортивной

тренировки. Периодизация спортивной тренировки. Спортивная форма. Планирование и учет.

#### **1.1.5. Строение и функции организма человека.**

Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердце и сосуды. Дыхание. Потребление кислорода. Обмен веществ и энергии – основы жизни человека. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и выделения. Органы чувств.

#### **1.1.6. Гигиенические знания, умения и навыки.**

Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к одежде и обуви ориентировщика. Температурный режим занятий на улице. Гигиена мест занятий.

#### **1.1.7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Понятия: режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. Основные элементы режима дня. Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливающих процедур. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Способы увеличения ресурсов здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Профилактика заболеваний.

#### **1.1.8. Требования к оборудованию и инвентарю.**

Устройство и использование специального оборудования и инвентаря. Подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Особенности его применения. Содержание и ремонт специального оборудования и инвентаря.

#### **1.1.9. Основы спортивного питания.**

Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании. Рацион спортивного питания. Особенности питания спортсмена. Органы пищеварения и выделения. Профилактика пищевых отравлений.

#### **1.1.10. Требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием.**

Общие требования по техника безопасности. Требования охраны труда перед началом занятий. Требования охраны труда во время занятий. Требования охраны труда по окончании занятий. Первая медицинская помощь при несчастных случаях.

### **1.2. Общая и специальная физическая подготовка.**

#### **1.2.1. Общая физическая подготовка.**

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

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.

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

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

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

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

### **1.2.2. Специальная физическая подготовка.**

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

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

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

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости.

Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

## **1.3. Вид спорта – спортивное ориентирование**

### **1.3.1. Техническая подготовка**

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью.

Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая

съёмка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.

Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

### **1.3.2. Тактическая подготовка.**

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

### **1.3.3. Психологическая подготовка.**

Понятие о психологической подготовке ориентировщика. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки ориентировщиков в процессе спортивной тренировки. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка ориентировщика к предстоящим соревнованиям.

### **1.3.4. Физкультурные и иные спортивные мероприятия.**

Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов соревнований. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

### **1.3.5. Промежуточная аттестация.**

**Промежуточная аттестация** – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

### **1.3.6. Итоговая аттестация.**

**Итоговая аттестация** - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

### **1.3.7. Медицинское обследование.**

Постановка на учет и прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

## **2. Вариативные предметные области.**

### **2.2.1. Различные виды спорта и подвижные игры.**

*Легкоатлетические упражнения:* Бег на 10, 20, 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 5000 м (дистанция в зависимости от возраста и гендерной принадлежности) 6-минутный и 12-минутный бег. Бег с изменением скорости и направления, бег отрезками с ускорением. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Прыжки через скакалку. Упражнения с использованием барьеров, степов, тяжелых мячей – медбол.

*Подвижные и спортивные игры, эстафеты:* «Условные знаки», «Картограф», «Движения по азимуту», «Перетягивание через линию», «Кто самый ловкий», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Легенда», «Угадай КП», «Необитаемый остров», «Осенние старты», «Зимние старты», «Поиск клада», «Лесные штурманы», «Снежный ком», «Лыжные гонки», «Рисовка карты», «Корректировка карты», «Начальник дистанции», «Перевертыши», «Морской бой», «Города», «Скользи дальше», «Спуск по снежному склону» и др.

### **2.2.2. Развитие творческого мышления.**

Игры с заданием, выполнение игровых и технических элементов используя карту, компас. Выполнение тактических задач на время с преодолением различного рода препятствий и дополнительных упражнений.

## **4. Специальные навыки**

4.1. Специальные навыки

4.2. Техника безопасности при выполнении упражнений

4.3. Действия в различных ситуациях

## **5. Спортивное и специальное оборудование**

5.1. Устройство спортивного и специального оборудования

5.2. Содержание и ремонт спортивного и специального оборудования

## **6. Самостоятельная работа.**

Самостоятельная работа может выполняться во время учебных занятий в присутствии тренера-преподавателя, а также в период отсутствия тренера по индивидуальным учебным планам самостоятельной работы при ведении обучающимся дневника выполнения самостоятельной работы.

Обучающиеся самостоятельно:

- выполняют индивидуальные задания;
- изучают литературу;
- посещают спортивные мероприятия;
- принимают участие в судейской практике;
- проходят разбор и анализ спортивных карт, техники лыжных ходов по видео материалам и другими способами.

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем.

## **Спортивное и специальное оборудование**

В своей деятельности в области специального оборудования и инвентаря обучающиеся получают:

- знания по устройству специального оборудования и инвентаря по спортивному ориентированию;
- умение использовать для достижения спортивных целей специальное оборудование и инвентарь по спортивному ориентированию;
- навыки содержания и ремонта специального оборудования и инвентаря по спортивному ориентированию.

К специальному оборудованию и инвентарю относятся:

- Волчатник для огораживания лагеря своей команды.
- Компостеры для контроля правильного прохождения дистанции на соревнованиях и тренировочных стартах, участниками соревнований.
- Лыжи для лыжных гонок и зимнего ориентирования, лыжные ботинки, лыжные палки.
- Набор котлов для приготовления пищи в полевых условиях.
- Палатки для ночевки в полевых условиях на многодневных соревнованиях по спортивному ориентированию.
- План и схема (класса, школьного двора, т.п.).
- Планшеты для крепления спортивной карты в зимнем ориентировании.
- Призмы для установки КП на местности, для проведения соревнований и тренировочных стартов.
- Спальные мешки для ночевки в полевых условиях в холодное и теплое время года.
- Спортивная карта, условные знаки,
- Спортивные компасы для ориентирования спортивной карты с местностью и взятию направления на КП.
- Спортивный компас.
- Тент противодождевой устанавливаемый над предполагаемым местом питания участников соревнований своей команды.
- Туристический коврик.
- Чипы для контроля правильного прохождения дистанции на соревнованиях, участниками соревнований при электронной отметке на станциях.
- Штыковая лопата для окапывания палаток против дождевых паводков и копки погреба для хранения продуктов.

#### **Требования к материально-технической базе**

- наличие оборудованных трасс;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок;

#### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения обучения**

№ п/	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
---------	--------------	-------------------	-----------------------



Основное оборудование и инвентарь			
1	Контрольные пункты стандартные	штук	20
3	Электронные станции	штук	12
4	Электронные чипы	штук	120
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Компьютеры (ноутбуки)	штук	3
3	Секундомеры электронные	штук	4
4	Принтеры-сканеры (МФУ) (цветные,	штук	3
	Компас для спортивного ориентирования	штук	20
	Картографический материал	штук	1 комплект для обучающегося

### **Практическая подготовка**

#### **Физическая подготовка**

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий занятий, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению обучающегося. Поэтому предпочтительно разнообразное построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма обучающегося к повторяющимся одинаковым занятиям, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

В основе подготовки ориентировщиков на данных этапах должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

#### **Технико-тактическая подготовка**

Целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и сверх соревновательной скорости.

Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки ориентировщика, пока занимающийся стремится к улучшению своих результатов.

Основные задачи технико-тактической подготовки на углубленном уровне сложности:

- системное восприятие карты и местности, действия в экстремальных

условиях при дефиците времени и информации;

- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала;
- состояние идеального исполнения

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления и в утяжелённых условиях (например, бег по каменистой местности, лыжи в сильнопересечённой или овражной местности и т.д.)

Занимающийся, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен строить вероятностный прогноз и учитывать его для организации своих действий на дистанции, использовать интуицию.

### **План антидопинговых мероприятий**

Спорт должен быть честным, без применения запрещенных препаратов. Использование допинга угрожает здоровью детей и подростков. Стратегическая задача антидопинговой программы - бороться с использованием такой продукции, пропагандировать «честный спорт» среди молодежи. Комплекс мер, направленных на противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в спорте, включает следующие мероприятия:

1. Проведение антидопинговой пропаганды посредством лекций и семинаров с проверкой знаний по антидопинговой тематике у занимающихся по темам:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для спортивной карьеры;
- антидопинговые правила;
- процедуры допинг - контроля, нарушения антидопинговых правил
- принципы «честной игры».

2. Проведение антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении запрещенных в спорте веществ и/или методов.

3. Заключение соглашений между спортсменом и федерацией, а также между всеми участниками процесса подготовки обучающихся и федерацией о недопустимости нарушения антидопинговых правил в период подготовки и участия в соревнованиях.

4. Регулярный антидопинговый контроль в период подготовки кандидатов в сборные команды города (внесоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период).

5. Установление постоянного взаимодействия тренера с родителями обучающихся с проведением разъяснительной работы о вреде и последствиях применения допинга.

Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

### 3.8. Методы выявления и отбора одаренных детей

Система отбора детей, представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения спортивных результатов, включает в себя массовый просмотр и тестирование, а также отбор перспективных спортсменов для комплектования групп по виду спорта спортивное ориентирование.

Отбор детей - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Отбор детей - длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования.

Одни методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

С помощью психологических методов определяются особенности психики занимающегося, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость занимающихся при решении задач, поставленных перед группой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр детей с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта.

В группы 1 года обучения принимаются дети 8 лет на основании результатов индивидуального отбора.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта.

Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Отбор, с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации, проводится в течение реализации программы в группах 3-4-го годов обучения по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

#### 4. Воспитательная и профориентационная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на занятиях и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие обучающегося, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях с обучающимися - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными ориентировщиками направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях учреждения - это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают обучающегося на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными ориентировщиками регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера-преподавателя при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер - преподаватель должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к обучающимся в учреждении едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера - преподавателя, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно

возрастают требования к уровню аргументации тренера - преподавателя, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения обучающихся к занятиям в спортзале, учебном классе, в природной среде, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по ориентированию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера - преподавателя. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения обучающихся, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход обучающихся на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация об успехах учреждения, результатах соревнований, поздравления победителям, призерам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, размещать информацию на официальном сайте в сети Интернет.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в спортивном зале или в природной среде обучающийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спортивному ориентированию и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших ориентировщиков мира, России, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру - преподавателю важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика.

Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного уровня, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии обучающегося.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер – преподаватель должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение открытых Первенств учреждения по спортивному ориентированию приуроченных к праздничным датам (День народного единства, День Защитника Отечества, День Победы, Новый год);
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями в учреждения - встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях, посвященных праздничным датам совместно с детьми.

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного поведения на занятиях в спортзале, в природной среде, на соревнованиях.

Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников соревнований, тренеров, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и проявление во время соревнования морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями воспитанников во время соревнований, тренер - преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального и профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиции уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей.

### **5. Система контроля и зачетные требования программы**

Освоение программы, отдельной её части или всего объема содержания программного материала, предметной области сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим образовательную программу.

Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успешности обучающихся определяются тренером-преподавателем в соответствии с планом учебного процесса образовательной программы.

Формой текущего контроля обучающихся является: тестирование по теоретическим основам физической культуры и спорта, по общей физической подготовке.

Средствами текущего контроля являются контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке, теория.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по ОФП. Промежуточная аттестация обучающихся проводится по завершении учебного года (при переводе на следующий год) в форме тестирования, кроме того учитываются результаты и достижения обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях.

При пропуске обучающимся по уважительной причине более половины учебного времени, отводимого на изучение программы, обучающийся имеет право на перенос срока проведения промежуточной аттестации. Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется руководителем образовательной организации с учетом учебного плана, индивидуального учебного плана на основании заявления обучающегося и/или его родителей (законных представителей).

Порядок перевода обучающихся на следующий год обучения.

Обучающиеся, по решению педагогического совета могут оставляться на повторное обучение.

Перевод обучающихся по годам обучения образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, которая может включать учет их участия в официальных спортивных соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце второго полугодия последнего года обучения в форме тестирования по ОФП и теории. *Средства:* контрольно-тестовые упражнения.

### **5.1. Методические указания по организации промежуточной (после каждого года обучения) и итоговой (после освоения базового уровня Программы) аттестации обучающихся**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (июнь), для приема контрольных нормативов создается комиссия из представителей администрации, методиста и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий год обучения (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий год обучения не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа или отчисляются из учреждения по решению педагогического совета.

Итоговая аттестация проводится после завершения обучения по освоению программы.

### **5.2. Порядок и требования по зачислению и переводу в группы по годам обучения**

Группы формируются в соответствии с возрастом, годом обучения, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

Обучающиеся общеобразовательных школ в группы 1-го года обучения зачисляются по заявлению родителей, достигшие 8 - летнего возраста, желающие заниматься спортивным ориентированием, имеющие допуск к занятиям врача-педиатра. Зачисление осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор проводится с целью выявления лиц, обладающих



способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы 4-го-6-го года обучения на базовом уровне формируются из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку не менее 3 лет, и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий год обучения проводится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности,
- участие в спортивных соревнованиях.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

### **5.3. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы базового уровня сложности по виду спорта спортивное ориентирование**

#### **Нормативы для зачисления в группы (1-й-3-й год обучения)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 10 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 5 см)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 3 раз)

#### **Нормативы для зачисления в группы базового уровня (4-й-6-й год обучения)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Кросс		

Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,0 с)	Бег 60 м (не более 11,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)
	Бег 3000 м (не более 13 мин 30 с)	Бег 3000 м (не более 15 мин 10 с)

**Тестирование физических (двигательных) способностей и умений  
(для индивидуального отбора поступающих в группы базового уровня  
сложности по спортивному ориентированию)**

**Тест**

**по общей физической, специальной физической подготовке для  
зачисления обучающихся в группы базового уровня сложности  
(мальчики, юноши)**

№ п/п	Контрольные упражнения (тест)	Оценка, баллы	Требования к выполнению	
			Базовый уровень/год обучения	
			1-3	4-6
1.	Бег 30 м (сек.)	3	6,0	-
		2	6,1	-
		1	6,2	-
2.	Бег 60 м (сек.)	3	-	10,7
		2	-	10,8
		1	-	11,0
3.	Бег 1000 м (сек.)	3	-	5,10
		2	-	5,20
		1	-	5,30
4.	Бег 3000 м (мин.)	3	-	13,10
		2	-	13,20
		1	-	13,30
5.	Прыжок в длину с места (см)	3	90	140
		2	80	130
		1	70	120
6.	Прыжок в высоту с места (см)	3	10	25
		2	9	20
		1	8	15

7.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	3	4	-
		2	3	-
		1	2	-
8.	Подъем туловища лежа на спине (раз)	3	4	-
		2	3	-
		1	2	-
<b>Минимальное количество баллов</b>			<b>5</b>	<b>5</b>
<b>Максимальное количество баллов</b>			<b>15</b>	<b>15</b>

### Тест

по общей физической, специальной физической подготовке для  
зачисления обучающихся в группы базового уровня сложности  
(девочки, девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения (тест)	Оценка, баллы	Требования к выполнению	
			Базовый уровень/год обучения	
			1-3	4-6
1.	Бег 30 м (сек.)	3	6,2	-
		2	6,3	-
		1	6,4	-
2.	Бег 60 м (сек.)	3	-	11,6
		2	-	11,7
		1	-	11,8
3.	Бег 1000 м (мин.)	3	-	5,50
		2	-	6,00
		1	-	6,10
4.	Бег 3000 м (мин.)	3	-	14,90
		2	-	15,00
		1	-	15,10
5.	Прыжок в длину с места (см)	3	80	130
		2	70	140
		1	60	150
6.	Прыжок в высоту с места (см)	3	5	20
		2	4	15
		1	3	10
7.	Подъем туловища лежа на спине (раз)	3	3	-
		2	2	-
		1	1	-
<b>Минимальное количество баллов</b>			<b>5</b>	<b>5</b>

<b>Максимальное количество баллов</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
---------------------------------------	-----------	-----------

#### **5.4. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке по виду спорта спортивное ориентирование**

##### **Нормативы для перевода в группу базового уровня сложности 2-го года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,1 с)	Бег на 30 м (не более 6,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)

##### **Нормативы для перевода в группу базового уровня сложности 3-го года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 22 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 18 см)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)

##### **Нормативы для перевода в группу базового уровня сложности 4-го года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Кросс</b>		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,00 с)	Бег 60 м (не более 11,08 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 00 с)
	Бег 3000 м (не более 13 мин 30 с)	Бег 3000 м (не более 15 мин 10 с)

### Нормативы для перевода в группу базового уровня сложности 5-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Кросс		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 20 с)	Бег 1000 м (не более 5 мин 40 с)
	Бег 3000 м (не более 13 мин 30 с)	Бег 3000 м (не более 15 мин 10 с)

### Нормативы для перевода в группу базового уровня сложности 6-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Кросс		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,7 с)	Бег 60 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 27 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 22 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 10 с)	Бег 1000 м (не более 5 мин 30 с)

	Бег 3000 м (не более 13 мин 20 с)	Бег 3000 м (не более 15 мин 00 с)
--	--------------------------------------	--------------------------------------

**Тест**  
по общей физической для проведения промежуточной и итоговой  
аттестации обучающихся в группах базового уровня сложности  
(девочки, девушки)

№ п/п	Упражнение	Оценка, баллы	Год обучения				
			Базовый уровень				
			2	3	4	5	6
1	Бег 30 м, сек	3	6,1	6,0	-	-	-
		2	6,2	6,1	-	-	-
		1	<b>6,3</b>	<b>6,2</b>	-	-	-
2	Бег 60 м, сек	3	-	-	11,6	11,4	11,2
		2	-	-	11,7	11,5	11,3
		1	-	-	<b>11,8</b>	<b>11,6</b>	<b>11,4</b>
3	Бег 1000 м, мин	3	-	-	5,20	5,10	5,10
		2	-	-	5,50	5,30	5,20
		1	-	-	<b>6,00</b>	<b>5,40</b>	<b>5,30</b>
4	Бег 3000 м, мин	3	-	-	14,50	14,50	14,40
		2	-	-	15,00	15,00	14,50
		1	-	-	<b>15,10</b>	<b>15,10</b>	<b>15,00</b>
5	Прыжок в длину с места, см	3	130	140	150	155	160
		2	120	130	140	145	150
		1	<b>110</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>135</b>	<b>140</b>
6	Прыжок в высоту с места, см	3	25	27	30	30	32
		2	20	22	25	25	26
		1	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
7	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	3	10	11	-	-	-
		2	9	10	-	-	-
		1	<b>8</b>	<b>8</b>	-	-	-
8	Подъем туловища лежа на спине, раз	3	12	15	-	-	-
		2	10	12	-	-	-
		1	<b>8</b>	<b>10</b>	-	-	-
<b>Минимальное количество баллов</b>			<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>Максимальное количество баллов</b>			<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
<b>Низкий уровень</b>			<b>5-8</b>	<b>5-8</b>	<b>5-8</b>	<b>5-8</b>	<b>5-8</b>
<b>Средний уровень</b>			<b>9-11</b>	<b>9-11</b>	<b>9-11</b>	<b>9-11</b>	<b>9-11</b>
<b>Высокий уровень</b>			<b>12-15</b>	<b>12-15</b>	<b>12-15</b>	<b>12-15</b>	<b>12-15</b>

**Тест**  
по общей физической подготовке для проведения промежуточной и  
итоговой аттестации обучающихся в группах базового уровня сложности  
(мальчики, юноши)

№ п/п	Нормативы	Оценк а, баллы	Год обучения				
			Базовый уровень				
			2	3	4	5	6
1	Бег 30 м, сек	3	5,9	5,8	-	-	-
		2	6,0	5,9	-	-	-
		1	<b>6,1</b>	<b>6,0</b>	-	-	-
2	Бег 60 м, сек	3	-	-	10,7	10,6	10,5
		2	-	-	10,8	10,7	10,6
		1	-	-	<b>11,0</b>	<b>10,8</b>	<b>10,7</b>
3	Бег 1000 м, (мин.)	3	-	-	5,10	5,00	4,50
		2	-	-	5,20	5,10	5,00
		1	-	-	<b>5,30</b>	<b>5,20</b>	<b>5,10</b>
4	Бег 3000 м. (мин.)	3	-	-	13,10	13,10	13,00
		2	-	-	13,20	13,20	13,10
		1	-	-	<b>13,30</b>	<b>13,30</b>	<b>13,20</b>
5	Прыжок в длину с места, см	3	140	150	155	160	165
		2	130	140	150	155	160
		1	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>140</b>	<b>145</b>	<b>150</b>
6	Прыжок в высоту с места, см	3	30	30	35	35	37
		2	25	25	30	30	32
		1	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>27</b>
7	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	3	12	14	-	-	-
		2	11	12	-	-	-
		1	<b>10</b>	<b>10</b>	-	-	-
8	Подъем туловища лежа на спине, раз	3	12	20	-	-	-
		2	11	15	-	-	-
		1	<b>10</b>	<b>12</b>	-	-	-
<b>Минимальное количество баллов</b>			<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>Максимальное количество баллов</b>			<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
<b>Низкий уровень</b>			<b>5-8</b>	<b>5-8</b>	<b>5-8</b>	<b>5-8</b>	<b>5-8</b>
<b>Средний уровень</b>			<b>9-11</b>	<b>9-11</b>	<b>9-11</b>	<b>9-11</b>	<b>9-11</b>
<b>Высокий уровень</b>			<b>12-15</b>	<b>12-15</b>	<b>12-15</b>	<b>12-15</b>	<b>12-15</b>

### Методика проведения тестирования общей физической подготовленности

Перед тем, как приступить к тестированию учащихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест 1 – «Бег 30,60,100 метров». Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота».

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 2 – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Спортсмен делает взмах руками назад с

одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 3 – «Бег на 1000-5000 метров». Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Бег на 1000 м. проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

Тест 4 – «Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

Тест 5 – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)».

Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке.

Тест 5 - Прыжок в высоту с места

Место проведения: площадка с ровной стеной.

Тестируемый стоит рядом со стеной, не отрывая пятки от пола. Максимально поднимая вверх руку, ставит мелом на стене нулевую отметку. Из глубокого приседа толчком двух ног, в сочетании с энергичным взмахом рук, прыгает вверх и ставит мелом вторую отметку. Измеряется расстояние между отметками.

### **5.5. Тестовые задания для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по освоению теоретической части программы на базовом уровне сложности**

Контрольные тесты составлены для проверки знаний обучающихся. Принцип работы основан на выборе правильного ответа из нескольких предложенных. Отвечать следует в таблице, приведенной ниже.

Предполагаемое время на все вопросы – 10 минут.

За каждый правильный ответ дается 1 балл.

Максимальное количество баллов – 8 б.

Высокий уровень – 7-8 б.

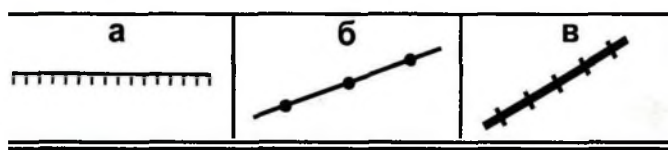
Средний уровень – 5-6 б.


Низкий уровень – 0-4 б.

Тесты для промежуточной аттестации обучающихся группы 1-го года обучения базового уровня сложности

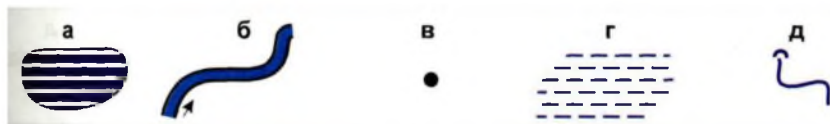


1. Выберите правильное значение выражения "контрольный пункт"?
  - а) маркированный участок, прохождение которого обязательно для участника;
  - б) место установки призмы и средств отметки;
  - в) хорошо заметный ориентир, по которому участник сможет определить свое местоположение.
2. С какого момента начинается отсчет времени участника соревнований на дистанции в заданном направлении?
  - а) с момента вызова участника;
  - б) с момента получения карты;
  - в) с момента команды "Старт".
3. Что должен сделать участник, если прибежал на «чужой» КП?
  - а) не отмечаясь, бежать на «свой» КП;
  - б) сделать отметку и бежать на следующий КП;
  - в) бежать на финиш.
4. Истекло Ваше "контрольное время" Ваши действия?
  - а) поискать следующий КП и потом пойти на финиш;
  - б) до конца пройти дистанцию;
  - в) сразу идти на финиш.
5. Подберите символ: железная дорога.

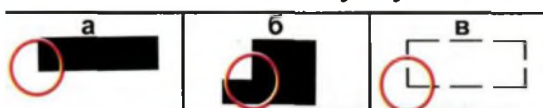


6. Что означает этот  символ?
  - а) горка;
  - б) контрольный пункт;
  - в) финиш.

7. Исключите лишний знак:



8. Какой КП находится на юго-западном углу дома?

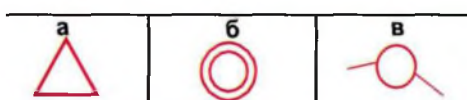


Для ответов:

1	2	3	4	5	6	7	8


Тесты для промежуточной аттестации обучающихся группы 2-го и 3-го года  
обучения базового уровня сложности

1. Выберите правильное значение выражения "старт ориентирования"?
  - а) место, откуда начинается ориентирование по карте, (обозначается красным треугольником);
  - б) место, где спортсмен получает карту;
  - в) место, откуда начинается точное ориентирование на КП.
2. Что должно быть нанесено на карту судьями к моменту старта участника на маркированной дистанции?
  - а) финиш;
  - б) точка начала ориентирования, контрольные пункты, финиш;
  - в) точка начала ориентирования.
3. С какого момента начинается отсчет времени участника на дистанции?
  - а) с момента вызова участника;
  - б) с момента получения карты;
  - в) с момента команды "Старт".
4. Как проходит спортсменом дистанция в заданном направлении?
  - а) в любом порядке;
  - б) в порядке, установленном судьями;
  - в) по маркиру.
5. Подберите символ: начало ориентирования

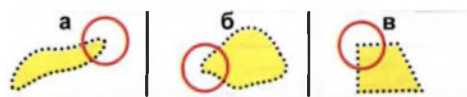


6. Исключите лишний знак.



7. Что означает этот символ?
- 
символ?
- а) шоссе;
  - б) проселочная дорога;
  - в) улучшенная дорога

8. Какой КП находится на северо-западном углу поляны?



Для ответов:

1	2	3	4	5	6	7	8

Тесты для промежуточной аттестации обучающихся 4-го и 5-го годов обучения  
базового уровня сложности

1. Выберите правильное значение выражения "контрольное время"?

- а) время, с которого начинается хронометраж;
- б) время, в течение которого участник может находиться на дистанции ориентирования;
- в) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП.

2. Что происходит с результатом участника, который на дистанции в заданном направлении не отметил один КП?

- а) результат засчитывается и записывается после результатов участников, прошедших всю дистанцию;
- б) результат аннулируется и вносится в протокол;
- в) результат записывается в общий протокол в зависимости от бегового времени.

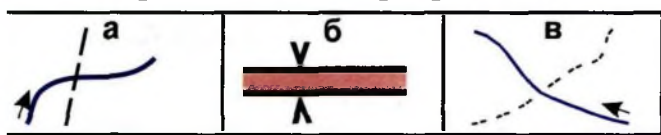
3. Как проходит спортсменом дистанция в заданном направлении?

- а) в любом порядке;
- б) в порядке, установленном судьями;
- в) по маркиру.

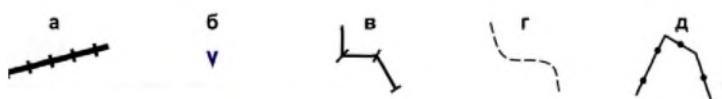
4. Что происходит с результатом участника, который потерял карточку, чип или иное средство отметки?

- а) результат аннулируется;
- б) результат вносится в протокол в зависимости от бегового времени;
- в) участнику дается право повторного прохождения дистанции.

5. Подберите символ: переправа с мостом.



6. Исключите лишний знак.



7. Что означает этот символ?

- а) ручей;
- б) канава;
- в) тропа.



8. Какой КП находится на северо-восточном краю ямы?



Для ответов:

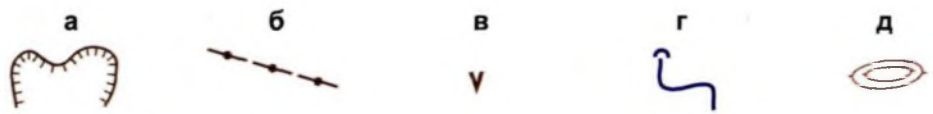
1	2	3	4	5	6	7	8

Тесты для промежуточной аттестации обучающихся 6-го года обучения базового уровня сложности

1. Что происходит с результатом участника, который на дистанции в заданном направлении не отметил один КП?
  - а) результат засчитывается и записывается после результатов участников, прошедших всю дистанцию;
  - б) результат аннулируется и вносится в протокол;
  - в) результат записывается в общий протокол в зависимости от бегового времени.
2. Что должен делать участник, если он прибежал на «чужой» КП?
  - а) не отмечаясь, бежать на «свой» КП;
  - б) бежать на финиш;
  - в) сделать отметку и бежать на следующий КП.
3. Что такое «пункт К»?
  - а) смотровой КП на дистанции;
  - б) последний КП на дистанции;
  - в) место, откуда начинается ориентирование по карте (обозначается красным треугольником).
4. Вы отметились на "чужом" КП. Ваши действия?
  - а) бежать на финиш;
  - б) бежать на следующий КП;
  - в) продолжать искать нужный КП и отметить на нем.
5. Подберите символ: высокая башня.

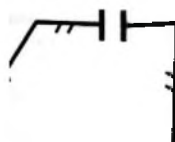


6. Исключите лишний знак.



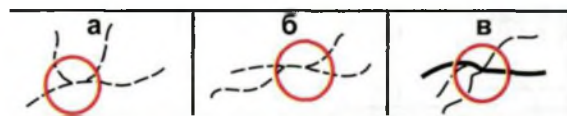
7. Что означает этот символ?

- а) развалины;



- б) преодолимая ограда;  
в) проход в ограде.

8. Какой КП находится на восточной развилке тропинок?



Для ответов:

1	2	3	4	5	6	7	8

### 5.6. Кадровое обеспечение

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

## 6. Перечень информационного обеспечения программы

Список литературы:

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Алешин В.А., Пызгарев В.А. Спортивная картография. – Воронежский государственный университет, 2006.
3. Вейялайнен Л. Зелеными маршрутами. – Москва: Физкультура и спорт, 1986.
4. Джон Кехо Подсознание может все! – Минск, 2003.
5. Елаховский С.Б. Соревнования по лыжному ориентированию. – Издательство «Тулица», 1996.
6. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - Москва: «Физкультура и спорт», 1985.
7. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. – Москва, 2005.
8. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. – Москва: «Просвещение», 1980.

9. Некрасов В.П., Худадов Н.А., Пиккенхайн Л., Фрестер Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов. - «Физкультура и спорт», 1985.
10. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. – Москва: «Физкультура и спорт», 1978
11. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – Москва: «Физкультура и спорт», 1984.
12. Рудов В.М. Первые шаги тренера к овладению практической психологией в спорте. – Строитель, 2014.
13. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. – Москва: «Просвещение», 1990.
14. Сборник: Ориентирование в России и СССР( к 40-летию). – Москва, 2004.

Интернет ресурсы:

<http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта РФ

[www.rufso.ru](http://www.rufso.ru) - Федерация спортивного ориентирования России;

<http://www.rogaining.com> - Международная Федерация рогейна;

[www.moscompass.ru](http://www.moscompass.ru) - Московский компас;

<http://www.rogaining.ru> - рогейн в России;

<http://azimut-o.ru> - журнал «Азимут»;

<http://www.ardf.ru> - спортивная радиопеленгация в России







СОГЛАСОВАННО

МБОУ «Гимназия №3»,СОШ №49

образовательное учреждение

«\_31\_» \_\_09\_\_2022 г

Таблица 3

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

по виду спорта «Спортивный туризм»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ

«Турист»

«\_31\_» \_\_09\_\_2022 г

Тренер-преподаватель \_\_Мерзликина В.А. / \_\_\_\_\_ / на период с «\_01\_» \_\_09\_\_  
20\_\_22\_\_ г.

Место проведения \_\_МБОУ «Гимназия №3, СОШ №49 по «\_30\_» \_\_06\_\_2023\_\_ г.

<i>Год обучения/уровни сложности</i>	<i>часы в неделю</i>	<i>кол-во об-ся</i>	<i>Поне дель ник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>
<b>1.Базовый уровень</b>									
БУ-1	6	15			<b>14.00-15.40</b>		<b>14.00-15.40</b>	<b>11.20-13.00</b>	
					<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
БУ-1	6	15		<b>13.00-15.10</b>		<b>13.00-15.10</b>		<b>09.30-11.10</b>	
				<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
БУ-2	6	20			<b>17.50-19.20</b>		<b>17.50-19.20</b>		<b>09.30-11.10</b>
					<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>
БУ-2	6	20			<b>16.00-17.40</b>		<b>16.00-17.40</b>		<b>11.20-13.00</b>
					<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>
БУ-2	6	<b>18</b>		<b>16.00-17.40</b>		<b>16.00-17.40</b>			<b>13.10-14.50</b>
				<b>2</b>		<b>2</b>			<b>2</b>