

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Боханская средняя общеобразовательная школа № 1»

«Рассмотрено»  
на заседании  
методического совета  
МБОУ «Боханская СОШ №1»  
Заместитель директора по  
УВР  
Бахматова П.Ф.  
Протокол № 1  
от «29» августа 2022 г.

«Согласовано»  
заместитель директора  
по воспитательной работе  
МБОУ «Боханская СОШ №1»  
Т.Г.Бураева  
«30» августа 2022 г.

«Утверждаю»  
директор  
МБОУ «Боханская СОШ №1»  
И.И. Коняев  
Приказ № 363/3  
от «1» сентября 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Спортивное ориентирование»

направление: туристско-краеведческое

Составитель      Петрова      Елена  
Петровна, высшая  
квалификационная категория

Срок реализации программы 3 года

п. Бохан 2022г.

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.	<b>Название программы</b>	Спортивное ориентирование
2.	<b>Направленность программы</b>	Туристско-краеведческая направленность
3.	<b>Автор программы</b>	Петрова Елена Петровна
4.	<b>Организация, представляющая программу</b>	МБОУ «Боханская СОШ №1»
5.	<b>Адрес организации</b>	п. Бохан, ул. Советская д. 15
6.	<b>Телефон</b>	
7.	<b>Форма проведения</b>	1.теоретические и практические занятия 2.игровые занятия 3.спортивные тренировки 4.соревнования 5.зачётные занятия
8.	<b>Сколько лет автор реализует данную программу</b>	Реализуется 1 год.
9.	<b>Цель программы</b>	Формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.
10.	<b>Задачи программы</b>	<p><u>Обучающие:</u>  Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.  Сформировать основные навыки ориентирования на местности  Обучить навыка работы со спортивной картой  Обучить навыкам работы с компасом  Организовать и провести соревнования по спортивному ориентированию</p> <p><u>Развивающие:</u>  Развивать уровень физической подготовленности учащихся. -  Развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.  Развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.</p> <p><u>Воспитательные:</u>  - Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.  - Воспитание характера, воли, чувства ответственности, целеустремлённости через преодоление трудностей.  - Повышение уровня коммуникативной культуры.  - Воспитание чувства патриотизма.  - Воспитание бережного отношения к природе.  - Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.</p>

		<p><u>Оздоровительные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация активного отдыха детей в период каникул.</li> <li>- Содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;</li> </ul>
11.	<b>Сроки реализации</b>	3 года
12.	<b>Место проведения</b>	На базе: МБОУ «БСШ №1» каб.18, спортзал.
13.	<b>Возраст участников</b>	12-17 лет
14.	<b>Контингент учащихся</b>	6,8 классы МБОУ «БСОШ №1»
15.	<b>Количество участников</b>	15 человека
16.	<b>Классификация по функциональному назначению</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
17.	<b>Классификация по принадлежности</b>	Дополнительное образование
18.	<b>Классификация по форме организации содержания</b>	Индивидуальная, групповая, коллективная форма обучения
19.	<b>Образовательные области</b>	Топография, физическая культура, география, история.
20.	<b>Форма занятий</b>	групповая
21.	<b>Виды занятий</b>	Коммуникативная, познавательно-исследовательская, двигательная, игровая
22.	<b>Краткое содержание программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа творческое объединение «Спортивное ориентирование» рассчитана на 3 года обучения. Ориентирование относится к интеллектуальным видам спорта, заниматься которыми можно практически в любом возрасте. Учебно-тематический план состоит из нескольких разделов: Топография, ОФП, СФП основа трехлетнего обучения. Включают в себя теоретические, практические занятия. В спортивном ориентирование большое внимание уделяется как теоретической, так и практической подготовке. Обучение азам спортивного ориентирования начинается задолго до выхода на местность (в лес), так как с помощью теоретических знаний, применяемых в дальнейшем на практике и отработанных до навыка, появляется возможность успешного продвижения вперед и достижения поставленных целей.
23.	<b>История осуществления программы</b>	Программа разработана в 2022г.
24.	<b>Прогнозирование результатов программы</b>	Повысить уровень общей физической подготовки; Выполнить спортивные разряды по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.
25.	<b>Прогнозирование возможных негативных результатов</b>	Возможные негативные результаты могут быть связаны с отсутствием учебного полигона для проведения занятий с картой местности и чипами.
26.	<b>Прогнозирование</b>	Усиление работы по самосовершенствованию и

	<b>коррекции возможных негативных результатов</b>	самоконтролю
<b>27</b>	<b>Эффективность и результаты обучения по программе</b>	Оценка эффективности обучения проводится с помощью тестов и сдачи контрольных нормативов.
<b>28</b>	<b>Кадровое обеспечение</b>	Педагог дополнительного образования и его совместная деятельность с руководством образовательных организаций, с классными руководителями, учителями физической культуры и родителями.
<b>29</b>	<b>Сфера сотрудничества</b>	ГАОУ ДО «Центр развития дополнительного образования», Федерация спортивного туризма Иркутской области, Федерация спортивного ориентирования.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ
2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
3. ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ – ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
  - Учебно-тематический план первого года обучения
  - Содержание программы первого года обучения
4. ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ – ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ ПОДГОТОВКИ
  - Учебно-тематический план первого года обучения
  - Содержание программы первого года обучения
5. ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ – ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
  - Учебно-тематический план первого года обучения
  - Содержание программы первого года обучения
6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
7. ПЕРЕЧЕНЬ СНАРЯЖЕНИЯ И ОБОРУДОВАНИЯ
8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА
9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ
10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММЫ
11. КИМ

### Пояснительная записка

Спортивное ориентирование - это спорт. Научившись ориентироваться в школьные годы, ребёнок, став взрослым, использует полученные умения и навыки, продолжая участвовать в массовых соревнованиях по ориентированию в соответствующих возрастных группах. Проблемы досуга для него не существует. Календарь соревнований весьма насыщен. И летом, и зимой всегда можно выбрать, куда поехать в выходной день, чтобы запастись энергией на предстоящую трудовую неделю. В зависимости от самочувствия и функциональной подготовки можно ставить перед собой разные задачи: поучаствовать в соревнованиях, преодолеть себя и дойти до финиша, погулять по лесу с картой и получить удовольствие, победить.

#### ***Направленность программы***

Данная общеобразовательная программа “Спортивное ориентирование” имеет туристско-краеведческую направленность.

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

**Актуальность программы** заключается в современной жизненной необходимости вовлечения современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в спортивные секции. В условиях агрессивной информационной среды программа «Спортивное ориентирование» способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Занятия способствуют повышению самооценки учащегося. Тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается, обнаруживает свои скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Педагогическая целесообразность** программы «Спортивное ориентирование» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие спортивным ориентированием как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает образное мышление и зрительную память, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

**Отличительные особенности программы:**

**Вид программы:** модифицированная. За основу была взята программа «Спортивное ориентирование для детско – юношеских школ», авторы – составители: Воронов Ю.С.- кандидат педагогических наук, мастер спорта СССР; Константинов Ю.С.- доктор педагогических наук, судья всесоюзной категории по спортивному ориентированию. При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов-ориентировщиков, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

**Адресат программы:** возраст занимающихся 12-17 лет. Дети старшего дошкольного возраста. Наполняемость групп 12-15 человек.

**Срок освоения программы:** программа рассчитана на 3 год.

**Объем программы:** организация учебно-тренировочного процесса программой рассчитана на 34 учебных недель в течение учебного года с общим объемом нагрузки 68 часов, по 2 часа в неделю.

### ***Цель программы:***

Формирование и развитие навыков спортивного ориентирования у обучающихся и создание психолого-педагогических условий для достижения спортивного мастерства.

### ***Задачи:***

#### **Обучающие:**

Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.

Сформировать основные навыки ориентирования на местности

Обучить навыкам работы со спортивной картой

Обучить навыкам работы с компасом

Организовать и провести соревнования по спортивному ориентированию

#### **Развивающие:**

Развивать уровень физической подготовленности учащихся. -

Развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.

Развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

#### **Воспитательные:**

- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

- Воспитание характера, воли, чувства ответственности, целеустремлённости через преодоление трудностей.

Повышение уровня коммуникативной культуры.

Воспитание чувства патриотизма.

Воспитание бережного отношения к природе.

Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

#### **Оздоровительные:**

- Организация активного отдыха детей в период каникул.

- Содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;

#### ***Формы проведения занятий.***

лекции;

работа с литературой и регламентирующими документами;

работа со спортивными картами;

демонстрация фото-видео материала;

тренинг;

групповые теоретические и практические занятия по расписанию;

занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;

участие в спортивных соревнованиях;

учебно-тренировочные сборы;

проведение восстановительно-профилактических мероприятий;

просмотр учебных кинофильмов;

инструкторская и судейская практика;  
путешествия и туристско-спортивные мероприятия.

### ***Методы работы по программе.***

«Погружение» в спортивную среду.

Информационный – сообщение готовой информации.

Продуктивный – предусматривающий постановку проблемы.

Репродуктивный – предусматривающий использование в работе системы заданий.

Исследовательский – побуждающий учащихся обращаться к первоисточнику, к добыванию и обобщению информации своими силами, предполагающий активизацию деятельности собственного интеллекта. Сравнительного анализа – направлен на познавательные, мыслительные усилия учащихся на рассмотрение и сопоставление отдельных сторон, свойств, составных частей тех предметов, объектов и явлений.

### ***Приемы реализации программы.***

Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях, имеющихся у них знаний. Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.

Тест – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности учащихся. Этот прием позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество знаний.

Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта. Концентрация - прием концентрации внимания группы, ее познавательного интереса на чем-то конкретном материале.

Активизация внимания группы – обращение к особо интересным, особо эмоциональным фактам, наиболее активным действиям, экспонатам, объектам, событиям.

Обращение к знаниям учащихся – от общеизвестного факта – к более сложным явлениям.

Обращение к первоисточнику – цитирование документа.

Задания – командные, индивидуальные, устные, письменные и др. Объяснение - совокупность приемов, позволяющая обеспечить доступность и более четкое понятное представление об изучаемом материале.

Анализ и разбор проблемных ситуаций.

Включение нового понятия в ряд уже известных фактов.

***Методы отслеживания результативности.*** Опрос, зачет, анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся, диагностика личностного психологического роста учащихся, социометрия (изучение состояния эмоционально-психологических отношений в детской

общности и положение в них каждого ребенка). Ожидаемые результаты по годам обучения.

**Учащиеся 1 года обучения должны:** - повысить уровень общей физической подготовки; - сформировать мотивацию к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием в частности; - знать основы техники спортивного ориентирования, кроссового бега, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию; - выполнить нормативы по бегу и ОФП, определённые для детей этого возраста.

**Учащиеся 2 года обучения должны:** - повысить уровень общей физической подготовки; - сформировать мотивацию к устойчивым занятиям спортивным ориентированием; - расширить знания технического арсенала, освоить новые приёмы и способы ориентирования; - овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении; - развить образного восприятия местности, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительной и логической памяти; - участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию; - выполнить 3 – 2 юношеский разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённые для детей этого возраста.

**Учащиеся 3 года обучения должны:** - повысить уровень общей физической подготовки; - овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении; - развить образного восприятия местности, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительной и логической памяти; - участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию; - выполнить 1 юношеский – 2 разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённые для детей этого возраста.

**Условия реализации программы.** Учебно-тренировочный процесс в кружках спортивного ориентирования осуществляется в соответствии с настоящей программой в течении учебного года по учебному плану. Основной набор в кружки спортивного ориентирования производится в начале учебного года. Все обучающиеся в группах любого года обучения должны проходить медицинское обследование.

**Материально – техническое оснащение:** мультимедиа, спортивные и топографические карты, атласы и планы, справочная и методическая литература- Методические и наглядные пособия: учебные плакаты, набор учебных карт, учебные задания по каждому разделу технико-тактической подготовки тест листы для проверки знаний учащихся, комплект оборудования дистанции: контрольные пункты, План - схема местности, маршрутный лист. Для успешной реализации данной программы каждый учащийся должен иметь компас, спортивный костюм, обувь, удобную для бега в лесу, лыжи, палки, ботинки, планшет для лыжного ориентирования.

**Методическая сопровождение:** программа, учебные пособия.

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов	всего	теория	практика
1.	Введение	2	2	
2	Техника безопасности	1	1	
3	Одежда и снаряжение ориентировщика	2	2	
4	Мониторинг (вводный)	1	1	
5	История ориентирования в мире	2	2	
6	Основы туристской подготовки	3	2	1
7	Поход выходного дня	5		5
8	Топография	24	9	16
9	Мониторинг (промежуточный)	1		1
10	Техника спортивного ориентирования	15	13	2
11	Правила соревнований	2	2	
12	ОФП	4		4
13	СФП	4		4
14	Мониторинг (итоговая аттестация)	1		1
	Итого	68	34	34

### Содержание изучаемого курса

#### **1. Введение – 2 час**

##### ***Теоретическое занятие***

Организационное занятие, планирование деятельности объединения. Цель и задачи первого года обучения. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой.

#### **2. Техника безопасности – 1 час**

### ***Теоретическое занятие***

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, на местности ( в лесу, на крутых склонах оврагов, в болотах). Правила дорожного движения. Правила поведения на соревнованиях. Действия при потере ориентировки на дистанции. Техника ориентировки на зимних тренировках.

### **3. Одежда и снаряжение ориентировщика 2 часа**

- компас, планшет, одежда, обувь, карточка участника, личное снаряжение;
- подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Правила эксплуатации и хранения;
- особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях и разных типах местности.

*Знать:* компас и его устройство, планшет и его устройство, правила эксплуатации и хранения снаряжения.

*Уметь:* правильно эксплуатировать и хранить снаряжение

### **4. Мониторинг (вводный) - 1 час**

### **5. История ориентирования в мире – 2 часа**

#### ***Теоретическое занятие***

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

#### ***Практическое занятие***

Участие в проведение занятий в качестве наблюдателей, болельщиков.

### **6. Основы туристской подготовки 3 часа**

- личное и групповое снаряжение;
- укладка рюкзака;
- виды костров;
- организация бивуаков, лагеря;
- организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре;
- гигиена в условиях полевого лагеря;
- обязанности в группе.

*Знать:* основное групповое и личное снаряжение, виды рюкзаков, основные требования к ним, туристские палатки, виды костров и их назначение, требования к выбору места для организации бивуака и лагеря, основные требования по гигиене в условиях полевого лагеря и меры безопасности.

*Уметь:* укладывать рюкзак и устанавливать палатку, разжечь костер, уметь приготовить пищу на костре, убирать место привалов и бивуаков.

### **7 Поход выходного дня 5 часов**

### **8. Топография – 24 часа**

#### ***Теоретические занятия***

Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа, как-то: гора, хребет, котловина, лощина, седловина, **основные разновидности местности: равнинная, холмистая, горная, лесистая, болотистая, лесисто-болотистая, пустынная.**

Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов, как-то: карта, план, кроки, абрис, аэрофотосъемка. Типы карт: общегеографические, топографические, специальные. Масштаб, масштабность карт: мелко-, средне-, крупномасштабные. Определение масштаба, номенклатура, старение карт, генерализация карт.

Содержание карты: топографические знаки, масштабы, рамка, зарамочное оформление, поле карты, сетка, магнитное склонение, шкала заложении, условные знаки, топографические знаки. Виды знаков: линейные, фигурные, площадные, пояснительные; масштабные и внемасштабные знаки. Группы знаков: дороги, населенные пункты, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные и специальные знаки.

### ***Практические занятия***

работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам; решение задач по карте местности; работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью); движение на местности с помощью карты (подготовка маршрута, составление плана-графика движения); определение расстояний на местности; составление плана местности.

## **9 Мониторинг (промежуточный)**

## **10 Техника спортивного ориентирования 15 часов**

- держание карты, держание компаса, ориентирование карты, сопоставление карты с местностью;
- измерение расстояний на карте и местности, измерение расстояний на местности шагами;
- определение точки стояния;
- ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров;
- взятие контрольных пунктов (КП), расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров;
- выбор вариантов движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути срезки;
- чтение карты, развитие внимания и «памяти» карты;
- контроль местности при движении;
- контроль расстояния, направления и высоты;

- поиск КП;
- отметка на контрольном пункте и восприятие номера КП;
- контрольная карточка;
- снятие азимута с карты. Определение направления, в котором необходимо осуществить движение по азимуту;
- типичные ошибки;

*Знать:* значение технической подготовки для достижения высоких результатов. Приемы и методы измерения расстояний. Как влияет выбранный путь на конечный результат. Наиболее часто встречаемые и наиболее характерные ошибки, как правильно вести поиск КП.

*Уметь:* правильно держать карту и компас, сопоставлять карту с местностью, безошибочно определять точку стояния, уметь читать карту, измерять расстояния на карте и местности, определять стороны горизонта по компасу, двигаться по азимуту, определять и контролировать направление с помощью карты и компаса, по объектам местности, восстанавливать ориентировку после ее потери.

### **11 Правила соревнований 2 часа**

- права и обязанности участника;
- специфика каждого вида ориентирования;
- действия спортсмена перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт;
- техническая информация о дистанциях.

*Знать:* права и обязанности участников соревнований, виды соревнований и способы их проведения, действия участника до соревнований, в ходе соревнований и по окончании соревнований.

*Уметь:* соблюдать права и обязанности участников соревнований, правильно использовать техническую информацию о дистанциях.

### **12. ОФП – 4 часов**

- задачи ОФП: систематизация круглогодичного тренировочного процесса;
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;
- разминка и заминка, их значение;
- ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени, в полу приседы, в приседы;
- бег вперед, назад, галопом влево и вправо, на носках;
- упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом;
- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног;
- упражнение для ног: поднимание на носках, приседания, махи вперед, назад и в стороны, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки;
- подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, игры на внимание, сообразительность, координацию;

*Знать:* задачи общей физической подготовки, взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок, значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса, значение разминки и заминки.

*Уметь:* выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку.

### **13. СФП – 4 часов**

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, поднятие туловища из положения лежа, приседания на двух ногах, прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

*Знать:* роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства, место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

*Уметь:* выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок, выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная, выполнять специальные беговые упражнения, выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе), выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнение с партнером, активные и пассивные упражнения с предметами), выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие.

### **14. Мониторинг(итоговый) – 1 час**

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**2 года обучения.**

№ п/п	Наименование разделов	всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	
2	Правила поведения и техника безопасности	1	1	
3	Обзор развития ориентирования в Сибирском ФО	2	2	
4	Мониторинг (вводный)	1	1	
5	Медико - санитарная подготовка	5	2	3
6	ПВД	10		10
7	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	3	
8	Снаряжение ориентировщика	3	3	
9	Топография	12	2	10
10	Мониторинг (промежуточный)	1		1
11	ОФП	22		22
12	СФП	30		30
13	Техническая подготовка	6	2	4
14	Сдача контрольных нормативов	4	2	2
15	Мониторинг (итоговая аттестация)	1	1	
	Итого	102	20	82

**Содержание изучаемого курса**

**1. Вводное занятие – 1 час**

***Теоретические занятия***

Цели и задачи второго года обучения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Анкетирование. Тестирование.

**2. Техника безопасности – 1 час**

***Теоретические занятия***

Основы безопасности при проведении учебно–тренировочных занятий.

Проведение практических занятий

### **3. Обзор развития ориентирования в СФО- 2 часа**

Теоретические занятия

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

### **4. Мониторинг (вводный) – 1 час**

### **5. Медико – санитарная подготовка – 5 часов**

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

### **6. Поход выходного дня – 10 часов**

Пешеходный, водный, горный, спелеотуризм и т.д. Основные туристские районы России.

Планирование маршрута и графика движения

Маршрут похода, дневной километраж, график движения.

Практическое занятие: Составление маршрута похода и графика движения в походе.

Питание в походе. Водно-солевой режим

Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Составление меню.

Практическое занятие: Составление меню, приготовление пищи на костре.

Доврачебная помощь

Оказание доврачебной помощи. Походная аптечка. Состав походной аптечки. Назначение медикаментов. Как оказать первую медицинскую помощь при: ожогах, отравлениях, обморожениях, простудных заболеваниях, переломах, вывихах.

Практическое занятие: Наложение повязки. Оказание первой медицинской помощи.

Составление раскладки

Нормы продуктов на человека. Общее количество на группу. Смета питания.

Практическое занятие: Составление раскладки для походов.

Распределение обязанностей в группе

Обязанности в группе. Требования по данной ему обязанности.

Практическое занятие: Распределение обязанностей.

Походы

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края

### **7. Правила соревнований по спортивному ориентированию – 3 часа**

Теоретические занятия

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

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

## **8. Снаряжение ориентировщика – 3 часа**

*Теоретические занятия*

Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения. Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

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

*Практические Занятия*

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

## **9. Топография – 12 часов**

*Теоретические занятия*

Карта – плоское изображение местности. Примеры. Различные типы картографических материалов. Условные знаки спортивных карт – азбука спортивного ориентирования. Цвета условных знаков. Тест. Основы изображения рельефа на картах. Линейные, площадные, точечные знаки спортивных карт. Виды рельефа, изображение различных нюансов рельефа. Тест. 7 Условные горизонталы. Их расположение на местности. Лепка рельефа из теста. Нанесение на макет горизонталей. Изображение макета в виде карты на бумаге. Условные горизонталы. Их расположение на местности. Лепка рельефа из теста. Нанесение на макет горизонталей. Изображение макета в виде карты на бумаге. Особенности каменистой местности. Знаки легенд КП. Составление легенды.

*Практические занятия*

работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам; решение задач по карте местности; работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью); движение на местности с помощью карты (подготовка маршрута, составление плана-графика движения); определение расстояний на местности; составление плана местности.

## **10. Мониторинг (промежуточный) – 1 час**

## **11. Общая физическая подготовка – 22 часа**

*Теоретические занятия*

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

*Практические занятия*

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

## **12. Специальная физическая подготовка – 30 часов**

### ***Практические занятия***

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физией"

### **Практические занятия (64 часов)**

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

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

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

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

## **13. Техническая подготовка – 6 часов**

### **Теоретические занятия**

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

### **Практические занятия**

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

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

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

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

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

#### **14. Контрольные нормативы – 4**

Практические занятия

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

#### **10. Мониторинг (итоговый) – 1 час**

### **УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 года обучения.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
1.	<b>Анализ достижений по курсу</b>	<b>2</b>	2	
2	<b>Мониторинг (вводный)</b>	<b>1</b>	1	
3	<b>Тренировки и соревнования</b>	<b>15</b>		
3.1	Планирование спортивной тренировки	2	2	
3.2	Психологическая и морально – волевая подготовка	2	1	1

3.3	Участие в соревнованиях	11		11
4	<b>Поход выходного дня</b>	<b>20</b>		20
5	<b>ОФП</b>	<b>22</b>		
5.1	Общеразвивающие, спортивные, подвижные игры	10		10
5.2	Разновидности ходьбы и бега	5		5
5.3	Кроссовая подготовка	7		7
6	<b>Мониторинг (промежуточный)</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
7	<b>СФП</b>	<b>25</b>		
7.1	Упражнения на быстроту, выносливость и гибкость	15		15
7.2	Беговая подготовка	10		10
8	<b>Подготовка ориентировщика</b>	<b>15</b>		
8.1	Техническая подготовка	6		6
8.2	Тактическая подготовка	5		5
8.3	Контрольные нормативы	4		4
9	<b>Мониторинг (итоговая аттестация)</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
	Итого	102	6	96

### Содержание изученного курса

#### **1. Анализ достижений по курсу - 2 часа**

1. Теоретические занятия. Планирование деятельности объединения в учебном году.

Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм образования на 3-й год обучения. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона. Основные моменты техники безопасности по инструкции. Перспективы развития ориентирования в городе, крае, стране.

#### **2. Мониторинг (вводный) – 1 час**

#### **3. Тренировки и соревнования – 15 часов**

**3.1.** Планирование спортивной тренировки – 2 часа Теоретические занятия. Недельный цикл тренировки. Содержание недельных циклов тренировки, объём и интенсивность нагрузки в зависимости от периодов тренировки. Основные формы документов спортивной тренировки. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования. Практические занятия. Планирование контрольных упражнений и

нормативов по технической и физической подготовке. Составление планов на год, месяц, неделю, занятие.

**3.2.** Психологическая и морально-волевая подготовка – 2 часов  
Теоретические занятия. Объективные психологические трудности (большие тренировочные и умственные нагрузки, неблагоприятные метеоусловия, препятствия на трассе ориентирования, необходимость быстрого принятия правильных решений). Субъективные психологические трудности (недостаточное внимание, несобранность, неуверенность в своих силах, переоценка своих возможностей, «болезнь первого КП», нерешительность в выборе пути, отсутствие самостоятельности, неадекватная реакция на соперников, болезненное отношение к неудачам на трассе ориентирования, растерянность при потере ориентировки). Практические занятия. Общая психологическая подготовка (формирование мотивационной установки на текущий год и на всю спортивную деятельность, вопросы саморегуляции, аутотренинга, самовоспитания). Специальная психологическая подготовка (формирование спортивной формы, обретение состояния психической готовности к ответственному старту, связь творческой, умственной деятельности с эффективным исполнением технико-тактических приёмов, моделирование физических и психических трудностей). Этап непосредственной подготовки к соревнованиям (адаптация к району соревнований, изучение сильных и слабых сторон соперников, сохранение нервной энергии, подведение к пику спортивной формы, регуляция психического состояния). Этап управления психическим состоянием в условиях соревнований (сохранение нервной энергии перед первым стартом, сосредоточение в период старта, выбор основных и запасных вариантов пути движения, произвольное управление вниманием, поведение при встрече с соперниками на дистанции, отсутствие сбоев и срывов, самооценка поступков и действий, четкое выполнение плана, намеченного перед стартом). После соревновательная психологическая подготовка (ускорение процессов восстановления и успокоения после финиша, отключение от волнений, анализ положительных и отрицательных моментов, восстановление функций организма и снятие стрессов).

**3.3.** Участие в соревнованиях – 11 часов Практические занятия. Проверка комплекса знаний, полученных за курс на городских соревнованиях (по плану ФСО).

#### **4. Поход выходного дня – 20 часов**

#### **5. ОФП -22 часов**

**5.1.** Общеразвивающие, спортивные, подвижные игры – 10 часов  
Практические занятия. Шахматы, шашки, полиатлон, бадминтон, теннис, пейнтбол и т.п.

**5.2.** Разновидности ходьбы и бега – 5 часа Практические занятия. Ходьба и бег на различные дистанции.

**5.3.** Кроссовая подготовка – 7 часов Практические занятия. Проверка физической подготовки группы и отдельных учащихся на соревнования по типу: «бег в гору», «кросс наций» и т.п.

## **6. Мониторинг (промежуточный) – 1 час**

### **7. СФП – 25 часов**

**7.1.** Упражнения на быстроту, выносливость и гибкость – 15 часов Практические занятия. Эстафеты и контрольно-комбинированные маршруты со всеми ранее изученными и отработанными упражнениями.

**7.2.** Туристская подготовка – 10 часов Практические занятия. Походы выходного дня с элементами ориентирования на большие расстояния.

### **8. Подготовка ориентировщика – 15 часов**

**8.1.** Техническая подготовка – Теоретические занятия. Техника кроссового бега по сильнопересеченной местности. Три основополагающих элемента ориентирования: чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого, точного азимута. Измерение расстояний. Практические занятия. Чтение карты на различных скоростях движения (опережающее, выборочное, чтение «потом»). Поиск КП по легендам на «черной» и «белой» картах. Методы поиска и взятия КП с привязок и с помощью «удлинения» КП. Связь «ближней» и «дальней» ориентации при чтении местности и карты. Пробеганные отдельных участков трассы с компасом без карты, зарисовка пройденного пути. Кросс с ориентированием для развития чувства дистанции и времени. Движение к привязке и взятие от неё КП. Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по времени и расстоянию, без компаса и в различных погодных условиях. Линейное ориентирование. Определение элементов рельефа и ситуации, способствующих быстрейшему продвижению по местности. Планирование на карте беговых и технических этапов (коротких и длинных). Последовательность действий ориентировщика на этапе. Ошибки ориентировщиков. Ориентирование на маркированной трассе, линейное и векторное ориентирование.

**8.2.** Тактическая подготовка – Теоретические занятия. Тактические установки для текущего календаря. Основные и тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах. Тактические действия в эстафетном ориентировании. Общекомандные установки.

Персональные действия (лидирующее одиночество, лидерование в группе, индивидуальный бег с отставанием от лидеров, групповой бег с отставанием от лидеров). Пробеганные дистанции парами (с преследованием и сотрудничеством, при наличии на двоих одной карты). Тактика ориентировщика на старте (техническая разминка, управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взятие первого КП и т.д.) и на дистанции. Тактика на финише, в необычных ситуациях, и в условиях плохой погоды. Практические занятия. Комбинированные игры-

соревнования с чередованием видов и форм ориентирования и обязанностями, которые выполняют учащиеся (каждый должен побывать и участником, и судьей, и постановщиком дистанции).

**8.3. Контрольные нормативы – Практические занятия.** Сдача практических нормативов по ОФП и СФП для подведения итогов 3 лет обучения.

**9. Мониторинг (итоговая аттестация) – 1 час**

**Методическое обеспечение программы**

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приемы и методы организации образовательного процесса</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Формы подведения итогов</b>	<b>Те</b>
1	Вводное занятие	Теоретическое	Беседа	Видеофильм	-	Пр
2	Топографическая подготовка	Теоретическое	Лекция	Таблица УЗ, Тесты	Тесты	Пр ко
3	Техническая и тактическая подготовка	Теоретическое	Лекция	Наглядный материал	тесты	Пр
4	Техническая и тактическая подготовка	Практическое	Тренировка на местности	Дистанция на местности.	Контрольная дистанция	Ко
5	Игры и упражнения	Практическое	Игровой метод тренировки.		Контрольные нормативы	Мя Ск ку че. бе ска ма

## **Литература.**

### **Список литературы для педагогов:**

1. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2004г.
2. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М. ФиС.: 1980г.
3. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: 1996г.
4. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М. ФиС.: 1983 г.

### **Список литературы для детей:**

1. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: 1997г.
2. Колесников Л.В. спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: 2002г.

### **Список литературы, используемой при составлении программы:**

1. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в 19 ориентировании. М.: 2001г.
  2. Ключникова Н.Н. Техническая подготовка на учебных занятиях специализации "Спортивное ориентирование": Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2004. - 36 с.
  3. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л. А. Подготовка спортсменов- ориентировщиков. М., «Физкультура и спорт», 1978.
1. Алешин В.М. Дистанции в спортивном ориентировании бегом/ В.М. Алешин, В.А. Пызгарев.- Воронеж: изд. полигр. центр ВГУ, 2008
  2. Алешин В.М. Спортивная картография. /В.М. Алешин, В.А.Пызгарев.- Воронеж : Воронежский государственный университет, 2007
  3. Воронов Ю.С., Константинов Ю.С. Программа для ДЮСШ и СДЮСШОР. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.

4. Глаголева О.Л., Иванов А.Д. Спортивное ориентирование. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2005.

5. Казанцев С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: Учебник/С.А. Казанцев; Национальный гос. Ун-т. Физ. Культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. –СПб: изд-во НГУ имП.Ф. Лесгафта, 2013.

6. Казанцев С.А. Психологическая карта в деятельности спортсменов – ориентировщиков / С.А. Казанцев.// Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы Сборник научных трудов. СПб, БПА,2009

7. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие.-М.: ФЦДЮТиК, 2005.

8. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.,М.2008.

# Контрольно-измерительный материал 1-го года обучения

## Вводный

### Контрольный тест

#### 1. Что такое спортивное ориентирование

- А) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию по азимуту
- Б) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении при помощи карты и компаса.
- В) вид спорта в котором участник проходит дистанцию при помощи карты и компаса.

#### 1. Назовите виды зимних дистанций:

- А) нитка, маркированная дистанция, заданное направление, по выбору.
- Б) маркированная дистанция, заданное направление, ski-атлон.
- В) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.

#### 1. Назовите виды летних дистанций:

- А) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.
- Б) нитка, маркированная дистанция, заданное направление.
- В) «Иван Сусанин», нитка, заданное направление, по выбору, по памяти.

#### 1. На сколько групп делятся условные знаки:

- А) 9
- Б) 7
- В) 4

#### 1. Что такое легенда КП?

- А) Краткое описание КП относительно его ориентира
- Б) Привязка КП
- В) Хорошо заметный ориентир

**1. Назовите виды средств отметки:**

- А)** Чип, компостер, игла, карандаш
- Б)** Компостер, игла, карандаш
- В)** Чип, игла, карта

**1. Как на местности оборудуется знак КП**

- А)** Бакин
- Б)** Компостер и номер
- В)** Бакин, номер, средство отметки

**1. Что такое азимут:**

- А)** Краткое описание КП относительно его ориентира
- Б)** Угол между направлением на север и на какой-либо предмет
- В)** Конечный ориентир, помогающий выйти на КП

**1. Вы опоздали на старт, ваши действия:**

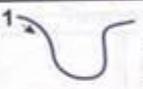
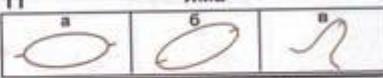
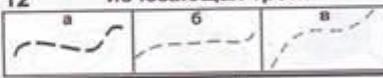
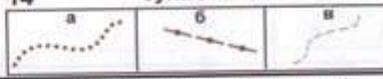
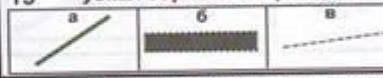
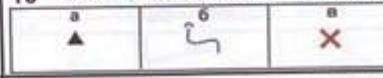
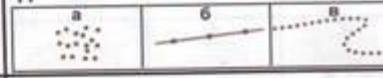
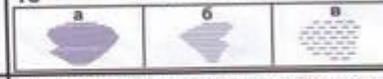
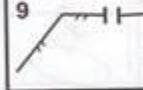
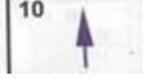
- А)** Сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию
- Б)** Получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем
- В)** Не выходить на старт

**1. Вы пришли на чужой КП, ваши действия:**

- А)** Отметить в резервной клетке
- Б)** Не отмечаясь бежать на свой КП
- В)** Посмотреть номер, и бежать дальше

# Промежуточный

## Тест 4

Что означает этот символ?		Подберите символ.	
1	 <ul style="list-style-type: none"> <li>а) ручей</li> <li>б) канава</li> <li>в) тропа</li> </ul>	11	<p>яма</p> 
2	 <ul style="list-style-type: none"> <li>а) непреодолимая скальная стена</li> <li>б) земляной вал</li> <li>в) обрыв</li> </ul>	12	<p>исчезающая тропа</p> 
3	 <ul style="list-style-type: none"> <li>а) узкая просека</li> <li>б) шоссе</li> <li>в) широкая открытая просека</li> </ul>	13	<p>постройка</p> 
4	 <ul style="list-style-type: none"> <li>а) преодолимая каменная стена</li> <li>б) непреодолимая каменная стена</li> <li>в) преодолимая скальная стена</li> </ul>	14	<p>сухая канава</p> 
5	 <ul style="list-style-type: none"> <li>а) непреодолимая ограда</li> <li>б) преодолимая ограда</li> <li>в) преодолимый трубопровод</li> </ul>	15	<p>узкая заросшая просека</p> 
6	 <ul style="list-style-type: none"> <li>а) труднопреодолимое болото</li> <li>б) непреодолимое болото</li> <li>в) заболоченность</li> </ul>	16	<p>внемасштабный объект рельефа</p> 
7	 <ul style="list-style-type: none"> <li>а) проселочная дорога</li> <li>б) улучшенная дорога</li> <li>в) узкая просека</li> </ul>	17	<p>поверхность с микронеровностями</p> 
8	 <ul style="list-style-type: none"> <li>а) горка</li> <li>б) контрольный пункт</li> <li>в) финиш</li> </ul>	18	<p>заболоченность</p> 
9	 <ul style="list-style-type: none"> <li>а) развалины</li> <li>б) преодолимая ограда</li> <li>в) проход в ограде</li> </ul>	19	<p>полуоткрытое пространство</p> 
10	 <ul style="list-style-type: none"> <li>а) стрелка магнитного Меридиана</li> <li>б) кормушка</li> <li>в) стальной башпек</li> </ul>	20	<p>улучшенная дорога</p> 

# ИТОГОВЫЙ

## Тест 12

На чем стоит КП?		Где находится КП?	
1	<p>а) восточный камень</p> <p>б) западный камень</p> <p>в) восточная группа камней</p>	11	<p>Какой КП находится на западном углу непреодолимой ограды?</p>
2	<p>а) юго-восточная воронка</p> <p>б) юго-западная ямка</p> <p>в) юго-западная воронка</p>	12	<p>Какой КП находится у восточного подножия?</p>
3	<p>а) восточная горка</p> <p>б) западная горка</p> <p>в) западная яма</p>	13	<p>Какой КП находится на юго-восточном краю непреодолимого болота?</p>
4	<p>а) южное болотце</p> <p>б) южный край болота</p> <p>в) северное болотце</p>	14	<p>Какой КП находится на северном углу фруктового сада?</p>
5	<p>а) северо-западная внесмасштабная яма</p> <p>б) северо-восточная внесмасштабная яма</p> <p>в) северо-восточная воронка</p>	15	<p>Какой КП находится на северо-восточном углу застроенной территории?</p>
6	<p>а) северо-западный край поляны</p> <p>б) северо-восточная полянка</p> <p>в) северо-западная полянка</p>	16	<p>Какой КП находится на восточной развилке тропинок?</p>
7	<p>а) юго-восточная группа деревьев</p> <p>б) юго-западная группа деревьев</p> <p>в) юго-восточный родник</p>	17	<p>Какой КП находится на северо-западном углу поляны?</p>
8	<p>а) южная горка</p> <p>б) северная ямка</p> <p>в) южная ямка</p>	18	<p>Какой КП находится на юго-западном углу дома?</p>
9	<p>а) средняя внесмасштабная яма</p> <p>б) западная внесмасштабная яма</p> <p>в) западная воронка</p>	19	<p>Какой КП находится на южном краю озера?</p>
10	<p>а) средний внесмасштабный искусственный объект</p> <p>б) средняя группа камней</p> <p>в) восточный внесмасштабный искусственный объект</p>	20	<p>Какой КП находится на северо-восточном краю ямы?</p>

	Виды нормативов	1 год подготовки	
		мальчики	девочки
1.	Бег 30 м с хода (сек)	5.4	5.7
2.	Бег 60 м с хода (сек)	10,4	10.6
3.	Бег с низкой и средней интенсивностью (120-150)	15-20	10-15
4.	1 прыжки в длину с места ( см )	150	140
5.	Метание теннисного мяча (м)	2S	18
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке		10
8.	1 плавание без учета времени ( м )	120	80

9.	Прохождение на лыжах 500 метров ( мин. сек.)	2.20	2.40
10	Дистанции лыжных гонок (км)	1-2	1-2
11	Выполнение разрядных нормативов по лыжам.	-	-
12	Выполнение разрядных нормативов по ориентированию		

## Контрольно-измерительный материал 2-го года обучения Вводный

1. Устройство, облегчающее ориентирование на местности – это
  1. Карта
  2. Компас
  3. Скломер
2. Прибор позволяющий определять стороны света, ориентируясь на магнитное поле Земли.
  1. Магнитный компас
  2. Гидрокомпас
  3. Гирокомпас
  4. Электронный компас
3. Азимут – это
  1. Направление твоего ориентира
  2. Угол в градусной мере
  3. Угол между севером и направлением твоего ориентира
  4. Угол в градусной мере между севером и направлением твоего ориентира
4. Географическая карта универсального назначения, на которой подробно изображена местность.
  1. Топографическая карта
  2. Физическая карта
  3. Ландшафтная карта
  4. Спортивная карта
5. Каким условным знаком обозначается «корч, пень»:

А.	Б.	В.	Г.
----	----	----	----

6. Как обозначается на карте для спортивного ориентирования «старт»?
  1. Треугольник
  2. Кружок
  3. Кружок в кружочке
  4. Треугольник в кружочке

7. Координата в системе географических координат, которая определяет месторасположение точки относительно «нулевого меридиана»:

1. Долгота
  2. Широта
  3. Медиана
  4. Параллель
8. Как обозначается «непреодолимая ограда»:

5.	6.	7.	
----	----	----	--

9. Каким условным знаком на карте обозначается «группа камней»:

9.	10.	11.	1
----	-----	-----	---

10. Чертёж участка местности, выполненный глазомерной съёмкой, с обозначенными важнейшими объектами (для ориентирования) :

1. Кроки'
2. набросок
3. иллюстрация
4. рисунок местности

11. Каким условным знаком обозначается «бугор»:

А.	Б.	В.	Г.
----	----	----	----

12. Каким цветом на карте обозначается «открытое, окультуренное пространство»?

1. Желтым
2. Оранжевым
3. Зелёным
4. На белом фоне зелёные вертикальные полосы

13. Как обозначается «пересыхающий ручей»:

13.	14.	15.	
-----	-----	-----	--

14. Географическая координата в числе систем сферических координат, которая определяет точки, расположенные на поверхности Земли относительно экватора.

1. Параллель
2. Медиана
3. Долгота
4. Широта

15. Каким условным знаком на карте обозначается «воронка»:

17.	18.	19.	
-----	-----	-----	--

16. Как обозначается «тропа» на карте:

А.	Б.	В.	Г.
----	----	----	----

17. Сколько видов костров существует?

1. 6
2. 8
3. 4
4. 5

18. Как на карте обозначается «линия электропередач»:

А.	Б.	В.	Г.
----	----	----	----

19. Это такие объекты местности, ширина которых не существенна для показа в масштабе карты и может быть отображена условно, за счет толщины соответствующего символа, а длина намного больше ширины и превышает 1 мм на карте.

1. Объёмные ориентиры
2. Точечные ориентиры
3. Площадные ориентиры
4. Линейные ориентиры

20. Что такое промоина?

1. Горизонтальная поверхность, с одной стороны ограниченная подошвой, а с другой бровкой
2. Большая яма сложной формы
3. Лощина с обрывистыми склонами
4. Тальвег с примыкающими склонами

## Промежуточный

**Тест 16**

*Какая карта сориентирована по компасу?*

<p>1</p>	<p>6</p>
<p>2</p>	<p>7</p>
<p>3</p>	<p>8</p>
<p>4</p>	<p>9</p>
<p>5</p>	<p>10</p>

**Тест 8**

*Исключите лишний знак.*

1 а	б	в	г	д
2 а	б	в	г	д
3 а	б	в	г	д
4 а	б	в	г	д
5 а	б	в	г	д
6 а	б	в	г	д
7 а	б	в	г	д
8 а	б	в	г	д
9 а	б	в	г	д
10 а	б	в	г	д

**ИТОГОВЫЙ**

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке**

	Виды нормативов	2 ГОД подготовки	
		мальчики	девочки
1.	Бег 30 м с хода (сек)	5.3	5.6
2.	Бег 60 м с хода (сек)	10.0	10.2
3.	Бег с низкой и средней интенсивностью (120-150)	20	15
4.	1 прыжки в длину с места ( см )	160	150
5.	Метание теннисного мяча (м)	30	20
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке		12
8.	1 плавание без учета времени (м )	120	100
9.	Прохождение на лыжах 500 метров ( мин. сек.)	2.10	2.20
10	Дистанции лыжных гонок (км)	1-2	1-2
11	Выполнение разрядных нормативов по лыжам.	2-юн	2-юн
12	Выполнение разрядных нормативов по ориентированию	3-юн	3-юн

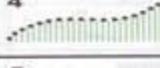
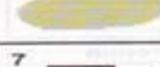
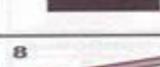
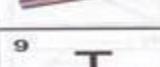
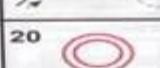
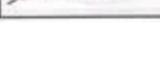
**Контрольно-измерительный материал**

**3-го года обучения**

# Вводный

## Тест 2

**Что означает этот символ?**

1 	а) шоссе б) исчезающая тропа в) улучшенная дорога	11 	а) железная дорога б) преодолимый трубопровод в) каменная стена
2 	а) узкая просека б) река в) широко заросшая просека	12 	а) ложина б) обрыв в) яма
3 	а) груда камней б) пещера в) микробугорок	13 	а) открытое пространство б) полуоткрытое пространство в) труднопроходимая растительность
4 	а) четкая граница растительности б) пересыхающий ручей в) сухая канавка	14 	а) колодец б) пруд в) родник
5 	а) канавка б) ручей в) река	15 	а) озеро б) непродолимое болото в) болото
6 	а) болото б) непродолимое болото в) заболоченность	16 	а) преодолимая ограда б) разрушенная ограда в) непродолимая ограда
7 	а) фундамент б) постройка в) островная территория	17 	а) стрелка магнитного меридиана б) стрельбище в) кордушка
8 	а) шоссе б) проселочная дорога в) улучшенная дорога	18 	а) земной вал б) промоина в) земной обрыв
9 	а) немасштабный искусственный объект б) маленькая башня в) большая башня	19 	а) мостик б) переправа с мостом в) переправа без моста
10 	а) непригодная для движения дорога б) опасная территория в) маркированный участок	20 	а) контрольный пункт б) пункт питания в) финиш

## Промежуточный

	Виды нормативов	3 год подготовки	
		мальчики	девочки
1.	Бег 30 м с хода (сек)	5.0	5.2
2.	Бег 1000 м (мин)	4.40	4.50
3.	5-кратный прыжок в длину с места ( см )-	780	750
4.	20- минутный бег с учетом пройденного расстояния ( м )	3800	-
5.	Прохождение на лыжах с максимальной скоростью 100 метров с ходу (сек)	24	25
7.	Прохождение на лыжах 500 метров ( мин, сек.)	2.20	2.40
8.	Дистанции лыжных гонок (км)	3-5	2-3
9.	Выполнение разрядных нормативов по лыжам.	2-юн	2-юн
10	Выполнение разрядных нормативов по ориентированию	2-юн	2-юн

## Итоговый

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
<b>Челночный бег 4*9м</b>	секунд	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
<b>Бег 60 метров</b>	секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
<b>Бег 1000 метров</b>	мин:сек	3:50	4:20	4:50	4:20	4:50	5:15
<b>Бег 2000 метров</b>	мин:сек	9:00	9:45	10:30	10:50	12:30	13:20
<b>Прыжки в длину с</b>	см	190	180	165	175	165	156

<b>места</b>							
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	кол-во раз	10	8	5	-	-	-
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)</b>	кол-во раз	25	20	15	19	13	9
<b>Наклон вперед из положения сидя</b>	см	12	8	5	18	15	10
<b>Подъем туловища за 1 мин из положения лежа</b>	кол-во раз	48	43	38	38	33	25
<b>Бег на лыжах 3 км</b>	мин:сек	16:00	17:00	18:00	19:30	20:30	22:30
<b>Бег на лыжах 5 км</b>	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
<b>Прыжки на скакалке, за 25 секунд</b>	кол-во раз	56	54	52	62	60	58