



Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Станция юных туристов г. Челябинска»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2021 г.  
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУДО  
«СЮТур г. Челябинска»

  
Ю.В.Кондратенков

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
туристско-краеведческой направленности

**«Введение в спортивное  
ориентирование»**

Возраст обучающихся: 9 - 16 лет

Срок реализации: 4 года

**Автор-составитель:**  
Гуревич Лариса Вячеславовна,  
педагог дополнительного образования



Челябинск 2021 год

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Станции юных туристов г. Челябинска»
<b>Полное название программы</b>	«Введение в спортивное ориентирование»
<b>Ф.И.О. , должность, категория</b>	Гуревич Лариса Вячеславовна, педагог дополнительного образования высшей категории
<b>Сведения о программе</b>	
<b>Нормативная база</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ФЗ «Об образовании в РФ» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года (с изменениями 2019 года);</li> <li>- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>- СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей;</li> <li>- Устав МБУДО «СЮТур г. Челябинска»</li> </ul>
<b>Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>Вид программы</b>	Общеразвивающая
<b>Тип программы</b>	Модифицированная
<b>Направленность программы</b>	Туристско-краеведческая
<b>Форма обучения</b>	Очная
<b>Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности программы</b>	Комплексная
<b>Уровень реализации программы</b>	Базовый
<b>Уровень освоения содержания программы</b>	Общекультурный
<b>Возраст обучающихся</b>	9-16 лет
<b>Продолжительность реализации программы</b>	4 года
<b>Рассмотрена на педагогическом совете</b>	Протокол заседания педагогического совета МБУДО «СЮТур г. Челябинска» № 1 от 31.08. 2021 г.

## Содержание

№	Название раздела	№ страниц
<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>		
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цель и задачи программы	7
1.3	Содержание программы	8
1.4	Планируемые результаты.	32
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>		
2.1	Календарный учебный график	40
2.2	Учебный план	42
2.3	Условия реализации программы	43
2.4	Формы аттестации и оценочные материалы	52
2.5	Методические материалы	55
2.6	Список литературы	57
Приложение 1. «Бланки результатов аттестации»		59
Приложение 2. «Методические, дидактические, оценочные материалы»		66

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Введение в спортивное ориентирование» разработана в соответствии с требованиями ФЗ «Об образовании в РФ» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года, Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, Санитарно-эпидемиологические правил и нормативов СанПиН, Устава МБУДО «СЮТур г. Челябинска».

**Направленность** программы «Введение в спортивное ориентирование» - туристическо-краеведческая. Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, формирование морально-нравственных качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, а так же на развитие познавательных навыков учащихся по изучению природы, истории, культуры родного края, развитие у учащихся исследовательской активности, нацеленной на изучение природы, экскурсионная и экспедиционная работа.

Спортивное ориентирование – это вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи компаса и карты должны пройти определенную дистанцию, расположенную на местности. Двигаться нужно по пересеченной местности (обычно по лесам и паркам), контрольные пункты проходить в особом порядке. Этот вид спорта вышел из военных учений, которые проводили для скандинавских и британских солдат. Это очень увлекательный и интересный спорт, сочетающий в себе не только физическую нагрузку, но и умственную деятельность. Спортивное ориентирование можно назвать доступным и массовым видом спорта. Для спортивного ориентирования нужна форма, обувь и компас. Дети, которые занимаются спортивным ориентированием, не только укрепляют свое здоровье, но и учатся мыслить

логически, они приобщаются к природе, любят и оберегают ее, становятся более самостоятельными и дисциплинированными.

**Новизна** программы обусловлена развитием спортивного ориентирования, появления компьютерных программ и технологий обучения, внедрение в ориентирование электронных средств отметки, модернизация спортивных компасов, появление новых технологий при создании спортивных карт. Всё это потребовало внесение в существующие программы существенных изменений и дополнений.

**Актуальность** программы заключается в жизненной необходимости вовлечения современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в спортивные секции. Очевидной является необходимость вовлечение детей в такие виды деятельности, в которых равноценно обеспечивалось как интеллектуальное, так и физическое развитие, стремление к ведению здорового образа жизни. В условиях агрессивной информационной среды программа «Введение в спортивное ориентирование» способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. В программе большое количество часов отведено на практику, где обучающиеся приобретают знания посредством учебно-тренировочных выездов в парки и лесопарки г. Челябинска и Челябинской области. Тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается, обнаруживает свои скрытые возможности по формированию логического мышления. Занятия способствуют повышению самооценки учащегося.

**Педагогическая целесообразность и практическая значимость** программы заключается в том, что занятия предоставляют детям возможность приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде, обеспечивают условия для профессиональной ориентации, формирование социальной активности и гражданской позиции учащихся.

Программа «Введение в спортивное ориентирование» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Привычка планировать свою деятельность,

полученная ориентировщиками в школьном возрасте, когда в учебный день вписаны тренировки, и приходится напрягаться, чтобы всё успеть, позволяет в дальнейшем всегда находить время для регулярных пробежек и упражнений, что повышает жизненный тонус и снимает нервное напряжение. Участие в массовых соревнованиях необычайно расширяет круг общения, появляются новые знакомые, а это немаловажно в жизни. Кроме того, ориентирование - спорт семейный. Им занимаются и дети, и их родители, и бабушки, и дедушки, всем в лесу находится место. Практика показывает, что люди прошедшие школу ориентирования, уже по-другому воспитывают своих. С самого раннего возраста они прививают им любовь и бережное отношение к природе, к лесу, навыки здорового образа жизни. 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, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** Всестороннее, гармоничное и физическое развитие личности ребёнка, способного на принятия самостоятельных решений, умеющего добиваться поставленных целей, умеющего ориентироваться в природных условиях и в условиях города.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- Ознакомление с историей спортивного ориентирования;
- Формирование навыков деятельности юного ориентировщика в условиях природной среды  
и в городских условиях;
- Обучение основам туристической подготовки.
- Формирование гигиенического навыка спортсмена.
- Обучение правилам соревнований по спортивному ориентированию

#### **Развивающие:**

- Развитие уверенности в себе;
- Развитие внимательности и наблюдательности в условиях природной и городской среды;
- Развитие чувства коллективизма.
- Развитие эстетических чувств по отношению к природе.

#### **Воспитательные задачи:**

- Приобщение ребёнка к здоровому образу жизни;
- Воспитание волевых качеств, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- Формирование положительной самооценки;
- Формирование умения заботиться об окружающих, не быть равнодушными.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
<b>1</b>	<b>Раздел 1. «Теоретическая подготовка»</b>	<b>25</b>	<b>19</b>	<b>6</b>		
1.1	Вводное занятие	1	1	-	беседа	опрос
1.2	История возникновения и развития спортивного ориентирования	2	2	-	беседа	викторина
1.3	Охрана природы	2	2	-	беседа	викторина
1.4	Техника безопасности.	4	3	1	беседа	викторина
1.5	Одежда и снаряжение ориентировщика	2	1	1	беседа	опрос
1.6	Режим, гигиена спортсмена	2	2	-	беседа	викторина
1.7	Топография, условные знаки	9	7	2	тест	тестирование
1.8	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2	беседа	опрос
<b>2</b>	<b>Раздел 2. «Практическая подготовка»</b>	<b>114</b>	<b>7</b>	<b>107</b>		
2.1	Общая физическая подготовка	48	-	48	тренировка	выполнение норм
2.2	Специальная физическая подготовка	24	-	24	тренировка	тестирование
2.3	Техническая подготовка	14	2	12	тренировка	тестирование
2.4	Тактическая подготовка	6	-	6	тренировка	тестирование
2.5	Контрольные упражнения и соревнования	6	-	6	участие в соревнованиях	итоговый протокол
2.6	Основы туристской подготовки	4	1	3	поход	выполнение норм
2.7	Психологическая и морально-волевая подготовка	4	4	-	тренировка	тестирование
2.8	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	2	-	2	обследование	получение справки
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. «Промежуточная аттестация»</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Теория: викторина, тест; Практика: сдача контрольных упражнений, результаты соревнований.	
<b>Итого часов:</b>		<b>144</b>	<b>29</b>	<b>115</b>		

## Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
<b>1</b>	<b>Раздел 1. «Теоретическая подготовка»</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>-</b>		
1.1	Вводное занятие	1	1	-	беседа	опрос
1.2	История возникновения и развития спортивного ориентирования	1	1	-	беседа	викторина
1.3	Охрана природы	1	1	-	беседа	викторина
1.4	Техника безопасности	4	4	-	беседа	викторина
1.5	Анализ тренировок и соревнований	6	6		беседа	опрос
1.6	Топография, условные знаки	2	2	-	тест	тестирование
1.7	Одежда и снаряжение ориентировщика	1	1	-	беседа	опрос
1.8	Режим и гигиена спортсмена	2	2	-	беседа	викторина
1.9	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	4	-	беседа	опрос
<b>2</b>	<b>Раздел 2. «Практическая подготовка»</b>	<b>122</b>	<b>6</b>	<b>116</b>		
2.1	Общая физическая подготовка	38	-	38	тренировка	выполнение норм
2.2	Специальная физическая подготовка	26	-	36	тренировка	тестирование
2.3	Техническая подготовка	16	-	16	тренировка	тестирование
2.4	Тактическая подготовка	6	-	6	тренировка	тестирование
2.5	Контрольные упражнения и соревнования	10	-	10	участие в соревнованиях	итоговый протокол
2.6	Основы туристской подготовки	8	2	6	поход	выполнение норм
2.7	Психологическая и морально-волевая подготовка	2	2	-	тренировка	тестирование
2.8	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	2	-	2	обследование	получение справки
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. «Промежуточная аттестация»</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Теория: викторина, тест; Практика: сдача контрольных упражнений, результаты соревнований.	
Итого часов:		<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>		

## Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
<b>1</b>	<b>Раздел 1. «Теоретическая подготовка»</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2</b>		
1.1	Вводное занятие	1	1	-	беседа	опрос
1.2	Обзор развития спортивного ориентирования	1	1	-	беседа	викторина
1.3	Техника безопасности.	4	3	1	беседа	викторина
1.4	Физиологические основы спортивной тренировки	1	1	-	беседа	викторина
1.5	Анализ тренировок и соревнований	2	2	-	беседа	опрос
1.6	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	1	1	беседа	опрос
<b>2</b>	<b>Раздел 2. «Практическая подготовка»</b>	<b>92</b>	<b>8</b>	<b>84</b>		
2.1	Общая физическая подготовка	32	-	32	тренировка	выполнение норм
2.2	Специальная физическая подготовка	24	-	24	тренировка	тестирование
2.3	Техническая подготовка	14	4	10	тренировка	тестирование
2.4	Тактическая подготовка	4	2	2	тренировка	тестирование
2.5	Контрольные упражнения	2	-	2	участие в соревнованиях	итоговый протокол
2.6	Участие в соревнованиях	6	-	6	участие в соревнованиях	итоговый протокол
2.7	Основы туристской подготовки	4	2	2	поход	выполнение норм
2.8	Судейская практика	2	-	2	судейство	опрос
2.9	Психологическая и морально-волевая подготовка	2	-	2	тренировка	тестирование
2.10	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	2	-	2	обследование	получение справки
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. «Промежуточная аттестация»</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Теория: викторина, тест; Практика: сдача контрольных упражнений, результаты соревнований.	
Итого часов:		<b>108</b>	<b>20</b>	<b>88</b>		

## Учебно-тематический план 4 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
<b>1</b>	<b>Раздел 1. «Теоретическая подготовка»</b>	<b>11</b>	<b>11</b>			
1.1	Вводное занятие	1	1	-	беседа	опрос
1.2	Техника безопасности	4	4	-	беседа	викторина
1.3	Основы методики обучения и тренировки	1	1	-	беседа	викторина
1.4	Физиологические основы спортивной тренировки	1	1	-	беседа	викторина
1.5	Анализ тренировок и соревнований	4	4	-	беседа	опрос
<b>2</b>	<b>Раздел 2. «Практическая подготовка»</b>	<b>61</b>	<b>10</b>	<b>51</b>		
2.1	Общая физическая подготовка	13	-	13	тренировка	выполнение норм
2.2	Специальная физическая подготовка	18	2	16	тренировка	тестирование
2.3	Техническая подготовка	6	1	5	тренировка	тестирование
2.4	Тактическая подготовка	3	2	1	тренировка	тестирование
2.5	Контрольные нормативы	4	-	4	участие в соревнованиях	итоговый протокол
2.6	Участие в соревнованиях	6	-	6	участие в соревнованиях	итоговый протокол
2.7	Судейская практика	3	1	2	судейство	опрос
2.8	Психологическая и морально-волевая подготовка	2	2		тренировка	тестирование
2.9	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	2		2	обследование	получение справки
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. «Итоговая аттестация»</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Теория: викторина, тест; Практика: сдача контрольных упражнений, результаты соревнований.	
Итого часов:		<b>72</b>	<b>21</b>	<b>51</b>		

## **Содержание учебно-тематического плана.**

### **Содержание программы 1 года обучения.**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

##### **1.1. Вводное занятие**

- Теоретические занятия. Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.)

- Формы контроля - опрос. Какими видами деятельности занимаемся на занятиях в летней период и в зимней. Какие планы общего тренировочного процесса на весь год.

##### **1.2. История возникновения и развития спортивного ориентирования**

- Теоретические занятия. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в Челябинской области и в России. Виды спортивного ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

##### **1.3. Охрана природы.**

- Теоретические занятия. Важность охраны природы. Физико-географическая характеристика родного края. Ее особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир.

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

##### **1.4. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.**

- Теоретические занятия. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.

- Практические занятия. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию.

##### **1.5 Одежда и снаряжение ориентировщика.**

- Теоретические занятия. Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Правила эксплуатации и хранения.

- Практические занятия. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

### **1.6. Режим, гигиена спортсмена.**

- Теоретические занятия. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиена тела, одежды и обуви. Режим дня.

### **1.7 Топография, условные знаки.**

- Теоретические занятия. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.

- Практические занятия. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Измерение расстояний на карте и на местности. Ориентирование карты по компасу

### **1.8. Правила соревнований по спортивному ориентированию.**

- Теоретические занятия. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

- Практические занятия. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

## **Раздел 2. Практическая подготовка.**

### **2.1. Общая физическая подготовка.**

- Практические занятия. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

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.

Строевой и походный шаг.

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

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для ног. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. 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.

## **2.2. Специальная физическая подготовка.**

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

Упражнения на развитие ловкости, быстроты.

Упражнения на равновесие.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости.

## **2.3 Техническая подготовка.**

- Теоретические занятия. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

- Практические занятия. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности 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 техники спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение подъемов "елочкой", "полуелочкой", "лесенкой", ступающим шагом. Обучение поворотам на местности и в движении.

#### **1.4 Тактическая подготовка.**

- Теоретические занятия. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Анализ соревнований.

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

Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

#### **2.5. Контрольные упражнения и соревнования.**

- Практические занятия. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, комплексное упражнение на силу. Участие в 3-4 контрольных тренировках и соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарному плану по своей возрастной группе.

#### **2.6. Основы туристической подготовки.**

- Теоретические занятия. Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена ориентировщика. Виды туризма.

- Практические занятия. Личное и групповое туристическое снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых

условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

### **2.7. Психологическая и морально-волевая подготовка.**

- Теоретические занятия. Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка одно из средств овладения спортивным мастерством. Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки и настойчивости в достижении цели.

### **2.8. Медико-санитарная подготовка.**

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

## **3. Промежуточная аттестация.**

- Теоретические занятия. Викторина, тест (приложение № 2,4)

- Практическое занятие. Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях (Приложение № 1, 3). Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, комплексное упражнение на силу Участие в 4-5 соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарному плану по своей возрастной группе

## **Содержание программы 2 года обучения.**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

#### **1.1. Вводное занятие.**

- Теоретические занятия. Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.)

Формы контроля: опрос. Какими видами деятельности занимаемся на занятиях в летней период и в зимней. Какие планы общего тренировочного процесса на весь год.

#### **1.2. История возникновения и развития спортивного ориентирования.**

- Практические занятия. Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию.

#### **1.3. Охрана природы.**

- Теоретические занятия. Важность охраны природы. Физико-географическая характеристика родного края. Ее особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир.

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

#### **1.4. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.**

- Теоретические занятия. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.

- Практические занятия. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию.

#### **1.5. Топография, условные знаки.**

- Теоретические занятия. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спорткарта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.

- Практические занятия. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

#### **1.6. Анализ тренировок и соревнований.**

- Теоретические занятия .

Методы анализа результатов тренировок и соревнований. Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Методы записи и анализа. Ведения дневника спортсмена – ориентировщика. Записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

### **1.7. Одежда и снаряжение ориентировщика.**

- Практические занятия. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

### **1.8. Режим, гигиена спортсмена.**

- Теоретические занятия. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиена тела, одежды и обуви. Режим дня.

### **1.9. Правила соревнований по спортивному ориентированию.**

- Теоретические занятия. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.
- Практические занятия. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

## **Раздел 2. Практическая подготовка.**

### **2.1. Общая физическая подготовка.**

- Практические занятия. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

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.

Стрелковой и походный шаг.

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

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для ног. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. 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.

## **2.2. Специальная физическая подготовка.**

- Практические занятия. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабонересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах от 2 до 8 км. Туристические походы.

Упражнения на развитие ловкости, быстроты.

Упражнения на равновесие.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости.

## **2.3 Техническая подготовка.**

- Теоретические занятия. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

- Практические занятия. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности 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 техники спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение подъемов "елочкой", "полуелочкой", "лесенкой", ступающим шагом. Обучение поворотам на местности и в движении.

#### **2.4 Тактическая подготовка.**

- Теоретические занятия. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Анализ соревнований.

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

Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

#### **2.5. Контрольные упражнения.**

- Практические занятия. Общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, комплексное упражнение на силу. Участие в 8-10 соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарному плану по своей возрастной группе.

#### **2.6. Основы туристической подготовки.**

- Практические занятия. Личное и групповое туристическое снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

#### **2.7. Психологическая и морально-волевая подготовка.**

- Теоретические занятия. Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка одно из средств овладения спортивным мастерством.

- Практические занятия. Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки и настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

### **2.8. Медико-санитарная подготовка.**

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

### **3. Промежуточная аттестация.**

- Теоретические занятия. Викторина, тест (приложение № 2,4)

- Практическое занятие. Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях (Приложение № 1, 3). Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, комплексное упражнение на силу. Участие в 7-8 соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарному плану по своей возрастной группе.

## Содержание программы 3 года обучения.

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

#### 1.1. Вводное занятие.

- Теоретические занятия. Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году.

**Формы контроля:** опрос. Какими видами деятельности занимаемся на занятиях в летней период и в зимней. Какие планы общего тренировочного процесса на весь год.

#### 1.2. Обзор развития спортивного ориентирования.

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

#### 1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

- Теоретические занятия. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.

- Практические занятия. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию.

#### 1.4. Физиологические основы спортивной тренировки

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

#### 1.5. Анализ тренировок и соревнований .

- Теоретические занятия.

Методы анализа результатов тренировок и соревнований. Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Методы записи и анализа. Ведения дневника спортсмена – ориентировщика. Записи по

выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

### **1.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию.**

- Теоретические занятия. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.
- Практические занятия. Подготовка к соревнованиям. Техническая информация о дистанции.

## **Раздел 2. Практическая подготовка.**

### **2.1. Общая физическая подготовка.**

- Теоретические занятия. Задачи ОФП.
- Практические занятия. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

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.

Строевой и походный шаг.

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

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для ног. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. 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.

## **2.2. Специальная физическая подготовка.**

- Теоретические занятия . Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков.

- Практические занятия. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах от 5 до 10 км. Туристические походы.

Упражнения на развитие ловкости, быстроты.

Упражнения на равновесие.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости.

## **2.3 Техническая подготовка.**

- Теоретические занятия. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

- Практические занятия. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности 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 техники спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение подъемов

"елочкой", "полуелочкой", "лесенкой", ступающим шагом. Обучение поворотам на местности и в движении.

#### **2.4 Тактическая подготовка.**

- Теоретические занятия. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Анализ соревнований.

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

Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

#### **2.5. Контрольные упражнения.**

- Практические занятия. Участие в течение года в 2 соревнованиях по ОФП. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, комплексное упражнение на силу.

#### **2.6. Соревнования.**

- Практические занятия. Участие в 7-8 соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарному плану по своей возрастной группе.

#### **2.7. Основы туристической подготовки.**

- Теоретические занятия. Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена ориентировщика. Виды туризма.

- Практические занятия. Личное и групповое туристическое снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

#### **2.8 Судейская практика.**

- Практические занятия. Судейская коллегия соревнований. Участие в работе судейских бригах городских соревнований.

#### **2.9. Психологическая и морально-волевая подготовка.**

- Теоретические занятия. Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка одно из средств овладения спортивным мастерством.

- Практические занятия. Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки и настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

### **2.10. Медико-санитарная подготовка.**

- Теоретические занятия. Значение и содержание врачебного контроля самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

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

### **3. Промежуточная аттестация.**

- Теоретические занятия. Викторина, тест (приложение № 2,4)

- Практическое занятие. Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях (Приложение № 1, 3). Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, комплексное упражнение на силу Участие в 7-8 соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарному плану по своей возрастной группе

## **Содержание программы 4 года обучения.**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

#### **1.1. Вводное занятие.**

- Теоретические занятия. Планирование деятельности объединения в учебном году.

Воспитанники должны уметь:

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

**Формы контроля:** опрос. Итоги собственных достижений.

#### **1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.**

Теоретические занятия

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

#### **1.3. Основы методики обучения и тренировки**

- Теоретические занятия. Главные задачи тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, волевой подготовки. Подбор учебного материала и его дозировки. Воспитание и проявление высоких моральных и волевых качеств в процессе обучения, тренировок и соревнований у спортсменов-ориентировщиков.

#### **1.4. Физиологические основы спортивной тренировки**

- Теоретические занятия. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуальности в процессе тренировки.

- Практические занятия. Тренированность и ее физиологические показатели.

Должны знать основные признаки перетренированности, признаки

утомления и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Должны уметь ликвидировать признаки перетренированности, учитывать восстановительные процессы при организации спортивной

### **1.5. Анализ тренировок и соревнований**

- Теоретические занятия

Методы анализа результатов тренировок и соревнований. Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Методы записи и анализа. Ведения дневника спортсмена – ориентировщика. Записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

## **Раздел 2. Практическая подготовка.**

### **2.1 Общая физическая подготовка**

- Практические занятия

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Должны знать специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, в горном районе, технику лыжных ходов. Должны уметь передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения.

### **2.2 Специальная физическая подготовка**

- Теоретические занятия

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

- Практические занятия

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок:

восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек — игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

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

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

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

### **2.3 Техническая подготовка**

- Теоретические занятия

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

- Практические занятия

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу». Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев. Направление. Контроль

направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних).

#### **2.4 Тактическая подготовка**

- Теоретические занятия

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

- Практические занятия

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

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

#### **2.5 Контрольные нормативы**

- Практические занятия

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

#### **2.6 Участие в соревнованиях**

- Практические занятия

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Участие в первенствах города, области, в соревнованиях школ, в территориальных соревнованиях.

#### **2.7 Психологическая и морально-волевая подготовка**

- Теоретические занятия

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-

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

- Практические занятия

Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

Должны уметь по возможности преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе, выполнять комплекс самоподготовки к старту, выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций.

### **2.8. Медико-санитарная подготовка**

- Практические занятия. Постановке на учет и прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

### **3. Промежуточная аттестация.**

- Теоретические занятия. Викторина, тест (приложение № 2,4)

- Практическое занятие. Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях (Приложение № 1, 3). Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, комплексное упражнение на Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарному плану по своей возрастной группе.

### **1.4. Планируемые результаты.**

Планируемые результаты освоения программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину всестороннего развития воспитанника.

**Предметные результаты** - это результаты, которые достигаются

обучающимися в процессе изучения предмета. Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий спортивным ориентированием, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

В ходе реализации программы **на первом году обучения** планируются подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности тренировочного процесса.

***Учащиеся должны знать:***

- основы безопасности на занятиях на спортивной площадке, на соревнованиях;
- виды ориентирования;
- влияние физической нагрузки на развитие организма;
- технику лыжных ходов;
- специфические особенности бега ориентировщика.
- методику развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы;
- понятие техники ориентирования;
- взаимосвязь техники и тактики в тренировке ориентировщика;
- методы и средства развития волевых качеств;
- знание медико-санитарной подготовки.

***Учащиеся должны уметь:***

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году;
- соблюдать меры личной гигиены;
- выполнять общеразвивающие упражнения;

- передвигаться на лыжах, выполнять технические приемы;
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- правильно пользоваться компасом;
- выполнять технические действия: ориентировать карту, брать азимут, определять точку стояния.
- выполнять тактические действия на дистанции;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- укладывать рюкзак и разводить костер.

**На втором году обучения** учащиеся должны выполнять нормативы II юношеского разряда по спортивному ориентированию.

***Учащиеся должны знать:***

- основы безопасности на занятиях, на соревнованиях, в походах.
- правила пожарной безопасности;
- достижение российских спортсменов ориентировщиков на международных соревнованиях;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.
- общие положения правил соревнований;
- снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности;
- упражнения на развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы;
- понятие технических приемов;
- характеристику специальных качеств ориентировщика;
- влияние скорости бега на качество ориентирования;
- нормативные требования;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию;
- особенности проявления волевых качеств в связи с индивидуальным

характером;

- цели и задачи учебно-тренировочного характера.

***Учащиеся должны уметь:***

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

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

- соблюдать права и обязанности участников соревнований.

- выполнять общеразвивающие упражнения;

- передвигаться на лыжах, выполнять технические приемы;

- выполнять бег с учетом характера местности: закрытая, открытая, горная, заболоченная;

- выполнять упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости;

- выполнять технические действия: ориентировать карту, брать азимут, определять точку стояния, контролировать расстояние;

- грамотно и в полном объеме использовать предстартовую информацию.

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;

- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

- преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе.

- готовить пищу в полевых условиях.

**На третьем году обучения** учащиеся должны уверенно подтверждать норматив II юношеского разряда по спортивному ориентированию.

***Учащиеся должны знать:***

- достижение российских спортсменов ориентировщиков на международных соревнованиях;

- меры личной и общественной профилактики болезни;

- общие положения правил соревнований;

- методы анализа результатов тренировок и соревнований;

- физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
- упражнения на развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы;
- понятие технических приемов;
- влияние скорости бега на качество ориентирования;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию;
- особенности проявления волевых качеств в связи с индивидуальным характером;
- общее представление о коллегии судей соревнований;
- обязанности начальника дистанций и его помощников.

***Учащиеся должны уметь:***

- анализировать выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского и областного масштаба;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять упражнения на расширение функциональных возможностей организма;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- передвигаться на лыжах, выполнять технические приемы;
- выполнять бег с учетом характера местности: закрытая, открытая, горная, заболоченная;
- выполнять упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости;
- выполнять технические действия: контролировать расстояние в заболоченной, труднопроходимой местности, двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности;
- грамотно и в полном объеме использовать предстартовую информацию.
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

**На четвертом году обучения** учащиеся должны выполнять нормативы I

юношеского разряда по спортивному ориентированию.

***Учащиеся должны знать:***

- перспективы развития ориентирования;
- достижение российских спортсменов ориентировщиков на международных соревнованиях;
- меры личной и общественной профилактики болезни;
- общие положения правил соревнований;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- основные признаки перетренированности и ликвидации ее;
- утомления и причины, влияющие на временное снижение работоспособности;
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой и психологической подготовок;
- роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки;
- упражнения на развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы;
- понятие технических приемов;
- характеристику специальных качеств ориентировщика;

***Учащиеся должны уметь:***

- анализировать выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского и областного масштаба;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять упражнения на расширение функциональных возможностей организма;
- передвигаться на лыжах, выполнять технические приемы;
- выполнять бег с учетом характера местности: закрытая, открытая, горная, заболоченная;
- выполнять упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости;
- выполнять технические действия: контролировать расстояние в

заболоченной, труднопроходимой местности, двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности;

- грамотно и в полном объеме использовать предстартовую информацию;
- вести записи по выполнению планов общефизической, специальной и технической подготовки.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющиеся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в развитии следующих компетенций.

Познавательные компетенции:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающую долгую сохранность творческой деятельности;
- понимание спортивного ориентирования как средства физической культуры по организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

Компетенции личностного самосовершенствования:

- бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, уважительное отношение к окружающим;
- проявление осознанной дисциплинированности, отвечать за результаты собственной деятельности.

Социально-трудовые компетенции:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- рациональное планирование учебной деятельности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

Коммуникативные компетенции:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику интереса, внимания и уважения;

- находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать свою точку зрения.

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

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качествах и свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения данной программы. Эти качества и свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям спортивным ориентированием, а также умении использовать ценности спортивного ориентирования для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях физических нагрузок, быстрая реакция.

Личностные результаты способствуют развитию следующих компетенций.

Познавательные компетенции:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владения знаниями о способах профилактики заболеваний;

- владения знаниями о восстановительных средствах и мероприятиях после спортивной тренировки или соревнований.

Компетенции личностного самосовершенствования:

- способность управлять своими эмоциями в процессе соревновательной деятельности;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в дальнейшей жизни;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, техникой базовых видов спорта, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Социально-трудовые компетенции:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное соотношения труда и отдыха;
- умение готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать быт в полевых условиях, соблюдать правила техники безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Коммуникативные компетенции:

- владение умением анализировать результаты участия в соревнованиях;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный график.

Группы по годам обучения:		1 год	2 год	3 год	4 год
1	Продолжительность освоения программы	4 года			
2	Начало освоения программы	02.09.2020	02.09.2019	03.09.2018	
3	Окончание освоения программы	31.05.2024	31.05.2023	31.05.2022	
4	Входной (вводный) мониторинг	02.09.20-01.10.20	02.09.19-01.10.19	03.09.18-01.10.18	
5	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	Расписание. (Приложение 1 к Календарному графику)			
6	Выходные и праздничные дни	Выходной день: суббота, воскресенье; Праздничные дни, установленные Правительством РФ на 2021 – 2022 учебный год: 4 ноября — День народного единства <b>31,1,2,3,6 и 8,9 января</b> - Новогодние каникулы; 7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 7,8 марта - Международный женский день; <b>1, 2, 3 мая</b> - Праздник Весны и Труда; 9,10 мая - День Победы; 13 июня - День России.			
7	Каникулы (сроки, продолжительность)	Каникулы зимние: <b>31.12 – 10.01 2022 г.</b> Каникулы летние: 01.06.2022 – 31.08.2022 г.			
8	Сроки текущего контроля	В течение учебного года			
9	Сроки промежуточной аттестации освоения программного материала обучающимися		25-29.05.2020 24-28.05.2021 23 -27.05.2022 15 -19.05.2023	25-29.05.2020 24-28.05.2021 23 -27.05.2022 15 -19.05.2023	27-31.05.2019 25-29.05.2020 24 -28.05.2021 16 -20.05.2022
10	Дата итоговой аттестации освоения программы (дата итогового занятия)		22-26. 05. 2024 г.	22-26. 05. 2023 г.	23-27. 05. 2022 г.

**Приложение 1**  
к календарному учебному графику

Расписание занятий в 2021/2022 учебном году

Объединения «Введение в спортивное ориентирование»

Педагог: Гуревич Лариса Вячеславовна

Место проведения занятия (ОУ, адрес): СОШ № 137, Свердловский проспект

№ группы	год обучения	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	итого часов в группе
1	1 год								
2	2 год	10.00-12.00					10.00-12.00		4
3	3 год	12.50-13.50				12.40-14.40			3
4	4 год	14.00-16.00							2
<b>Итого часов в день:</b>		<b>5</b>				<b>2</b>	<b>2</b>		<b>9</b>

## 2.2. Учебный план.

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела (курса, модуля, раздела, блока)	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. «Теоретическая подготовка»	26	20	6	Викторина
2	Раздел 2. «Практическая подготовка»	114	7	107	Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях
3	Промежуточная аттестация	4	2	2	Викторина, тест, сдача контрольных упражнений
4	Итого часов	144	29	115	

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела (курса, модуля, раздела, блока)	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. «Теоретическая подготовка»	22	22		Викторина
2	Раздел 2. «Практическая подготовка»	118	4	114	Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях
3	Промежуточная аттестация	4	2	2	Викторина, тест, сдача контрольных упражнений
4	Итого часов	144	28	116	

### Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела (курса, модуля, раздела, блока)	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. «Теоретическая подготовка»	12	10	2	Викторина
2	Раздел 2. «Практическая подготовка»	92	8	84	Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях
3	Промежуточная аттестация	4	2	2	Викторина, тест, сдача контрольных упражнений
4	Итого часов	108	20	88	

### Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела (курса, модуля, раздела, блока)	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. «Теоретическая подготовка»	11	11		Викторина
2	Раздел 2. «Практическая подготовка»	68	19	49	Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях
3	Итоговое мероприятие (занятие)	4	2	2	Викторина, тест, сдача контрольных упражнений
4	Итого часов	72	21	51	

## 2.3. Условия реализации программы.

### Сроки реализации программы.

Комплексность данной программы, рассчитанной на 4 года обучения, основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

В силу специфики спортивного ориентирования организация спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке юных ориентировщиков.

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

Первый этап - информационно – познавательный: основы ориентирования и новая информация по психологии, физиологии, краеведению.

Второй этап - операционно – деятельностный: формирование умения обучающихся самостоятельно выполнять определенные задачи педагога: планирование дистанций и их постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака, приготовление пищи в полевых лагерях и соревнованиях.

Третий этап - практико – ориентационный: овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая выражается в подготовке судей по спорту, профессиональная ориентация по выбранному виду деятельности (тренер, картограф, учитель), спортивное долголетие.

### Распределение учебного времени по годам обучения

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 год обучения	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа
2 год обучения	2 часа	1 раз	2 часа	144 часа
3 год обучения	3 часа	2 раз	3 часа	108 часов
4 год обучения	2 часа	1 раз	2 часа	72 часа

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, мышлением спортсмена. В занятиях широко используются упражнения - тренажеры (УТ), позволяющие расширить арсенал средств и методов развития восприятия, внимания, мышления в сочетании с физическими упражнениями. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в специально оборудованном учебном классе.

Соревнования в детских учреждениях должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали бы задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

### **Возраст обучающихся.**

Возраст обучающихся с 9 до 16 лет. Ограничений по возрасту в спортивном ориентировании нет. Оптимально начать заниматься в 8-10 лет. В этом возрасте ребенок готов к аналитическому мышлению и хорошо воспринимает информацию. К тому же, в этом возрасте легко поставить бег, а это пригодится и в будущем - на уроках физкультуры и в повседневной жизни. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

Этот спорт одинаково подходит для детей обоих полов. В этом и преимущество спортивного ориентирования. Допускается дополнительный набор обучающихся на второй, третий и т.д. годы обучения на основании результатов тестирования. Наполняемость в группах обучения 15 человек. Группа первого года обучения учащиеся подготовительного кадетского класса. Группа третьего года обучения перешла на двухдневный недельный цикл, из-за набора первого года обучения.

### **Условия набора обучающихся.**

В спортивном ориентировании нет медицинских противопоказаний, но обязательна справка от педиатра, что ребенок может заниматься беговыми видами спорта. Необходимо проверяться раз в год и обновлять справку. Рекомендуется сделать страховку от укуса клеща и от несчастного случая.

Количество детей в группе:

1 год обучения – не менее 15 человек;

2 год обучения – не менее 12 человек;

3 год обучения и последующие – не менее 10 человек.

4 год обучения и последующие – не менее 8 человек.

Состав учебной группы формируется с учётом уровня подготовки школьников.

### **Организация образовательного процесса**

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

1. По подходу к ребенку:

Личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее природных потенциалов, т. е. имеют целью свободное и творческое развитие ребенка);

Гуманно-личностные технологии (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребенку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

Технологии сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъект-субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и воспитанник совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

Технологии свободного воспитания (делают акцент на предоставление ребенку свободы выбора и самостоятельности. Осуществляя выбор, ребенок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идея к результату от

внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

## 2. По преобладающему (доминирующему) методу:

Репродуктивные технологии (учащиеся усваивают готовые знания и воспроизводят их). Методы репродуктивной группы:

Объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, беседа, лекция, иллюстрация, демонстрация).

Деятельность педагога – сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности.

Деятельность учащихся – восприятие, осознание, запоминание информации.

Побуждающие репродуктивные

Деятельность педагога – организует и побуждает работу учащихся в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приемов работы, алгоритмизация, инструктаж).

Деятельность воспитанников – неоднократное воспроизведение сообщенных знаний (решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа).

## 3. По организационным формам:

Групповые технологии предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах.

Технология дифференцированного обучения предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающе-дифференцированное обучение с учетом разнообразия состава учащихся.

Методы обучения:

В процессе спортивной тренировки ориентировщика используются следующие методы:

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

1. Метод строго регламентированного упражнения – это направление характеризуется, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. Этот метод имеет две группы:

2. Методы, позволяющие освоить технику передвижений и технику ориентирования;

3. Методы, направленные на развитие физических качеств необходимых спортсмену для достижения высоких спортивных результатов.

*Первую группу методов* также можно разделить на две группы:

- метод разучивания техники целиком;
- метод разучивания упражнения по частям.

*Вторая группа методов* делится на:

- непрерывные равномерные;
- непрерывные переменные;
- интервальные методы.

4. Игровой метод.

Игровой метод предусматривает использование в тренировке спортивных и подвижных игр. Игры способствуют развитию различных физических качеств, это как быстроты, ловкости, точности. Независимо от возраста включение в тренировочный план игровых методов позволяет разнообразить тренировочный процесс, сделать его менее утомительным. Большое количество игр можно придумать, используя упражнения- тренажеры (УТ).

5. Соревновательный метод.

Соревновательный метод тренировок подразумевает участие в специально организованных соревнованиях. По особенностям регулирования нагрузки соревновательный метод занимает место между игровым и методом строго регламентированного упражнения. В качестве тренировки допустимо участие в соревнованиях по бегу. Лыжам, игровым видам спорта.

Соревнования могут преследовать разные цели:

- тренировочные соревнования;
- контрольные соревнования;
- отборочные соревнования;

- главные или основные соревнования.

Формы обучения:

Учебные занятия по спортивному ориентированию делятся на теоретические занятия и практические:

1. Теоретические занятия проходят в учебном классе.

2. К практическим занятиям относятся:

- тренировочные занятия на полигонах или спортивных площадках;

- экскурсии;

- выездные занятия:

- участие в соревнованиях;

- участие в оздоровительно-спортивных лагерях;

- участие в учебно-тренировочных сборах;

- участие в однодневном походе.

Во всех формах занятий соблюдается основное правило:

- разминка, постепенное начало занятий, подготавливающая организм спортсмена-ориентировщика к предстоящей тренировочной работе;

- основная часть, главная работа – в этой части кривая нагрузки может быть различной в зависимости от задачи занятия, его характера и т. д., это может быть общая физическая подготовка и специальная подготовка

- заключительная часть, завершающая часть занятий характеризуется снижением нагрузки. Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия, в какой бы форме оно ни проводилось.

Содержание тренировочного занятия в процентном соотношении

Разминка	Основная часть занятия	Заключительная часть занятия
15%	60%	20%

Разминка и развитие физических качеств при подготовке занимает примерно 15% от времени всей тренировки; основная часть занятия – обучение технике ориентирования занимает примерно 60% времени тренировки; заключительная часть занятия – упражнения восстановительный бег и гибкость

– 20% от времени всей тренировки. Именно в таком временном соотношении содержания тренировочного занятия средства, методы воспитания и развития физических качеств будут раскрыты в полном объеме.

Средства спортивной тренировки.

Основными средствами спортивной тренировки в ориентировании являются физические и технические упражнения. Их можно разделить на три основные группы:

- общеподготовительные;
- специально-подготовительные;
- соревновательные упражнения.

1. Общеподготовительные упражнения нацелены на всесторонне гармоническое развитие спортсмена и совершенствование необходимых ориентировщику физических способностей. К ним относятся подвижные игры, занятия другими видами спорта, силовые упражнения, влияющие на укрепление опорно-двигательного аппарата. Спортсмену – ориентировщику прежде всего необходим высокий уровень силовой выносливости. Все средства, применяемые для развития силы ориентировщика, можно разделить на общие и специальные.

Упражнения общей силовой направленности, это

- упражнения с использованием внешних отягощений (гантели, набивные мешки);
- упражнения, отягощенные весом собственного тела (отжимания, подтягивания, прыжки);
- упражнения с использованием тренажеров.

2. Специально-подготовительные упражнения служат отработке на местности отдельных элементов техники ориентирования: передвижение по линейным ориентирам, движение по азимуту, умение выбрать оптимальный вариант движения до контрольного пункта. Если рассматривать технику выполнения приемов ориентирования, то это всевозможные упражнения с неполной картой, бег по «коридору», бег по «белому листу».

К числу специально-подготовительных относятся также имитационные

упражнения. Это имитация лыжных ходов по равнине и в гору, передвижение на лыже-роллерах.

3. Соревновательные упражнения: участие во всевозможных соревнованиях.

- тренировочные
- контрольные
- отборочные
- основные, главные.

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

1. Кабинет для занятий теоретической подготовкой.

В него входят:

- Столы, стулья;
- Наглядные пособия: условные знаки спортивных карт, пособия техника ориентирования (бег в «мешок», бег по опорным ориентирам и т.д.), строение компаса, взятие азимута;

- Материал для разбора дистанций: комплект спортивных карт различной местности. Курвиметр. Знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования. Знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования. Листы бумаги, цветные карандаши. Учебные кинофильмы.

- Полки для хранения оборудования дистанций: компостеры для отметки.

Разметка для маркировки трасс разных цветов. Компасы. Секундомеры. Цветные карандаши. Прозрачный скотч и цветной различных цветов. Ножницы. Линейка.

- Полка для хранения аптечки.

2. Кабинет для хранения оборудования и снаряжения и спортсмена-ориентировщика:

- Снаряжение лыжника. Мази, парафины лыжные. Столики для карт для лыжного ориентирования. Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный).

- Оборудование. Станок для подготовки лыж. Костровое оборудование. Спальные мешки. Палатки туристические. Коврики. Рюкзаки. Топор

походный. Тент. Накидка от дождя. Ремонтный набор. Электромegarфон.

- Помещение для переодевания воспитанников (раздевалки).

- Кроссовки. Обувь для бега с ориентированием с шипами. Костюм беговой летний. Костюм беговой зимний. Костюм ветрозащитный. Шапочка лыжная. Перчатки легкие и теплые.

- Спортивный зал с силовыми тренажерами, матами, волейбольной сеткой.

- Лыжный стадион.

- Лесной массив со спортивной картой.

#### **2.4. Формы аттестации и оценочные материалы.**

Виды и сроки проведения аттестации по программе «Введение в спортивное ориентирование»:

- Входной контроль: проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для учащихся, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, физических способностей.

- Текущий контроль: проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.

- Промежуточный контроль: проводится в конце учебного года. Данный контроль нацелен на изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, метапредметных результатов, личностного развития и взаимоотношений в коллективе.

- Итоговый контроль: проводится в конце курса обучения по программе «Введение в спортивное ориентирование». Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося.

Периодичность, формы проведения, оценивания и фиксации результатов приведены в таблице «Аттестация по итогам реализации программы «Введение в спортивное ориентирование» в соответствии с содержанием программы.

Методические и дидактические разработки форм проведения и оценивания результатов приведены в Приложении к программе, с указанием ссылки на них в таблице.

## 2.4. «Аттестация по итогам реализации программы «Введение в спортивное ориентирование».

Форма аттестации	Периодичность	Цель проведения	Формы проведения	Формы оценивания	Форма фиксации результатов
Входящий контроль	В начале курса обучения	Определения уровня физического развития детей, их способностей и возможностей.	Сдача контрольных упражнений	5-ти бальная система.	Протокол «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов-ориентировщиков». (Приложение 1.3)
Текущий контроль	На протяжении всего периода обучения	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тестирование;</li> <li>- Проверочные задания; -</li> <li>Выполнений контрольных нормативов;</li> <li>- Педагогическое наблюдение;</li> <li>- Соревнования;</li> <li>- Анализ достижений.</li> </ul>	Баллы Место Разряды Рейтинг	<p>Протокол «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов - ориентировщиков». (Приложение 1.3)</p> <p>Протокол «Результаты тестирования на освоение техники ориентирования, ..» (Приложение 1.4.)</p>
Промежуточная аттестация	По итогам полугодия, года	Определение результатов обучения. Качество образовательного процесса.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соревнования;</li> <li>- Тестирование по теоретическому материалу;</li> <li>Викторина;</li> <li>- Анализ достижений.</li> <li>- Сдача контрольных упражнений, результаты соревнований.</li> </ul>	Баллы Место Разряды Рейтинг	<p>«Протокол промежуточной и итоговой аттестации ...» (Приложение 1.1)</p> <p>«Индивидуальная карточка учета результатов...» (Приложение 1.2)</p> <p>Протокол «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов-ориентировщиков». (Приложение 1.3)</p> <p>Протокол «Результаты</p>

					тестирования на освоение техники ориентирования,..» (Приложение 1.4.) Протокол «Результаты викторины по теоретической подготовке» (Приложение 1.7)
Итоговая аттестация	В конце курса обучения	<p>Определение изменения уровня развития детей, их способностей.</p> <p>Определение результатов обучения.</p> <p>Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнений контрольных нормативов;</li> <li>- Соревнования;</li> <li>- Тестирование по теоретическому материалу;</li> <li>- Анализ достижений</li> </ul>	<p>Баллы</p> <p>Место</p> <p>Разряды</p> <p>Рейтинг</p>	<p>«Протокол промежуточной и итоговой аттестации ...» (Приложение 1.1)</p> <p>«Индивидуальная карточка учета результатов...» (Приложение 1.2)</p> <p>Протокол «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов-ориентировщиков». (Приложение 1.3)</p> <p>Протокол «Результаты викторины по теоретической подготовке» (Приложение 1.7)</p>

## 2.5. Методические и дидактические материалы.

При организации образовательной деятельности по программе «Введение в спортивное ориентирование» использованы следующие методические и дидактические материалы:

Методическое обеспечение программы обеспечивается учебно-методическим комплексом:

1. Учебный DVD фильм «Спортивное ориентирование».
2. Учебное пособие «Рабочая тетрадь юного ориентировщика».
3. Конкурс–игра «Занимательное ориентирование».
4. Методическое пособие «Использование психологических тестов и методик для развития интеллектуальных способностей ориентировщика».
5. Учебно–методическое пособие «Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика».
6. Методическое пособие «Зрелищные виды спортивного ориентирования».
7. Моргунова Т.В. Сборник тестов «Тесты по спортивному ориентированию».

Для занятий по физической подготовке:

- DVD фильм с комплексом упражнений для разминки перед стартом;
- DVD фильм «Беговые лыжи» (уроки, задания, упражнения);
- Учебный фильм «техника конькового хода».

Дидактические материалы, используемые при реализации программы.

1. Дидактический материал «Проверочные и контрольные тесты по спортивному ориентированию».
2. Дидактические материалы для интеллектуальной подготовки.
3. Наглядное пособие: условные знаки, виды техники передвижения на маршруте.
4. Дидактический материал «Тесты по спортивному ориентированию».

## 2.6. Список литературы.

### Методическая литература для педагогов:

1. Борилкевич В. Е, Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. – СПб.:СпбГУ, 1994
2. Васильева З.А., Любинская С.Н. Резервы здоровья- Л.:Медицина. 1982
3. Воронов Ю. С., Константинов Ю.С. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
4. Воронов Ю.С. Индивидуализация тренировочного процесса юных ориентировщиков на основе методики активного обучения: Методические рекомендации.- Смоленск: СГИФК,1999.
5. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании.- Смоленск:СКИФК, 1995.
6. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие.- М.: ФСО России, 1999.
7. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте.-М.:ФиС,1991.
8. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. –М.:Просвещение, 1993.
9. Кон И. С. Психология ранней юности.-М.: Просвещение 1989
10. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
11. Константинов Ю.С., Огородников Б.И.Елизаров В.Л., Лосев А.С. Ориентирование в России и СССР.-М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
12. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования.-М ФЦДЮТиК, 2005.
13. Костылев В. В. Философия спортивного ориентирования.- М.: ЦДЮТур. 1995
14. Моргунова Т.В. Сборник тестов «Тесты по спортивному ориентированию».

15. Огородников С.Б. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. –М.:ФиС, 1980.
16. Правила соревнований по спортивному ориентированию.-М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2004.
17. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование.-М.: Просвещение,1990.
18. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. –М.:ЦДЮТур, 1996.
19. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. –М.:ЦДЮТур, 1996.
20. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика.-М.:ЦДЮТур, 1997.
21. Ширинян А. Ориентирование для непрофессионалов. 2005.
22. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена ориентировщика.-М, 2008.
23. Энциклопедия спортивного ориентирования. Как провести соревнования О.Н. Мухина, Д.В. Налетов, А.М. Прохоров, 2008.

#### **Литература для воспитанников:**

1. «Научная книга». Энциклопедия психологических тестов для детей.- М.: Арнадия,1997.
2. Морозов А. Бег от ума или хобби над собой. Екатеринбург, 2011.
3. Рябкина Т. Юниорские победы Татьяны Переляевой. Москва, 2005.
4. Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.
5. Вейялайнен Л Зелеными маршрутами Перевод с финского.- М: ФиС, 1986.
6. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. Очерки о спортивном ориентировании.-М.: ФиС,1993
7. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование: Рабочая тетрадь юного ориентировщика.- М.:ЦДЮТиК, 2002.
8. Костылев В. В. Философия спортивного ориентирования.- М.: ЦДЮТур. 1995.
9. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. – М.:ЦДЮТур, 1997.
10. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика.- М.: ЦДЮТур, 1997.

**Интернет ресурсы:**

1. [moscompass.ru](http://moscompass.ru)
2. [world-of-o.com](http://world-of-o.com)
3. [orienteering.ural.ru](http://orienteering.ural.ru)
4. [O-chel.ru](http://O-chel.ru)

# ПРИЛОЖЕНИЯ 1

## «Бланки результатов аттестации»

к программе

### «Введение в спортивное ориентирование»:

#### Содержание

Приложение 1.1. «Протокол промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО «СЮТур г. Челябинска»	60
Приложение 1.2. «Индивидуальная карточка учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе»	61
Приложение 1.3. Протокол «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов- ориентировщиков».	62
Приложение 1.4. Протокол «Результаты тестирования на освоение техники ориентирования, на развитие интеллектуальной подготовки с помощью упражнений тренажеров (лото, пазлы из карт, «перевертыши» и др.)»	63
Приложение 1.5. Протокол «Участия обучающихся в школьных, городских и областных соревнованиях».	64
Приложение 1.6. Протокол «Результаты тестирования по сборнику тестов Т.В. Моргуновой «Тесты по спортивному ориентированию»	65
Приложение 1.7. Протокол «Результаты викторины по теоретической подготовке»	66

**Приложение 1.1**  
к программе «Введение в спортивное ориентирование»

**ПРОТОКОЛ**  
**промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**  
**МБУДО «СЮТур г. Челябинска»**  
в \_\_\_\_\_ учебном году

Объединение	
Группа, год обучения	
Количество человек в группе	
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа и срок её реализации	
Направленность	
ФИО педагога	
Сроки проведения аттестации	
Форма проведения	

**РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ**

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Содержание аттестации	Результат аттестации (уровень)

**ИТОГИ АТТЕСТАЦИИ**

Высокий (В) уровень (чел.)	
Средний (С) уровень (чел.)	
Достаточный (Д) уровень (чел.)	
ВСЕГО чел.	

**ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АТТЕСТАЦИИ**

Переведены на следующий год обучения (чел.)	
Оставлено для повторного обучения (чел.), ФИО	
Выпущено в связи с окончанием обучения (чел.), ФИО	
ВСЕГО чел.	

Дата:

Подпись педагога:

**Приложение 1.2**

к программе «Введение в спортивное ориентирование»  
Индивидуальная карточка учета результатов обучения  
по дополнительной образовательной программе  
**туриско-краеведческой направленности**  
(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, имя, ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Название объединения, вид деятельности \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_

Сроки диагностики	1-й год обучения		2-й год обучения		3-й год обучения	
	декабрь	май	декабрь	май	декабрь	май
<b>Показатели</b>						
<b>1. Теоретическая подготовка</b>						
<b>1.1. Теоретические знания</b>						
<b>1.2. Владение специальной терминологией</b>						
<b>2. Практическая подготовка.</b> Практические умения и навыки, предусмотренные программой						
<b>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением</b>						
<b>2.3. Творческие навыки</b>						
<b>3. Обще-учебные умения и навыки:</b>						
<b>3.1. Учебно-интеллектуальные:</b> - умение подбирать и анализировать специальную литературу; - умение пользоваться компьютерными источниками информации; - умение осуществлять учебно-исследовательскую работу						
<b>3.2. Учебно-коммуникативные:</b> - умение слушать и слышать педагога; - умение выступать перед аудиторией; - умение вести полемику, участвовать в дискуссии						
<b>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</b> - навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности; - аккуратность при выполнении работы						
<b>4. Предметные достижения:</b> - внутриучрежденческие; - районные; - городские; - областные; - региональные; - российские; - международные.						
<b>ИТОГО баллов:</b>						

**Приложение 1.3**  
к программе «Введение в спортивное ориентирование»

**Протокол «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов- ориентировщиков».**

№	Фамилия Имя	Контрольные тесты					
		Бег 60м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 500-1000м (мин.сек.)	Бег на лыжах Свободным ходом 1000м (мин. сек.)	Прыжок 5-ой с места	Разгибание рук

**Приложение 1.4**  
к программе «Введение в спортивное ориентирование»

**Протокол «Результаты тестирования на освоение техники ориентирования, на развитие интеллектуальной подготовки с помощью упражнений тренажеров (лото, пазлы из карт, «перевертыши» и др.)»**

№	Фамилия Имя	Техническая подготовка				Интеллектуальная подготовка	
		Диктант по условным знакам		Определение азимута		результат	оценка
		результат	оценка	результат	оценка		

**Приложение 1.5**  
к программе «Введение в спортивное ориентирование»

**Протокол «Участия обучающихся в школьных, городских и областных соревнованиях».**

№	Фамилия Имя	Первенство школы летнее	Городские соревнования	Летний городской слет юных туристов	Первенство школы зимнее	«Новогодняя гонка»	Первенство города зимнее	Первенство области	Зимний городской слет юных туристов	Первенство города летнее	Первенство области

**Протокол «Результаты тестирования по сборнику тестов Т.В. Моргуновой «Тесты по спортивному ориентированию»**

№	Фамилия Имя	Тест №	Тест №	Тест №	Тест №	Тест №	Тест №	Тест №	Тест №	Тест №	Тест №	Тест №	Тест №	Тест №	Тест №	Тест №	Тест №	Тест №	Тест №	
		<b>Количество правильных ответов</b>																		

**Приложение 1.7**  
к программе «Введение в спортивное ориентирование»

**Протокол «Результаты викторины по теоретической подготовке»**

№	Фамилия Имя	Вопрос 1	Вопрос 2	Вопрос 3	Вопрос 4	Вопрос 5	Вопрос 6	Вопрос 7	Вопрос 8	Вопрос 9	Вопрос 10	Вопрос 11	Вопрос 12	Вопрос 14	Вопрос 15	Вопрос 16	Вопрос 17	Вопрос 18	Вопрос 19	Вопрос 20	
		<b>Количество правильных ответов</b>																			

**ПРИЛОЖЕНИЯ 2**  
**«Методические, дидактические,  
оценочные материалы»**  
к программе  
**«Введение в спортивное  
ориентирование»**

Содержание

Приложение 2.1. «Мониторинг оценки уровня освоения результатов обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности»	68
Приложение 2.2. «Уровни освоения материала обучающимися»	71
Приложение 2.3. Викторина «Вопросы по теоретической подготовке»	72

Мониторинг оценки уровня освоения результатов обучающихся  
по дополнительной общеобразовательной программе  
**туриско-краеведческой направленности**

Показатели		Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка:	<u>1.1. Теоретические знания по основным разделам УТП (уровня теоретической подготовки)</u>	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	<u>достаточный уровень</u> (ребенок владеет менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой);	1	- наблюдение - тестирование - контрольный опрос - собеседование
			<u>средний уровень</u> (объем основных знаний составляет более 1/2);	5	
			<u>высокий уровень</u> (освоен практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	10	
	<u>1.2. Владение специальной терминологией</u>	Осмысление и правильность использования специальной терминологией	<u>достаточный уровень</u> (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины);	1	
			<u>средний уровень</u> (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);	5	
			<u>максимальный уровень</u> (специальные термины употребляет осознано и в их полном соответствии с содержанием)	10	
2. Практическая подготовка:	<u>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам УТП)</u>	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<u>достаточный уровень</u> (ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков);	1	- контрольное задание
			<u>средний уровень</u> (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2);	5	
			<u>максимальный уровень</u> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой).	10	
	<u>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением</u>	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<u>достаточный уровень</u> (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);	1	
			<u>средний уровень</u> (работает с оборудованием с помощью педагога);	5	
			<u>максимальный уровень</u> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений).	10	

	<u>2.3.Творческие навыки</u>	Креативность и выполнение практических заданий	<b>начальный уровень</b> развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания);	<b>1</b>	- контрольное задание
			<b>репродуктивный уровень</b> (выполняет задания на основе образца);	<b>5</b>	
			<b>творческий уровень</b> (выполняет практические задания с элементами творчества)	<b>10</b>	
<b>3. Обще - учебные умения и навыки:</b>	<u>3.1. Учебно-интеллектуальные умения:</u> 3.1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу 3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога.  Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации в учебно-исследовательской работе	<b>достаточный уровень умений</b> (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	<b>1</b>	- анализ - наблюдение
			<b>средний уровень</b> (работает с литературой с помощью педагога или родителей);	<b>5</b>	
			<b>максимальный уровень</b> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых затруднений).	<b>10</b>	
	3.1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования).	Свобода владения и подачи обучающимися подготовленной информации.	<b>достаточный уровень</b> (ребенок овладел менее чем 1/2 навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);	<b>1</b>	- наблюдение
			<b>средний уровень</b> (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);	<b>5</b>	
			<b>максимальный уровень</b> (освоен практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	<b>10</b>	
	<u>3.2. Учебно-коммуникативные умения.</u> 3.2.1. Умение слушать и слышать педагога.	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога.	<b>достаточный уровень</b> (ребенок овладел менее чем 1/2 навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);	<b>1</b>	- наблюдение
			<b>средний уровень</b> (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);	<b>5</b>	

	<p>3.2.2. Умение выступать перед аудиторией</p> <p>3.2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии.</p>	<p>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.</p>	<p><b>максимальный уровень</b> (освоен практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).</p>	<p><b>10</b></p>	
	<p><u>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</u></p> <p>3.3.1. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</p> <p>3.3.2. Умение аккуратно выполнять работу</p>	<p>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.</p> <p>Аккуратность и ответственность в работе</p>	<p><b>достаточный уровень</b> (ребенок овладел менее чем 1/2 навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);</p>	<p><b>1</b></p>	
			<p><b>средний уровень</b> (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);</p>	<p><b>5</b></p>	
			<p><b>максимальный уровень</b> (освоен практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).</p>	<p><b>10</b></p>	

### Критерии баллов туриско-краеведческой направленности

Высокий (В) уровень	С 46-до 90 баллов
Средний (С) уровень	С 10-до 45 баллов
Достаточный (Д) уровень	До 9 баллов

**Приложение 2.2**  
к программе «Введение в спортивное ориентирование»

**Уровни освоения материала обучающимися**

<b>Достаточный</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
Незнание или слабое знание приема, неумение сформулировать его	Осознание приема, умение вспомнить и сформулировать его с помощью извне	Осознание приема, сохранения его в памяти, умение самостоятельно его сформулировать
Выбор нужного приема и применение его по образцу только с помощью педагога	Выбор нужного приема с небольшой помощью извне и самостоятельное применение по образцу. Осознание легко различимых связей между приемами	Самостоятельный выбор нужного приема, усвоение способа деятельности по образцу с вариациями
Непонимание связей между приемами	Осознание легко различимых связей между приемами	Глубокое осознание связей между приемами
Узнавание ситуаций применения приемов с большой помощью извне и в зависимости от ситуации	Самостоятельное узнавание наиболее типичных ситуаций применения приемов	Самостоятельное и творческое применение приемов в различных ситуациях
Неумение самостоятельно обобщать способы деятельности при решении учебных задач	Умение обобщать и сформулировать прием решения несложной учебной задачи с помощью педагога	Обобщение и самостоятельное нахождение приемов решения учебных задач
Неумение осуществлять перестройку и перенос приема	Осуществление перестройки и перенос приема с помощью педагога и в несложных ситуациях	Самостоятельное осуществление перестройки и переноса приема в различных ситуациях
Отсутствие умения и навыка самостоятельного применения приема	Самостоятельное применение приема на уровне умения	Самостоятельное применение приема на уровне навыка
Низкий темп учебной деятельности, её исполнительский характер, отсутствие интереса к ней	Средний темп учебной деятельности, неустойчивый интерес к ней	Высокий темп учебной деятельности, устойчивый интерес, потребность в творческих действиях

**Приложение 2.3**  
к программе «Введение в спортивное ориентирование»

**Викторина «Вопросы по теоретической подготовке»**

<b>1 год обучения</b>	<b>2 год обучения</b>	<b>3 год обучения</b>	<b>4 год обучения</b>
<p>1. Каковы основные правила поведения на занятиях?</p> <p>2. Каковы правила техники безопасности при переходе дороги через светофор?</p> <p>3. Каковы основные исторические вехи развития спортивного ориентирования?</p> <p>4. Каковы виды спортивного ориентирования?</p> <p>5. Почему нужно обегать природу?</p> <p>6. Какое снаряжение и оборудование нужно для занятий спортивным ориентированием?</p> <p>7. В какой одежде нужно быть на занятиях на улице, в летней период, в зимний период?</p> <p>8. Какие условные знаки спортивной летней карты и зимней?</p> <p>9. Какие правила соревнований на маркированной трассе, на дистанции заданного направления летом и зимой, на дистанции «выбор».</p>	<p>1. Каковы правила техники безопасности при проведении занятий на местности и на соревнованиях?</p> <p>2. Сколько чемпионов мира в спорт ориентирования?</p> <p>3. Какие методы охраны природы?</p> <p>4. Что важно знать при анализе дистанций?</p> <p>5. Какие условные знаки спортивной летней карты и зимней?</p> <p>6. Какие права и обязанности участников?</p> <p>7. Какие правила соревнований на маркированной трассе, на дистанции заданного направления летом и зимой, на дистанции «выбор».</p> <p>8. Какой режим дня спортсмена?</p>	<p>1. Каковы правила пожарной безопасности?</p> <p>2. Кто из Челябинской области являлся членом сборной СССР и является членом сборной России?</p> <p>3. Какие физиологические закономерности формирования двигательных навыков.</p> <p>4. Что важно знать при анализе дистанций?</p> <p>5. Какие права и обязанности участников?</p> <p>6. Что включает в себя техническая информация соревнований?</p> <p>7. Какие виды соревнований в спорт ориентировании?</p>	<p>1. Каковы меры личной и общественной профилактики болезни?</p> <p>2. Что такое воля?</p> <p>3. Какие основные признаки перетренированности?</p> <p>4. Какие методы восстановления?</p> <p>5. Что важно знать при анализе дистанций?</p> <p>6. Какая роль планирования как основы управления процессом тренировки.</p> <p>7. Какие общие положения правил соревнований</p>