

Департамент образования Белгородской области  
Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 31 августа 2021 г.  
Протокол № 01



Утверждаю:  
Директор ГАУДО «Белгородский  
областной Центр детского и  
юношеского туризма и экскурсий»  
В.А. Ченцов  
«31» августа 2021 г. № 220

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивное ориентирование»**

Возраст обучающихся: 10-18 лет  
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:  
Дмитриев Игорь Викторович,  
педагог дополнительного образования

г. Белгород, 2021.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Спортивное ориентирование» физкультурно-спортивной направленности

Автор программы: Дмитриев Игорь Викторович

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета  
от « 30 » августа 2013 г., протокол № 01

Программа пересмотрена на заседании педагогического совета  
от « 28 » августа 2014 г., протокол № 01

Программа пересмотрена на заседании педагогического совета  
от « 31 » августа 2016 г., протокол № 01

Программа пересмотрена на заседании педагогического совета  
от « 01 » сентября 2017 г., протокол № 01

Программа пересмотрена на заседании педагогического совета  
от « 31 » августа 2018 г., протокол № 01

Программа пересмотрена на заседании педагогического совета  
от «30» августа 2019 г., протокол № 01

Программа пересмотрена на заседании педагогического совета  
от «31» августа 2020 г., протокол № 01

Программа пересмотрена на заседании педагогического совета  
от «31» августа 2020 г., протокол № 01

Председатель педагогического совета



В.А. Ченцов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

**Актуальность программы** заключается в формировании интереса обучающихся к занятиям спортивным ориентированием. Так как занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать окружающий мир. В процессе обучения у детей развиваются такие качества личности как целеустремленность, самостоятельность, решительность, выносливость, умение работы в коллективе, волевые качества, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

**Цель программы** – воспитание гармонично развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Программа нацелена на решение основных **задач**:

- укреплять здоровье обучающихся;
- повышать уровень общей специальной физической подготовки;
- совершенствовать технико-тактическую подготовленность;
- повышать уровень интеллектуальных возможностей;
- способствовать созданию дружного детского коллектива;
- воспитывать потребности к занятиям физической культурой и спортом.

*Программа по уровню сложности является продвинутой, по направленности – физкультурно-спортивной, по типу – модифицированной.*

**Адресат программы.** Программа «Спортивное ориентирование» рассчитана на детей 10-18 лет. Учебные группы формируются из детей, не имеющих медицинских противопоказаний, и без предъявления специальных требований к их знаниям и умениям. Количество обучающихся в группе составляет не более 20 человек. Состав группы может быть как одновозрастной, так и разновозрастной, разнополый и однополый.

**Объем программы** – 1080 часов (по 216 часов в год).

**Срок освоения** – 5 лет.

**Формы и режим занятий.** Форма обучения – очная. Форма организации работы с обучающимися – групповая.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час – 45 минут). Предусмотрены перерывы не менее 10 минут после каждого часа.

Комплексность программы основывается на цикличности учебно-тренировочного процесса. В активном участии в образовательно-воспитательном процессе особое место занимает деятельность педагога и обучающегося. Важное значение имеет принцип индивидуализации и дифференциации в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания.

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

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

Второй этап *операционно-деятельностный*. На этом этапе формируются умения обучающихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: планирование дистанций для младших возрастных групп, их постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака.

Третий этап *практико-ориентационный*. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая выражается в подготовке судей по спорту, профессиональная ориентация по выбранному виду деятельности.

**Планируемые результаты освоения программы.**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее-частное-конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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

результаты проявляются в развитии следующих компетенций: познавательные, личностного самосовершенствования, социально-трудовые, коммуникативные.

*Предметные результаты* характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в учебно-тренировочных занятиях, сборах, соревнованиях. Предметные результаты так же, как и метапредметные, проявляются в развитии следующих компетенций: познавательные, личностного самосовершенствования, социально-трудовые, коммуникативные.

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качествах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качества проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям спортивным ориентированием. Личностные результаты способствуют развитию следующих компетенций: познавательные, личностного самосовершенствования, социально-трудовые, коммуникативные.

*Ожидаемые результаты обучения:*

*Обучающиеся должны знать:*

- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- основы спортивного массажа;
- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- обязанности судьи;
- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, в горном районе;
- упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости, расслабление;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- понятия технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях;

- методы и средства развития волевых качеств;
- понятие утомление?

*Обучающиеся должны уметь:*

- по возможности преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
- выполнять комплекс самоподготовки к старту;
- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние по карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;
- выполнять приёмы грубого, точного, опережающего чтения карты;
- уметь использовать приёмы долговременной, оперативной, кратковременной памяти;
- уметь читать карту с одновременным слежением за местностью;
- контролировать расстояние с помощью объектов местности по карте;
- уметь выполнять действия по выходу на КП с различных привязок (последних, задних, дополнительных);
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости и прыгучести, силы;
- владеть приёмами техники бега;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований?

**Учебный план  
первого года обучения**

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	8	8	-	тест, собеседование, контрольные задания
2	Раздел 2. Физическая подготовка	68	-	68	
2.1	Общая физическая подготовка	50	-	50	контрольные тесты и упражнения
2.2	Специальная физическая подготовка	18	-	18	контрольные тесты и упражнения
3	Раздел 3. Техника ориентирования	40	-	40	тест, собеседование, контрольные задания
4	Раздел 4. Техника бега	10	-	10	контрольные тесты и упражнения
5	Раздел 5. Техника лыжных ходов	10	-	10	контрольные тесты и упражнения
6	Раздел 6. Тактическая подготовка	4	-	4	тест, собеседование, контрольные задания
7	Раздел 7. Психологическая подготовка	4	-	4	тест, собеседование, контрольные задания
8	Раздел 8. Интеллектуальная подготовка	14	-	14	тест, собеседование, контрольные задания
9	Раздел 9. Тренировочные дистанции	16	-	16	тест, собеседование, контрольные задания
10	Раздел 10. Участие в соревнованиях	20	-	20	соревнование
11	Раздел 11. Инструкторская и судейская практика	6	-	6	тест, собеседование, контрольные задания
12	Раздел 12. Культурно-массовые мероприятия	16	-	16	тест, собеседование
	<b>ИТОГО</b>	216	8	208	

## **Содержание учебного плана первого года обучения**

### **РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теория:

1. История развития вида спорта.
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.
3. Врачебный контроль в спорте.
4. Снаряжение ориентировщика.
5. Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования.
6. Выбор пути (дистанции 1-3 ступени).
7. Основные положения правил соревнований.
8. Строение компаса, виды компасов.

### **РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Практика:

#### **2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: легкой атлетикой.
2. Подвижные игры и эстафеты.
3. Туристские походы.

#### **2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег).
2. Упражнения для развития силы (круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег «в гору»).
3. Упражнения для развития ловкости.
4. Упражнения для развития гибкости (стретчинг).

### **РАЗДЕЛ 3. ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ**

Практика:

1. Понимание карты: условные знаки (искусственные объекты, гидрография, растительность, простейшие формы рельефа).
2. Пиктограммы: ознакомление, постепенное изучение на тренировочных дистанциях.
3. Масштаб: понятие, виды масштабов, вычерчивание плана в масштабе, сравнение карт одной местности, выполненных в разных масштабах.
4. Съёмка местности пришкольного участка.
5. Компас: его устройство, виды компасов, правила работы с компасом.

6. Работа с компасом: ориентирование карты, снятие азимута.
7. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.
8. Ориентирование от ориентиров к ориентиру (не более двух-трех хорошо заметных ориентира в цепочке).
9. Действия на старте и финише. Порядок действий на КП.

#### РАЗДЕЛ 4. ТЕХНИКА БЕГА

Практика:

1. Специальные беговые упражнения.
2. Ускорения.

#### РАЗДЕЛ 5. ТЕХНИКА ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

Практика:

1. Техника передвижения на лыжах классическими ходами.
2. Основы конькового хода.

#### РАЗДЕЛ 6. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

#### РАЗДЕЛ 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практика:

1. Достижение «комфортного» психического состояния спортсмена на дистанции через постоянное понимание места нахождения.
2. Начальные понятия о предстартовых состояниях и методах их регуляции.

#### РАЗДЕЛ 8. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Практика:

Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями:

1. Общие и специальные ТУ для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;
2. Контроль усвоения элементов техники ориентирования при помощи УТ.

#### РАЗДЕЛ 9. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДИСТАНЦИИ

Практика:

1. Тренировочные дистанции 1-3 ступени. Пробегание с соревновательной скоростью.
2. Дистанции 4-6 уровня. Прохождение без учета времени.

#### РАЗДЕЛ 10. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Практика:

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

#### РАЗДЕЛ 11. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Практика:

Планирование и постановка дистанций 1-3 ступени.

#### РАЗДЕЛ 12. КУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Практика:

Клубные дни. Проведение экскурсий, походов и др. культурно-массовых мероприятий.

**Учебный план  
второго года обучения**

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	10	10	-	тест, собеседование, контрольные задания
2	Раздел 2. Физическая подготовка	52	-	52	
2.1	Общая физическая подготовка	26	-	26	контрольные тесты и упражнения
2.2	Специальная физическая подготовка	26	-	26	контрольные тесты и упражнения
3	Раздел 3. Техника ориентирования	30	-	30	тест, собеседование, контрольные задания
4	Раздел 4. Техника бега	8	-	8	контрольные тесты и упражнения
5	Раздел 5. Техника лыжных ходов	18	-	18	контрольные тесты и упражнения
6	Раздел 6. Тактическая подготовка	6	-	6	тест, собеседование, контрольные задания
7	Раздел 7. Психологическая подготовка	6	-	6	тест, собеседование, контрольные задания
8	Раздел 8. Интеллектуальная подготовка	10	-	10	тест, собеседование, контрольные задания
9	Раздел 9. Тренировочные дистанции	24	-	24	тест, собеседование, контрольные задания
10	Раздел 10. Участие в соревнованиях	28	-	28	соревнование
11	Раздел 11. Инструкторская и судейская практика	8	-	8	тест, собеседование, контрольные задания
12	Раздел 12. Культурно-массовые мероприятия	16	-	16	тест, собеседование
	<b>ИТОГО</b>	216	10	206	

## **Содержание учебного плана второго года обучения**

### **РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теория:

1. Состояние и развитие ориентирования в России.
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях (повторение), способы оказания первой медицинской помощи.
3. Предупреждение травматизма на занятиях спортивным ориентированием. Значение разминки, способы проведения.
4. Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования (повторение), индивидуальная система ориентирования.
5. Выбор пути на дистанциях 4-6 ступеней.
6. Основные положения правил соревнований (повторение), углубленное изучение правил соревнований.
7. Способы контроля направления, их характеристика, основные отличия.
8. Способы контроля расстояния, их характеристика, основные отличия.

### **РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Практика:

#### **2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: легкой атлетикой.
2. Подвижные игры и эстафеты.
3. Туристские походы.

#### **2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег).
2. Упражнения для развития силы (круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег «в гору»).
3. Упражнения для развития силы (круговая тренировка).
4. Прыжковые упражнения.
5. Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения на снарядах, полосы препятствий).
6. Специальные упражнения для развития координации движений.
7. Упражнения для развития гибкости (стретчинг).
8. Упражнения для развития скоростной выносливости.

### **РАЗДЕЛ 3. ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ**

Практика:

1. Понимание карты: условные знаки (повторение). Формы рельефа. Типы местности. Пиктограммы.
2. Масштаб (повторение). Съёмка местности (линейные ориентиры).
3. Компас, работа с компасами разных моделей.
4. Работа с компасом: снятие азимута (совершенствование).
5. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров (повторение). Текущее и перспективное чтение карты.
6. Ориентирование от ориентира к ориентиру (5-7 ориентиров в цепочке).
7. Пробегание коротких азимутных отрезков. Пробегание длинных азимутных отрезков.
8. Действия на старте и финише. Порядок действий на КП (повторение). Создание собственной системы действий.

#### РАЗДЕЛ 4. ТЕХНИКА БЕГА

Практика:

1. Специальные беговые упражнения. Постановка ноги на грунт, техника работы рук.
2. Ускорения.

#### РАЗДЕЛ 5. ТЕХНИКА ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

Практика:

1. Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами
2. Основы конькового хода (повторение). Изучение техники разновидностей конькового хода.

#### РАЗДЕЛ 6. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практика:

1. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, проходимости на дистанциях 6 ступени, выбор привязки. Занятия в аудиторных условиях, во время кросса, УТ на выбор пути.
2. Работа с соперником.
3. Выбор скорости передвижения на дистанциях 3-6 ступеней сложности.

#### РАЗДЕЛ 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практика:

Анализ предстартового состояния, выбор метода его регуляции.  
Понятие о спортивной мотивации.

#### РАЗДЕЛ 8. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Практика:

Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями:

а) общие и специальные ТУ для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;

б) контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.

## РАЗДЕЛ 9. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДИСТАНЦИИ

Практика:

1.Тренировочные дистанции 1-3 ступеней. Пробегание с соревновательной скоростью.

Дистанции 4-6 уровня. Прохождение без учета времени.

## РАЗДЕЛ 10. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Практика:

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

## РАЗДЕЛ 11. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Практика: Планирование и постановка дистанций 1-6 ступеней.

Участие в судействе соревнований в качестве судей старта, финиша, контролеров.

## РАЗДЕЛ 12. КУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Практика:

Клубные дни. Проведение экскурсий, походов и др. культурно-массовых мероприятий.

**Учебный план  
третьего года обучения**

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	12	12	-	тест, собеседование, контрольные задания
2	Раздел 2. Физическая подготовка	50	-	50	
2.1	Общая физическая подготовка	30	-	30	контрольные тесты и упражнения
2.2	Специальная физическая подготовка	20	-	20	контрольные тесты и упражнения
3	Раздел 3. Техника ориентирования	46	-	46	тест, собеседование, контрольные задания
4	Раздел 4. Техника бега	8	-	8	контрольные тесты и упражнения
5	Раздел 5. Техника лыжных ходов	18	-	18	контрольные тесты и упражнения
6	Раздел 6. Тактическая подготовка	6	-	6	тест, собеседование, контрольные задания
7	Раздел 7. Психологическая подготовка	6	-	6	тест, собеседование, контрольные задания
8	Раздел 8. Интеллектуальная подготовка	18	-	18	тест, собеседование, контрольные задания
9	Раздел 9. Тренировочные дистанции	14	-	14	тест, собеседование, контрольные задания
10	Раздел 10. Участие в соревнованиях	20	-	20	соревнование
11	Раздел 11. Инструкторская и судейская практика	8	-	8	тест, собеседование, контрольные задания
12	Раздел 12. Культурно-массовые мероприятия	10	-	10	тест, собеседование
	<b>ИТОГО</b>	216	12	204	

## **Содержание учебного плана третьего года обучения**

### **РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Теория:**

1. Результаты выступлений юношеских и юниорских сборных команд России на международной арене.
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях (повторение), способы оказания первой медицинской помощи (повторение). Методика поиска потерявшегося спортсмена.
3. Основы теории и методики спортивной тренировки. Гигиена питания.
4. Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования (повторение), индивидуальная система ориентирования и ее создание.
5. Системы отметки, их особенности и разновидности.
6. Способы контроля направления. Их характеристика, основные отличия (повторение). Основные ошибки при передвижении по азимуту.
7. Способы контроля расстояния, их характеристика, основные отличия (повторение). Основные ошибки при контроле расстояния.
8. Анализ спортивных результатов.

### **РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Практика:**

#### **2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: легкой атлетикой.
2. Подвижные игры и эстафеты.
3. Туристские походы.
4. Участие в массовых соревнованиях.

#### **2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег).
2. Упражнения для развития силы (круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег «в гору»).
3. Упражнения для развития силы (круговая тренировка, применение отягощений до 0,5 кг).
4. Прыжковые упражнения «в гору».
5. Упражнения для развития ловкости.
6. Специальные упражнения для развития координации движений.
7. Упражнения для развития гибкости (стретчинг).
8. Упражнения для развития скоростной выносливости (ускорения).

### РАЗДЕЛ 3. ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ

#### Практика:

1. Понимание карты: все категории условных знаков. Чтение пиктограмм в условиях соревнования.
2. Масштаб (повторение). Съёмка местности (линейные и площадные ориентиры).
3. Компас, работа с компасами разных моделей, выбор индивидуальной модели.
- 4 Работа с компасом: снятие азимута (совершенствование).
5. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров (повторение). Текущее и перспективное чтение карты. Выбор способа отслеживания местонахождения на карте.
6. Ориентирование от ориентира к ориентиру, 5-7 ориентиров в цепочке (повторение).
7. Пробегание коротких азимутных отрезков. Пробегание длинных азимутных отрезков. Исправление ошибок при движении по азимуту.
8. Действия на старте и финише. Порядок действий на КП (повторение). Создание и совершенствование собственной системы ориентирования в условиях соревнований.
9. Моделирование соревновательной деятельности на тренировочных занятиях при помощи УТ.

### РАЗДЕЛ 4. ТЕХНИКА БЕГА

#### Практика:

1. Специальные беговые упражнения. Постановка ноги на грунт, техника работы рук, правильное положение корпуса.
2. Ускорения.

### РАЗДЕЛ 5. ТЕХНИКА ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

#### Практика:

1. Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами.
2. Основы конькового хода. Изучение техники разновидностей конькового хода.
3. Техника скоростного прохождения спусков.

### РАЗДЕЛ 6. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Практика:

1. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, проходимости на дистанциях 6-й ступени, обоснование выбора привязки. Занятия в аудиторных условиях, во время кросса, в условиях лимита времени, УТ на выбор пути.
2. Работа с соперником на дистанции.

3. Выбор скорости передвижения на дистанциях 3-6 ступеней сложности.

4. Деление выбранного пути на этапы, постановка задачи на каждый этап.

## РАЗДЕЛ 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практика:

1. Анализ предстартового состояния, выбор метода его регуляции.  
2. Понятие о спортивной мотивации (повторение). Анализ соревновательных состояний и методов их регуляции.

3. Тренировочные упражнения, направленные на регуляцию психических процессов.

## РАЗДЕЛ 8. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Практика:

Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями:

а) общие и специальные ТУ, для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;

б) контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.

## РАЗДЕЛ 9. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДИСТАНЦИИ

Практика:

1. Дистанции 4-6 уровней с разными задачами и разной направленности.

2. Использование разных типов местности.

## РАЗДЕЛ 10. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Практика:

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

## РАЗДЕЛ 11. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Практика: Планирование и постановка дистанций 1-6 ступеней. Участие в судействе соревнований в качестве судей старта, финиша, контролеров.

Знакомство с компьютерными программами судейства соревнований.

## РАЗДЕЛ 12. КУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Практика:

Клубные дни. Проведение экскурсий, походов и др. культурно-массовых мероприятий.

**Учебный план  
четвертого года обучения**

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	10	10	-	тест, собеседование, контрольные задания
2	Раздел 2. Физическая подготовка	56	-	56	
2.1	Общая физическая подготовка	24	-	24	контрольные тесты и упражнения
2.2	Специальная физическая подготовка	32	-	32	контрольные тесты и упражнения
3	Раздел 3. Техника ориентирования	46	-	46	тест, собеседование, контрольные задания
4	Раздел 4. Техника бега	10	-	10	контрольные тесты и упражнения
5	Раздел 5. Техника лыжных ходов	10	-	10	контрольные тесты и упражнения
6	Раздел 6. Тактическая подготовка	8	-	8	тест, собеседование, контрольные задания
7	Раздел 7. Психологическая подготовка	8	-	8	тест, собеседование, контрольные задания
8	Раздел 8. Интеллектуальная подготовка	10	-	10	тест, собеседование, контрольные задания
9	Раздел 9. Тренировочные дистанции	20	-	20	тест, собеседование, контрольные задания
10	Раздел 10. Участие в соревнованиях	20	-	20	соревнование
11	Раздел 11. Инструкторская и судейская практика	8	-	8	тест, собеседование, контрольные задания
12	Раздел 12. Культурно-массовые мероприятия	10	-	10	тест, собеседование
	<b>ИТОГО</b>	216	10	206	

## **Содержание учебного плана четвертого года обучения**

### **РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теория:

1. Результаты выступлений сборных команд России на международной арене.
2. Восстановительные средства и мероприятия.
3. Анализ соревновательной деятельности.
4. Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.
5. Врачебный контроль и самоконтроль в спорте.

### **РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Практика:

#### **2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: легкой атлетикой.
2. Подвижные игры и эстафеты.
3. Туристские походы.
4. Участие в массовых соревнованиях.

#### **2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег).
2. Упражнения для развития силы (круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег «в гору»).
3. Упражнения для развития силы (круговая тренировка, применение отягощений до 1 кг).
4. Прыжковые упражнения «в гору».
5. Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения на снарядах, полосы препятствий).
6. Специальные упражнения для развития координации движений.
7. Упражнения для развития гибкости (стретчинг).
8. Упражнения для развития скоростной выносливости: повторные и интервальные тренировки.

Определения индивидуального АнП.

Работа на уровне АнП (не более 15% от общего объема).

### **РАЗДЕЛ 3. ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ**

Практика:

1. Совершенствование всех элементов техники ориентирования: на реальной местности, на созданной модели, в соревновательных условиях.

2. Дальнейшее совершенствование индивидуальной системы ориентирования, поиск новых вариантов.

#### РАЗДЕЛ 4. ТЕХНИКА БЕГА

Практика:

Специальные беговые упражнения. Постановка ноги на грунт, техника работы рук, правильное положение корпуса. Изучение техники бега по разному грунту, в подъем, со спуска.

#### РАЗДЕЛ 5. ТЕХНИКА ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

Практика:

1. Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами.

2. Основы конькового хода (повторение). Изучение техники разновидностей конькового хода.

3. Техника скоростного прохождения спусков.

#### РАЗДЕЛ 6. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практика:

1. Выбор пути, его «место», техника выбора пути.

2. Совершенствование техники выбора пути в условиях лимита времени.

#### РАЗДЕЛ 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практика:

1. Совершенствование настроечной формулы.

2. Выбор оптимального психического состояния, поиск и апробация путей его поддержания.

#### РАЗДЕЛ 8. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Практика:

Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями:

а) общие и специальные ТУ, для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;

б) контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.

#### РАЗДЕЛ 9. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДИСТАНЦИИ

Практика:

Тренировочные дистанции на разных типах местности.

## РАЗДЕЛ 10. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Практика:

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. Участие в первенствах города, района, региона.

## РАЗДЕЛ 11. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Практика: Планирование и постановка дистанций 1-6 ступеней. Участие в судействе соревнований в качестве судей старта, финиша, контролеров.

Знакомство с компьютерными программами судейства соревнований.

## РАЗДЕЛ 12. КУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Практика:

Клубные дни. Проведение экскурсий, походов и др. культурно-массовых мероприятий. Участие в итоговых вечерах. КВН и развлекательные мероприятия в режиме сборов-походов.

**Учебный план  
пятого года обучения**

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	14	14	-	тест, собеседование, контрольные задания
2	Раздел 2. Физическая подготовка	46	-	46	
2.1	Общая физическая подготовка	20	-	20	контрольные тесты и упражнения
2.2	Специальная физическая подготовка	26	-	26	контрольные тесты и упражнения
3	Раздел 3. Техника ориентирования	28	-	28	тест, собеседование, контрольные задания
4	Раздел 4. Техника бега	6	-	6	контрольные тесты и упражнения
5	Раздел 5. Техника лыжных ходов	16	-	16	контрольные тесты и упражнения
6	Раздел 6. Тактическая подготовка	12	-	12	тест, собеседование, контрольные задания
7	Раздел 7. Психологическая подготовка	14	-	14	тест, собеседование, контрольные задания
8	Раздел 8. Интеллектуальная подготовка	14	-	14	тест, собеседование, контрольные задания
9	Раздел 9. Тренировочные дистанции	16	-	16	тест, собеседование, контрольные задания
10	Раздел 10. Участие в соревнованиях	26	-	26	соревнование
11	Раздел 11. Инструкторская и судейская практика	12	-	12	тест, собеседование, контрольные задания
12	Раздел 12. Культурно-массовые мероприятия	12	-	12	тест, собеседование
	<b>ИТОГО</b>	216	14	202	

## Содержание учебного плана пятого года обучения

### РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория:

1. Анализ результатов прошедшего сезона.
2. Роль интеллектуальных возможностей спортсмена в достижении высоких спортивных результатов в ориентировании.
3. Психология спортивной деятельности.
4. Средства восстановления спортивной работоспособности.
5. Законы развития физических качеств.
6. Планирование тренировочного процесса.

### РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практика:

#### 2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: легкой атлетикой.
2. Подвижные игры и эстафеты.
3. Туристские походы.
4. Участие в массовых соревнованиях.

#### 2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег).
2. Упражнения для развития силы (круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег «в гору»).
3. Упражнения для развития силы (круговая тренировка, применение отягощений до 1 кг).
4. Прыжковые упражнения «в гору».
5. Упражнения для развития ловкости (полосы препятствий).
6. Специальные упражнения для развития координации движений.
7. Упражнения для развития гибкости.
8. Упражнения для развития скоростной выносливости: повторные и интервальные тренировки.
9. Определение индивидуального АнП.  
Работа на уровне АнП (не более 20% от общего объема).

### РАЗДЕЛ 3. ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Практика:

1. Совершенствование всех элементов техники ориентирования: на реальной местности, на созданной модели, в соревновательных условиях.
2. Дальнейшее совершенствование индивидуальной системы ориентирования, поиск и апробация новых вариантов.

#### РАЗДЕЛ 4. ТЕХНИКА БЕГА

1. Практика:
2. Специальные беговые упражнения. Постановка ноги на грунт, техника работы рук, правильное положение корпуса.
3. Совершенствование техники бега по разному грунту, в подъем, со спуска.

#### РАЗДЕЛ 5. ТЕХНИКА ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

Практика:

1. Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами.
2. Основы конькового хода (повторение). Изучение техники разновидностей конькового хода.
3. Техника скоростного прохождения спусков.

#### РАЗДЕЛ 6. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практика:

Отработка тактических приемов на соревнованиях разного ранга.

#### РАЗДЕЛ 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практика:

Совершенствование методов регуляции психических состояний спортсмена на дистанции. Поиск новых методик.

#### РАЗДЕЛ 8. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Практика:

Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями:

- а) общие и специальные ТУ, для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;
- б) контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.

#### РАЗДЕЛ 9. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДИСТАНЦИИ

Практика:

Тренировочные дистанции на разных типах местности.

#### РАЗДЕЛ 10. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Практика:

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. С целью ознакомления возможно участие в соревнованиях по более старшей возрастной группе. Участие в первенствах города, района, региона.

## РАЗДЕЛ 11. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

1. Практика: Планирование и постановка дистанций. Работа в качестве начальника дистанций, зам.главного секретаря.
2. Участие в судействе соревнований в качестве судей старта, финиша, контролеров.
3. Освоение компьютерных программ судейства соревнований.

## РАЗДЕЛ 12. КУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Практика:

Клубные дни. Проведение экскурсий, походов и др. культурно-массовых мероприятий. Участие в итоговых вечерах. КВН и развлекательные мероприятия в режиме сборов-походов.

## Календарный учебный график

Реализация программы «Спортивное ориентирование» предполагает следующие сроки:

- количество учебных недель – 180 (по 36 учебных недель в год);
- количество учебных дней – 540 (по 108 учебных дней в год).

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводится текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация в виде контроля: входной контроль (в начале учебного года), промежуточный контроль (в течение учебного года), итоговый контроль (в конце учебного года).

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в течение учебного года.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме входного, промежуточного и итогового контроля.

Входной контроль обучающихся проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и предполагает проверку уровня знаний, умений, навыков обучающихся на начало учебного года.

Промежуточный контроль обучающихся проводится в середине учебного года (январь-февраль) и предполагает проверку знаний, умений и навыков изученного текущего программного материала.

Итоговый контроль обучающихся проводится в конце учебного года (май) и предполагает проверку освоения содержания образовательной программы за учебный год.

Промежуточная аттестация включает проверку теоретических знаний обучающихся и их практических умений и навыков.

*Формы аттестации.* Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, собеседования, опроса, тестирования, выполнения контрольных нормативов, спортивных соревнований.

Последовательность реализации программы определяется последовательностью тем в календарном учебном графике (приложение).

## Система оценки образовательных результатов

Критерии оценки результативности определяют три уровня освоения программы: высокий, средний, низкий.

*Теоретические знания.* Высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания программы; средний уровень – успешное освоение обучающимся от 49% до 69% содержания программы; низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания программы. Условной единицей для оценки результатов выполнения тестовых заданий является балл – количественный показатель верно выполненных заданий.

Критерии оценки теоретических знаний:

➤ *1 год обучения:*

- входной, промежуточный контроль:

высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов;

- итоговый контроль:

высокий уровень – 15-20 баллов;

средний уровень – 9-14 баллов;

низкий уровень – 8 и менее баллов;

➤ *2 год обучения:*

- входной, промежуточный, итоговый контроль:

высокий уровень – 15-20 баллов;

средний уровень – 9-14 баллов;

низкий уровень – 8 и менее баллов;

➤ *3 год обучения:*

- входной, промежуточный контроль:

высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов;

- итоговый контроль:

высокий уровень – 15-20 баллов;

средний уровень – 9-14 баллов;

низкий уровень – 8 и менее баллов;

➤ *4, 5 год обучения:*

- входной, промежуточный, итоговый контроль:

высокий уровень – 15-20 баллов;

средний уровень – 9-14 баллов;

низкий уровень – 8 и менее баллов.

Метод диагностики – тестирование.

*Практические умения и навыки.* Показателями практических умений и навыков являются контрольные нормативы, которые включают такие контрольные упражнения: бег 30 м, кросс с отметкой, ориентирование в заданном направлении. Метод диагностики – тестирование.

Критерии оценки (прилагаются).

## Оценочные материалы

### Контрольные вопросы входного контроля 1 год обучения

1. Что такое спортивное ориентирование?

- а) вид спорта, в котором участнику необходимо пробежать определенную дистанцию;
- б) вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны найти контрольные пункты, расположенные на местности;
- в) вид спорта, в котором участнику необходимо выступить на гимнастических снарядах.

2. Для чего предназначен компас?

- а) узнать время;
- б) для ориентирования на местности;
- в) узнать направление ветра;
- г) для измерения масштаба карты.



3. Что такое КП?

- а) контрольный пунктир; б) контрольный пункт; в) контрольная привязка.

4. Чему равно расстояние на местности, если на карте масштаба 1:15000 оно составляет 3 см:

- а) 450 м; б) 150 м; в) 650 м.

5. На каком рисунке изображена спортивная карта?



а)



б)

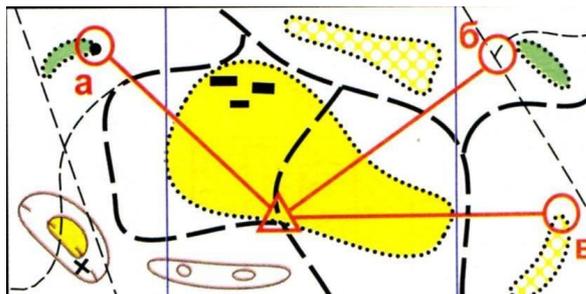


в)

6. Из чего состоит компас?

- а) магнитная стрелка; б) масштабная шкала;
- в) лимб, подписанный в градусах; г) увеличительное стекло;
- д) часовая стрелка.

7. На какой контрольный пункт придет участник, если будет двигаться по азимуту 45 градусов?



8. На каком рисунке изображен вид спорта – спортивное ориентирование?



а)



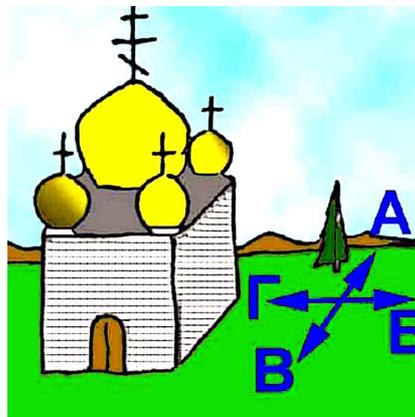
б)



в)

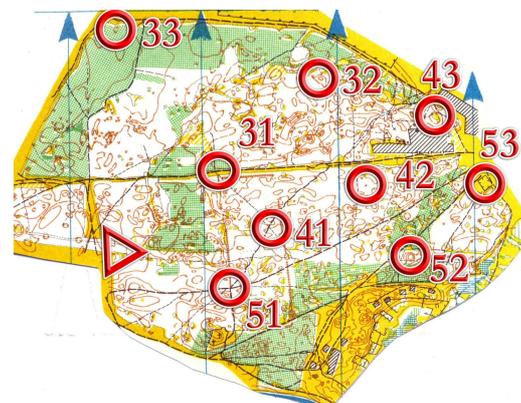
9. Где восток?

Восток в направлении стрелки ...



10. Какой вид ориентирования изображен на карте?

- а) обозначенный маршрут;
- б) ориентирование по выбору;
- в) маркированный маршрут.



Критерии оценки:

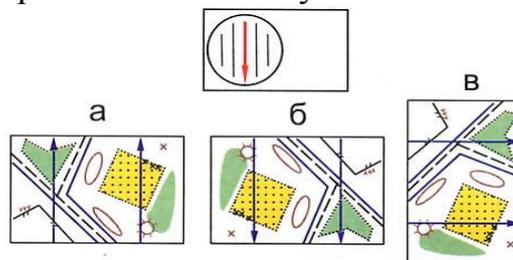
высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

Контрольные вопросы промежуточного контроля  
1 год обучения

1.Какая карта сориентирована по компасу?



2.Соедините стрелкой условные знаки и группы, к которым они относятся:

Рельеф

Вода

Крутой обрыв

Гидрография

Заболоченность

Переправа без мостика

Растительность

Воронка

Пашня

Искусственные сооружения

Шоссе

Постройки

Яма

Сады

Кормушка

3.Нарисуйте условные знаки спортивных карт:

родник	
тропинка	
бугор	
яма	
железная дорога	

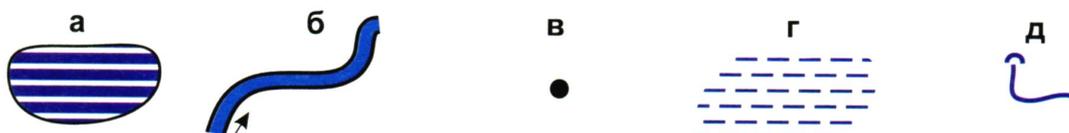
4. Что такое азимут?

а) азимут – это направление на карте;

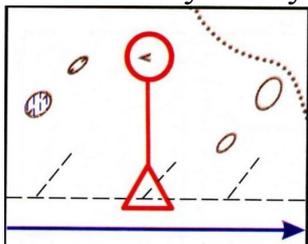
б) азимут – угол между нулевым градусом и предметом;

в) азимут – направление на север.

5.Исключите лишний знак.



6. По какому азимуту надо двигаться со старта, чтобы прийти на КП?

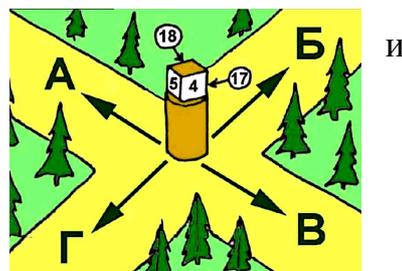


- а) 180 градусов
- б) 270 градусов
- в) 90 градусов

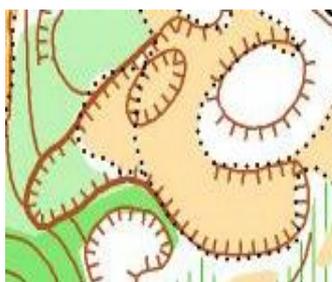
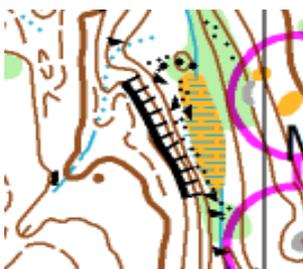
7. Что означает эта надпись на спортивной карте?



8. На рисунке показано пересечение просек кварталный столб. Где запад? Запад в направлении стрелки...



9. На какой спортивной карте изображен условный знак «грунтовый обрыв».



10. Зачем участнику соревнований нужно знать аварийный азимут?

- а) с помощью аварийного азимута участник при потере ориентировки может прийти на финиш;
- б) помощью аварийного азимута участник может найти КП;
- в) помощью аварийного азимута участник может выйти за границы карты.

Критерии оценки:

высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

Контрольные вопросы итогового контроля  
1 год обучения

**Что означает этот символ?**

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

*Критерии оценки:*

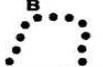
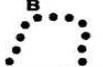
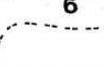
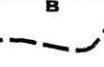
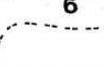
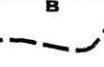
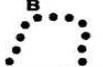
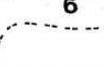
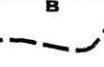
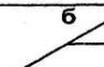
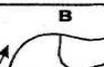
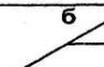
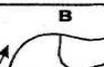
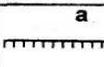
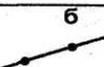
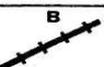
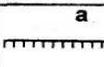
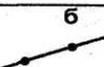
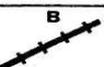
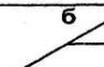
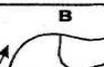
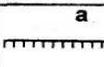
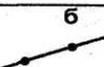
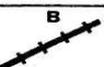
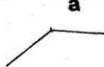
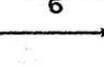
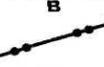
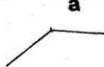
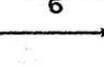
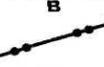
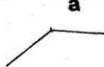
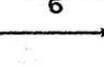
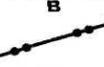
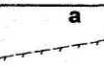
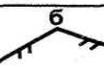
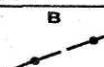
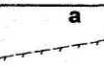
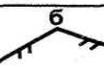
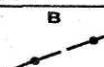
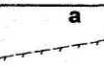
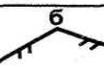
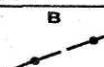
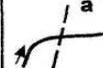
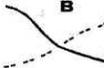
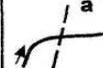
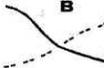
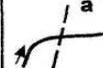
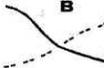
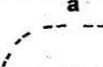
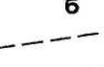
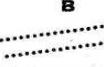
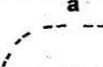
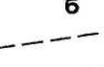
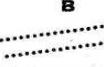
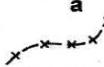
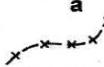
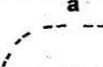
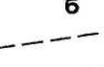
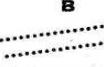
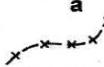
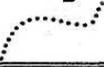
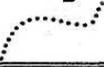
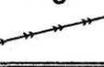
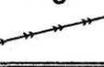
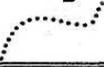
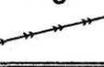
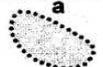
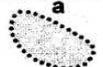
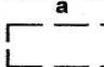
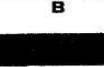
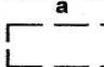
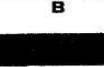
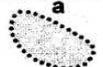
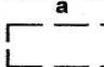
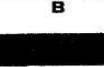
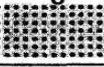
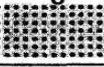
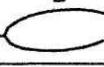
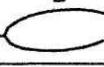
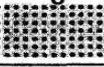
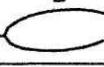
*Высокий уровень – 15-20 баллов*

*Средний уровень – 9-14 баллов*

*Низкий уровень – 8 и менее баллов*

Контрольные вопросы входного контроля  
2 год обучения

*Подберите символ*

<p><b>1</b>                    лощина</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">а </td> <td style="width: 33%;">б </td> <td style="width: 33%;">в </td> </tr> </table>	а 	б 	в 	<p><b>11</b>                    улучшенная дорога</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">а </td> <td style="width: 33%;">б </td> <td style="width: 33%;">в </td> </tr> </table>	а 	б 	в 
а 	б 	в 					
а 	б 	в 					
<p><b>2</b>                    ручей</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">а </td> <td style="width: 33%;">б </td> <td style="width: 33%;">в </td> </tr> </table>	а 	б 	в 	<p><b>12</b>                    железная дорога</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">а </td> <td style="width: 33%;">б </td> <td style="width: 33%;">в </td> </tr> </table>	а 	б 	в 
а 	б 	в 					
а 	б 	в 					
<p><b>3</b>                    труднопроходимое болото</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">а </td> <td style="width: 33%;">б </td> <td style="width: 33%;">в </td> </tr> </table>	а 	б 	в 	<p><b>13</b>                    электролиния</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">а </td> <td style="width: 33%;">б </td> <td style="width: 33%;">в </td> </tr> </table>	а 	б 	в 
а 	б 	в 					
а 	б 	в 					
<p><b>4</b>                    камень</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">а </td> <td style="width: 33%;">б </td> <td style="width: 33%;">в </td> </tr> </table>	а 	б 	в 	<p><b>14</b>                    непреодолимая ограда</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">а </td> <td style="width: 33%;">б </td> <td style="width: 33%;">в </td> </tr> </table>	а 	б 	в 
а 	б 	в 					
а 	б 	в 					
<p><b>5</b>                    переправа с мостом</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">а </td> <td style="width: 33%;">б </td> <td style="width: 33%;">в </td> </tr> </table>	а 	б 	в 	<p><b>15</b>                    высокая башня</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">а </td> <td style="width: 33%;">б </td> <td style="width: 33%;">в </td> </tr> </table>	а 	б 	в 
а 	б 	в 					
а 	б 	в 					
<p><b>6</b>                    воронка</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">а </td> <td style="width: 33%;">б </td> <td style="width: 33%;">в </td> </tr> </table>	а 	б 	в 	<p><b>16</b>                    начало ориентирования</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">а </td> <td style="width: 33%;">б </td> <td style="width: 33%;">в </td> </tr> </table>	а 	б 	в 
а 	б 	в 					
а 	б 	в 					
<p><b>7</b>                    узкая просека</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">а </td> <td style="width: 33%;">б </td> <td style="width: 33%;">в </td> </tr> </table>	а 	б 	в 	<p><b>17</b>                    опасная территория</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">а </td> <td style="width: 33%;">б </td> <td style="width: 33%;">в </td> </tr> </table>	а 	б 	в 
а 	б 	в 					
а 	б 	в 					
<p><b>8</b>                    колодец</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">а </td> <td style="width: 33%;">б </td> <td style="width: 33%;">в </td> </tr> </table>	а 	б 	в 	<p><b>18</b>                    непреодолимый трубопровод</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">а </td> <td style="width: 33%;">б </td> <td style="width: 33%;">в </td> </tr> </table>	а 	б 	в 
а 	б 	в 					
а 	б 	в 					
<p><b>9</b>                    открытое пространство</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">а </td> <td style="width: 33%;">б </td> <td style="width: 33%;">в </td> </tr> </table>	а 	б 	в 	<p><b>19</b>                    развалины</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">а </td> <td style="width: 33%;">б </td> <td style="width: 33%;">в </td> </tr> </table>	а 	б 	в 
а 	б 	в 					
а 	б 	в 					
<p><b>10</b>                    лес, пробегаемый в одном направлении</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">а </td> <td style="width: 33%;">б </td> <td style="width: 33%;">в </td> </tr> </table>	а 	б 	в 	<p><b>20</b>                    гора</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">а </td> <td style="width: 33%;">б </td> <td style="width: 33%;">в </td> </tr> </table>	а 	б 	в 
а 	б 	в 					
а 	б 	в 					

Критерии оценки:

Высокий уровень – 15-20 баллов

Средний уровень – 9-14 баллов

Низкий уровень – 8 и менее баллов

Контрольные вопросы промежуточного контроля  
2 год обучения

**Какой УЗ относится к рельефу?**

**Какой УЗ относится к растительности?**

1 а	б	в
2 а	б	в
3 а	б	в
4 а	б	в
5 а	б	в

11 а	б	в
12 а	б	в
13 а	б	в
14 а	б	в
15 а	б	в

**Какой УЗ относится к гидрографии?**

**Какой УЗ относится к искусственным сооружениям?**

6 а	б	в
7 а	б	в
8 а	б	в
9 а	б	в
9 а	б	в

16 а	б	в
17 а	б	в
18 а	б	в
19 а	б	в
20 а	б	в

Критерии оценки:

Высокий уровень – 15-20 баллов

Средний уровень – 9-14 баллов

Низкий уровень – 8 и менее баллов

Контрольные вопросы итогового контроля  
2 год обучения

**Какой УЗ относится к знаку обозначения дистанции?**

1 а 	б 	в v
2 а 	б 	в 
3 а †	б 	в 
4 а 	б 	в +
5 а 	б 	в o

**Какой УЗ относится к площадным ориентирам**

11 а 	б 	в 
12 а 	б •	в 
13 а 	б 	в v
14 а x	б 	в •
15 а v	б 	в 

**Какой УЗ относится к линейным ориентирам?**

6 а 	б v	в •
7 а 	б 	в 
8 а 	б 	в X
9 а 	б T	в 
9 а 	б 	в 

**Какой УЗ относится к точечным ориентирам?**

16 а v	б 	в 
17 а 	б T	в 
18 а 	б 	в ↑
19 а 	б •	в 
20 а x	б 	в 

Критерии оценки:  
Высокий уровень – 15-20 баллов  
Средний уровень – 9-14 баллов  
Низкий уровень – 8 и менее баллов

Контрольные вопросы входного контроля  
3 год обучения

1. На какой дистанции участник проходит КП в любом порядке?  
а) маркированная дистанция; б) заданное направление;  
в) дистанция по выбору.
2. Что происходит с результатом участника, который потерял карточку или иное средство отметки?  
а) результат аннулируется;  
б) результат вносится в протокол в зависимости от бегового времени;  
в) участнику дается право повторного прохождения дистанции.
3. Что происходит с результатом участника, который на дистанции в заданном направлении не отметил один КП?  
а) результат засчитывается и записывается после результатов участников, прошедших всю дистанцию;  
б) результат аннулируется и вносится в протокол;  
в) результат записывается в общий протокол в зависимости от бегового времени.
4. Что такое пункт «К».  
а) смотровой КП на дистанции;  
б) последний КП на дистанции;  
в) место, откуда начинается ориентирование по карте (обозначается красным треугольником).
5. Что должен сделать участник, если прибежал на «чужой» КП?  
а) не отмечаясь, бежать на «свой» КП; б) сделать отметку и бежать на следующий КП; в) бежать на финиш.
6. Истекло «контрольное время» Ваши действия?  
а) поискать следующий КП и потом пойти на финиш;  
б) до конца пройти дистанцию; в) сразу идти на финиш.
7. Что должен сделать участник, сошедший с дистанции?  
а) вернуться в лагерь; б) пройти через финиш; в) уехать домой.
8. Как проходится спортсменами дистанция в заданном направлении?  
а) в любом порядке; б) в порядке, установленном судьями;  
в) по маркировке.
9. Что такое аварийный азимут?  
а) направление на север; б) направление на юг; в) направление для выхода на финиш (указывается в информации о дистанциях).
10. Каким цветом на спортивных картах изображается дорожная сеть?  
а) желтым; б) черным пунктиром; в) коричневым.

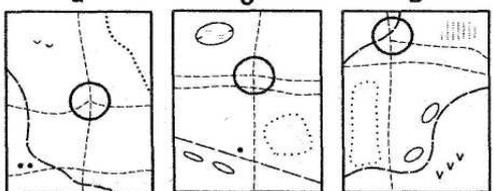
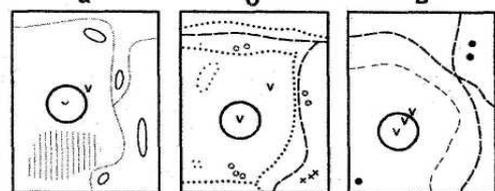
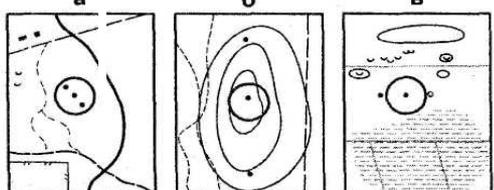
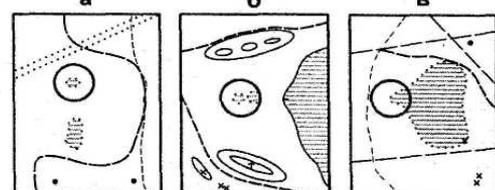
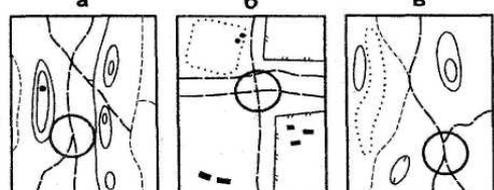
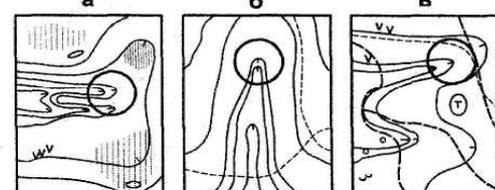
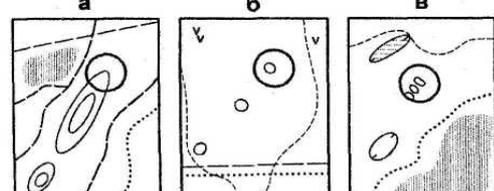
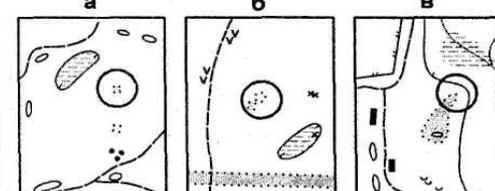
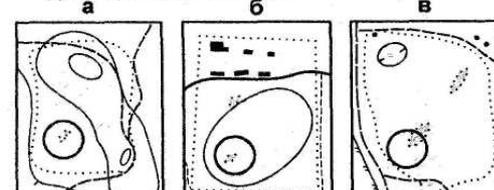
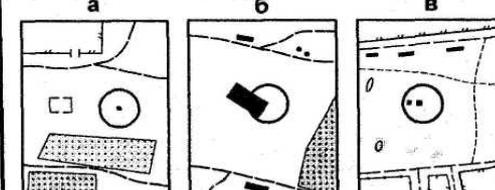
*Критерии оценки:*

*Высокий уровень – 7-10 баллов;*

*Средний уровень – 5-6 баллов;*

*Низкий уровень – ниже 5 баллов.*

Контрольные вопросы промежуточного контроля  
3 год обучения

<p><b>1</b> Какой КП находится на северном пересечении троп?</p> <p style="text-align: center;">а                      б                      в</p> 	<p><b>6</b> Какой КП находится в юго-западной воронке?</p> <p style="text-align: center;">а                      б                      в</p> 
<p><b>2</b> Какой КП стоит на среднем камне?</p> <p style="text-align: center;">а                      б                      в</p> 	<p><b>7</b> Какой КП стоит на западном болотце?</p> <p style="text-align: center;">а                      б                      в</p> 
<p><b>3</b> Какой КП стоит на южной развилке дорог?</p> <p style="text-align: center;">а                      б                      в</p> 	<p><b>8</b> Какой КП стоит на северной ложине?</p> <p style="text-align: center;">а                      б                      в</p> 
<p><b>4</b> Какой КП стоит на северо-восточной горке?</p> <p style="text-align: center;">а                      б                      в</p> 	<p><b>9</b> Какой КП стоит на северо-восточной поляне?</p> <p style="text-align: center;">а                      б                      в</p> 
<p><b>5</b> Какой КП стоит на юго-западном островке труднопроходимого леса?</p> <p style="text-align: center;">а                      б                      в</p> 	<p><b>10</b> Какой КП стоит у восточной постройки?</p> <p style="text-align: center;">а                      б                      в</p> 

*Критерии оценки:*

*Высокий уровень – 7-10 баллов;*

*Средний уровень – 5-6 баллов;*

*Низкий уровень – ниже 5 баллов.*

Контрольные вопросы итогового контроля  
3 год обучения

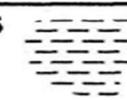
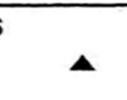
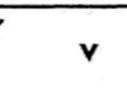
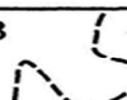
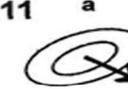
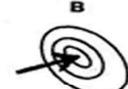
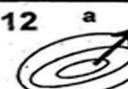
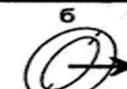
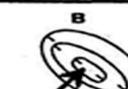
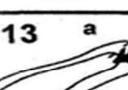
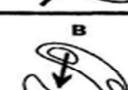
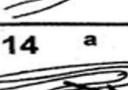
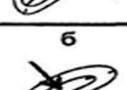
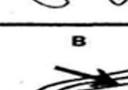
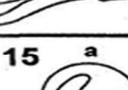
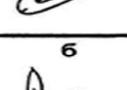
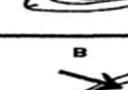
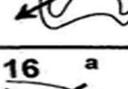
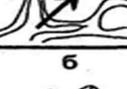
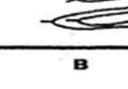
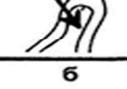
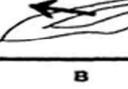
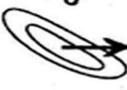
<p><b>1</b> Какой КП находится на восточном островке леса?</p>	<p><b>9</b> Какая рельефная ситуация подходит к данному описанию? Холм с крутым юго-восточным склоном. Северо-западная вершина выше.</p>
<p><b>2</b> Какой КП находится на южном микробугорке?</p>	<p><b>10</b> Какая рельефная ситуация соответствует данному профилю?</p>
<p><b>3</b> Какой КП стоит на северной горке?</p>	<p><b>11</b> Какая "легенда" подходит к данному КП?</p>
<p><b>4</b> Какой КП находится на северо-западной полянке?</p>	<p><b>12</b></p>
<p><b>5</b> Какой КП стоит на юго-западной горке в болоте?</p>	<p><b>13</b> В каком направлении надо двигаться, чтобы со старта прийти на КП?</p>
<p><b>6</b> Какая стрелка обозначает "подъем"?</p>	<p><b>14</b> Какой КП находится в юго-восточном направлении от старта?</p>
<p><b>7</b> У какой горы западная вершина выше?</p>	<p><b>15</b> Какой азимут от старта до КП?</p>
<p><b>8</b> У какой горы северо-западный склон крутой?</p>	<p>а) 270 градусов б) 180 градусов в) 90 градусов</p>

*Исключите лишний знак*

1					
2					
3					
4					
5					

Критерии оценки: Высокий уровень – 15-20 баллов; средний уровень – 9-14 баллов; низкий уровень – 8 и менее

Контрольные вопросы входного контроля  
4 год обучения

<b>Что означает этот символ?</b>		<b>Какая стрелка обозначает подъем?</b>		
<b>1</b>		а) нечеткая канава с водой	б) проселочная дорога	в) исчезающая тропа
<b>2</b>		а) канава	б) непреодолимая река	в) ручей
<b>3</b>		а) выступ горы	б) промоина	в) лощина
<b>4</b>		а) открытая узкая просека	б) шоссе	в) широкая открытая просека
<b>5</b>		а) заболоченность	б) болото	в) непреодолимое болото
<b>6</b>		а) камень	б) группа камней	в) каменная россыпь
<b>7</b>		а) воронка	б) яма	в) микроямка
<b>8</b>		а) улучшенная дорога	б) проселочная дорога	в) узкая просека
<b>9</b>		а) скальная воронка	б) пещера	в) камень
<b>10</b>		а) поселок	б) запретная территория для бега	в) труднопреодолимое болото
<b>11</b>	а 	б 	в 	
<b>12</b>	а 	б 	в 	
<b>13</b>	а 	б 	в 	
<b>14</b>	а 	б 	в 	
<b>15</b>	а 	б 	в 	
<b>16</b>	а 	б 	в 	
<b>17</b>	а 	б 	в 	
<b>18</b>	а 	б 	в 	
<b>19</b>	а 	б 	в 	
<b>20</b>	а 	б 	в 	

Критерии оценки:

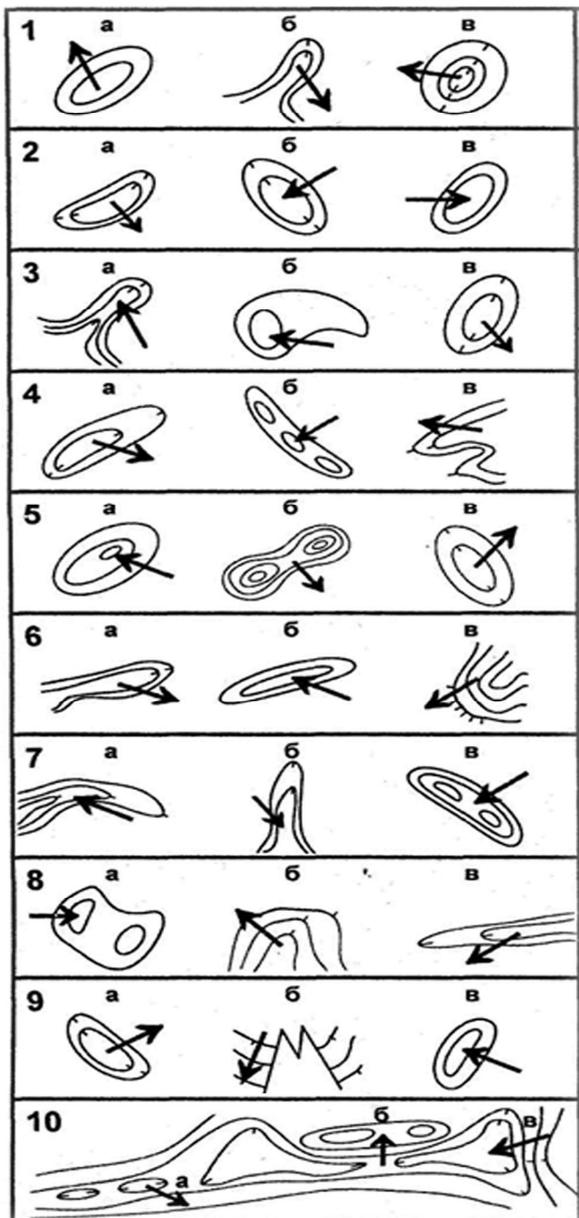
Высокий уровень – 15-20 баллов

Средний уровень – 9-14 баллов

Низкий уровень – 8 и менее баллов

Контрольные вопросы промежуточного контроля  
4 год обучения

**Какая стрелка обозначает спуск?**



**Где находится КП?**



Критерии оценки:

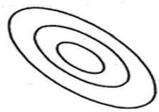
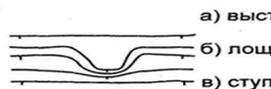
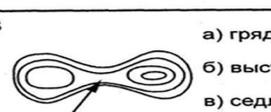
Высокий уровень – 15-20 баллов

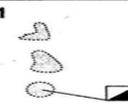
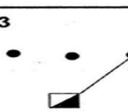
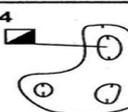
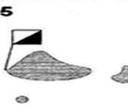
Средний уровень – 9-14 баллов

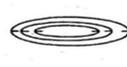
Низкий уровень – 8 и менее баллов

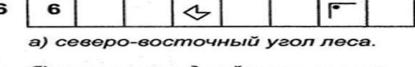
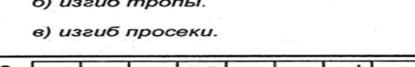
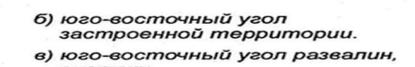
Контрольные вопросы итогового контроля  
4 год обучения

Подберите соответствие рисунка и его описания

<b>1</b>		а) яма б) гора в) перемычка
<b>2</b>		а) выступ б) лощина в) ступень
<b>3</b>		а) гряда б) выступ в) седловина
<b>4</b>		а) перемычка б) ребро в) проход
<b>5</b>		а) обрыв б) терраса в) проход

<b>1</b>		а) восточная полянка б) северная полянка в) южная полянка
<b>2</b>		а) средняя микроямка б) средняя воронка в) восточная воронка
<b>3</b>		а) западный микробугорок б) западный камень в) восточный микробугорок
<b>4</b>		а) южная яма б) западная яма в) северная яма
<b>5</b>		а) восточное болото б) западный край болота в) восточный край болота

<b>6</b>		а  б  в 
<b>7</b>		а  б  в 
<b>8</b>		а  б  в 
<b>9</b>		а  б  в 
<b>10</b>		а  б  в 

<b>6</b>		а) северо-восточный угол леса. б) северо-западный угол поляны. в) северо-западный угол леса.
<b>7</b>		а) восточное отдельно стоящее дерево. б) восточная группа деревьев. в) восточный выворотень.
<b>8</b>		а) изгиб дороги. б) изгиб тропы. в) изгиб просеки.
<b>9</b>		а) юго-западный угол развалин. б) юго-восточный угол застроенной территории. в) юго-восточный угол развалин, снаружи
<b>10</b>		а) западная промоина, внизу. б) западный выступ, внизу. в) западная лощина, нижняя часть.

Критерии оценки:

Высокий уровень – 15-20 баллов

Средний уровень – 9-14 баллов

Низкий уровень – 8 и менее баллов

Контрольные вопросы входного контроля  
5 год обучения

<p><b>1</b> Какой КП стоит во внесмасштабной яме на поляне?</p>	<p><b>8</b> На какой КП придет участник, если будет двигаться со старта на юго-запад?</p>
<p><b>2</b> Какой КП находится на стыке просек?</p>	<p><b>9</b> Какая гора выше?</p>
<p><b>3</b> Какой КП находится на западном углу непреодолимой ограды?</p>	<p><b>10</b> Какая стрелка обозначает "подъем"?</p>
<p><b>4</b> Какой КП находится на восточной полянке?</p>	<p><b>11</b> У какой горы южный склон крутой?</p>
<p><b>5</b> Какой КП стоит у юго-восточного камня?</p>	<p><b>12</b> Какая вершина выше?</p> <p>а) восточная б) северная в) западная</p>
<p><b>6</b> Какой КП находится в северо-западном направлении от старта?</p> <p>а                      б                      в</p>	<p><b>13</b> Какой профиль подходит к данной рельефной ситуации?</p> <p>а                      б                      в</p>
<p><b>7</b> В каком направлении надо двигаться, чтобы со старта прийти на КП?</p> <p>а) на северо-восток б) на юго-запад в) на северо-запад</p>	<p><b>14</b> Подберите описание к рельефной ситуации.</p> <p>а) холм с крутым южным склоном б) холм вытянут в направлении север-юг, имеет две вершины в) холм вытянут в направлении запад-восток, имеет две одинаковые вершины.</p>
<p><b>15</b> Какой КП стоит в седловине?</p> <p>а                      б                      в</p>	

16. Выберите правильное значение выражения «привязка КП»

- а) сочетание ориентиров, влияющих на выбор пути;
- б) конечный ориентир, с которого берется КП;
- в) хорошо заметный ориентир, по которому участник может определить свое местоположение.

17. Вы пришли в точку КП, а призмы нет. Вы точно не уверены, что это та точка. Ваши действия?

- а) не теряя секунды, продолжу идти по дистанции;
- б) выйду еще раз на привязку и иду на КП;
- в) начну поиск по системе прочесывания.

18. Что должно быть нанесено на карту судьями к моменту старта участника соревнований на маркированной трассе?

- а) финиш;
- б) точка начала ориентирования, контрольные пункты, финиш;
- в) точка начала ориентирования.

19. С какого момента начинается отчет времени участника соревнований на дистанции в заданном направлении?

- а) с момента вызова участника;
- б) с момента получения карты;
- в) с момента команды «старт».

20. Выберите правильное значение выражения «легенда КП»

- а) уточнение местоположения КП на объекте местности и относительно его;
- б) порядковый номер КП;
- в) ориентир, на котором установлен знак КП.

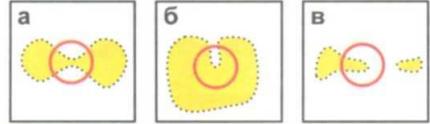
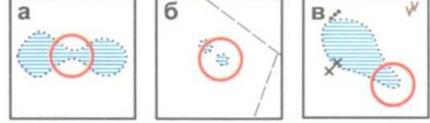
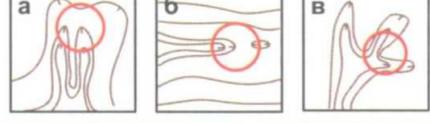
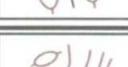
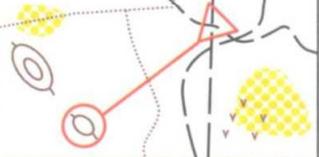
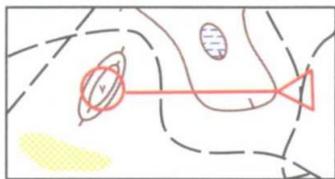
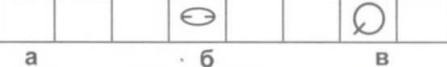
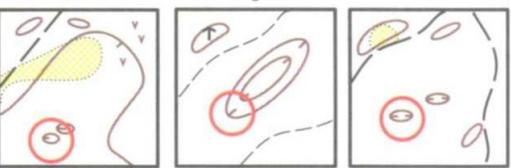
Критерии оценки:

Высокий уровень – 15-20 баллов

Средний уровень – 9-14 баллов

Низкий уровень – 8 и менее баллов

Контрольные вопросы промежуточного контроля  
5 год обучения

<p><b>1</b> Какой КП находится на перемычке поляны?</p> 	<p><b>8</b> Подберите описание.</p> <p>а) холм, вытянут в направлении север-юг западный склон крутой;</p> <p>б) яма с крутым южным склоном;</p> <p>в) яма, вытянута в направлении север-юг. Восточный склон пологий, западный - крутой.</p> 
<p><b>2</b> Какой КП стоит в средней внемасштабной яме?</p> 	<p><b>9</b> Какая стрелка обозначает "спуск"?</p> 
<p><b>3</b> Какой КП находится на западной развилке дорог?</p> 	<p><b>10</b> Какой склон круче?</p>  <p>а) северо-восточный</p> <p>б) юго-восточный</p> <p>в) северо-западный</p>
<p><b>4</b> Какой КП находится на юго-восточном краю болота?</p> 	<p><b>11</b> Подберите характеристику к графическому изображению рельефа.</p>  <p>а) выступ</p> <p>б) яма</p> <p>в) ступень</p>
<p><b>5</b> Какой КП стоит в восточной ложине?</p> 	<p><b>12</b></p>  <p>а) перемычка</p> <p>б) проход</p> <p>в) бугор</p>
<p><b>6</b> В каком направлении надо двигаться, чтобы со старта прийти на КП?</p>  <p>а) на северо-восток</p> <p>б) на юго-запад</p> <p>в) на юго-восток</p>	<p><b>14</b> Какой КП соответствует данной легенде?</p>  <p>а) б) в)</p> 
<p><b>7</b> Определите азимут от старта до КП?</p>  <p>а) 45 градусов</p> <p>б) 90 градусов</p> <p>в) 270 градусов</p>	<p><b>15</b></p>  <p>а) б) в)</p> 

16. Выберите правильное значение выражения «контрольное время»

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

17. Подбери легенду: северо-восточный камень: южная сторона.

<b>А</b>							
<b>Б</b>							
<b>В</b>							

18. После финиша вы увидели, что ваш результат аннулирован. Ваши действия?

- а) пойду самостоятельно выяснять причины;
- б) сообщу тренеру или представителю команды;
- в) никому не скажу.

19. Вы получили штрафные круги на маркированной дистанции. Кто должен считать их прохождение?

- а) сам участник;
- б) судья должен считать и говорить, сколько кругов осталось пройти;
- в) тренер должен говорить участнику, сколько кругов он прошел.

20. Вы приближаетесь к КП и видите, что несколько участников бегут в том же направлении. Ваши действия?

- а) спрошу на какой КП они бегут;
- б) пойду на КП, не обращая на них внимания;
- в) побегу за ними.

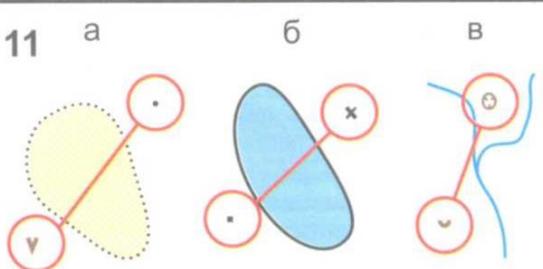
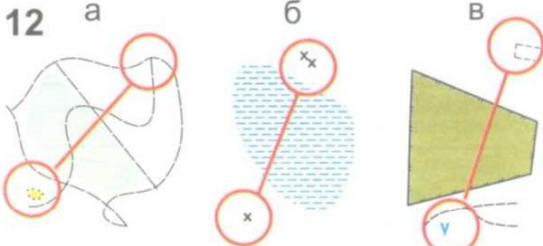
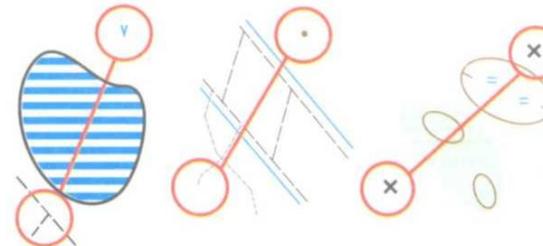
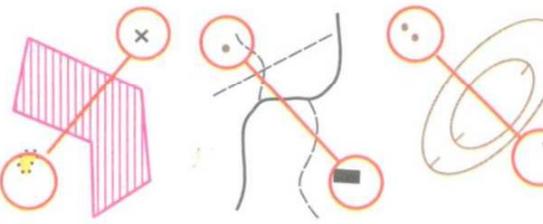
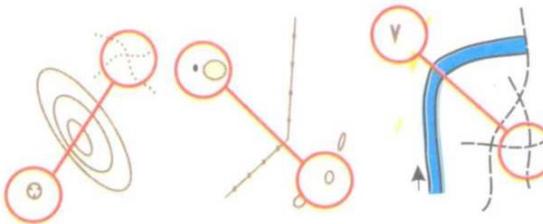
Критерии оценки:

Высокий уровень – 15-20 баллов

Средний уровень – 9-14 баллов

Низкий уровень – 8 и менее баллов

Контрольные вопросы итогового контроля  
5 год обучения

Определите ситуацию.	На какой КП нельзя бежать напрямик?
<p><b>1</b></p> <p>а) пересечение узкой просеки с дорогой б) пересечение широкой просеки с дорогой в) пересечение дороги с тропой</p> 	<p><b>11</b> а б в</p> 
<p><b>2</b></p> <p>а) пересечение дорог б) пересечение троп в) пересечение дороги с тропой</p> 	
<p><b>3</b></p> <p>а) горка на поляне б) камень на поляне в) поляна</p> 	<p><b>12</b> а б в</p> 
<p><b>4</b></p> <p>а) болото б) яма в) заболоченная яма</p> 	
<p><b>5</b></p> <p>а) яма б) капониры на горке в) капониры в яме</p> 	<p><b>13</b> а б в</p> 
<p><b>6</b> Какая гора выше?</p> <p>а б в</p> 	
<p><b>7</b> Какая стрелка обозначает "спуск"?</p> <p>а б в</p> 	<p><b>14</b> а б в</p> 
<p><b>8</b> Какая вершина выше?</p> <p>а) северная б) северо-восточная в) южная</p> 	
<p><b>9</b> Какой склон круче?</p> <p>а) северный б) западный в) восточный</p> 	<p><b>15</b> а б в</p> 
<p><b>10</b> Какая яма глубже?</p> <p>а б в</p> 	

16. Выберите правильное значение выражения «штрафное время»  
а) время, которое прибавляется к результату участника за опоздание на старт;  
б) время, полученное участником на маркированной трассе за ошибки в нанесении КП;  
в) время, в течение которого участник может находиться на дистанции ориентирования.

17. Вы опоздали на старт по своей вине. Ваши действия?  
а) прийти на старт, получить карту и уйти на дистанцию;  
б) не стартовать;  
в) стартовать только в том случае, если изменят время старта.

18. Что происходит с результатом участника, который на дистанции в заданном направлении отметил лишний КП?  
а) результат засчитывается как правильный и вносится в протокол, в зависимости от бегового времени;  
б) результат аннулируется;  
в) из результата участника вычитается часть времени, потраченного на поиск лишнего КП.

19. Выберите правильное значение выражения «полигон»  
а) место определения судьями точности нанесения КП на карту;  
б) перегон между двумя КП;  
в) участок местности со стационарными КП, на котором проводятся тренировки и соревнования.

20. Выберите правильное значение выражения «старт ориентирования»  
а) место, откуда начинается ориентирование по карте (обозначается красным треугольником);  
б) место, где спортсмен получает карту;  
в) место, откуда начинается точное ориентирование на КП.

Критерии оценки:  
Высокий уровень – 15-20 баллов  
Средний уровень – 9-14 баллов  
Низкий уровень – 8 и менее баллов

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Уровень развития	до 10 лет		11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет		17-18 лет	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Бег 30 м (сек.)	высокий	5,0 и быстрее	5,1 и быстрее	4,9 и быстрее	5,0 и быстрее	4,7 и быстрее	4,9 и быстрее	4,5 и быстрее	4,8 и быстрее	4,2 и быстрее	4,5 и быстрее
	средний	5,1-6,0	5,2-6,1	5,0-5,9	5,1-6,0	4,8-5,6	5,0-5,9	4,6-5,5	4,9-5,7	4,3-5,0	4,6-5,5
	низкий	6,1 и медл.	6,2 и медл.	6,0 и медл.	6,1 и медл.	5,7 и медл.	6,0 и медл.	5,6 и медл.	5,8 и медл.	5,1 и медл.	5,6 и медл.
Кросс с отметкой, 300 м, 4 кп	высокий	2.00 и быстрее	2.05 и быстрее	1.55 и быстрее	2.00 и быстрее	1.50 и быстрее	1.55 и быстрее	1.40 и быстрее	1.50 и быстрее	1.30 и быстрее	1.40 и быстрее
	средний	2.01-2.20	2.06-2.25	1.56-2.15	2.01-2.20	1.51-2.10	1.56-2.15	1.41-2.00	1.51-2.10	1.31-1.50	1.41-2.00
	низкий	2.21 и медл.	2.26 и медл.	2.16 и медл.	2.21 и медл.	2.11 и медл.	2.16 и медл.	2.01 и медл.	2.11 и медл.	1.51 и медл.	2.01 и медл.
Ориентирование в заданном направлении	Параметры дистанции	1 км – 4 кп		1,5 км – 5 кп		2 км – 6 кп		2,5 км – 7 кп		3 км – 8 кп	
	высокий	24.00 и быстрее	25.00 и быстрее	24.00 и быстрее	25.00 и быстрее	30.00 и быстрее	32.00 и быстрее	30.00 и быстрее	31.00 и быстрее	30.00 и быстрее	32.00 и быстрее
	средний	24.01 – 32.00	25.01 – 34.00	24.01 – 30.00	25.01 – 32.00	30.01 – 38.00	32.01 – 40.00	30.01 – 38.00	31.01 – 40.00	30.01 – 42.00	32.01 – 45.00
	низкий	32.01 и медл.	34.01 и медл.	30.01 и медл.	32.01 и медл.	38.01 и медл.	40.01 и медл.	38.01 и медл.	40.01 и медл.	42.01 и медл.	45.01 и медл.

## Методическое обеспечение

Основными организационными формами образовательного процесса являются учебные занятия, практические занятия, самостоятельная работа. Беседы, ситуации игровой направленности, викторины, тесты, совместные праздники с родителями планируются с учетом возрастных особенностей и темы. Выбор формы должен реализовать цели и задачи занятия, способствовать поддержанию физической активности и интереса к туристской и познавательной деятельности. При проведении практических занятий используются индивидуальные и групповые формы.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интересной, дифференцированной и гибкой: лекции, беседы, игры, соревнования, экскурсии, походы, встречи с интересными людьми, кроссворды, викторины и т.д.

Ведущими методами обучения являются:

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

Методы, используемые на занятиях по спортивному ориентированию, направлены на:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчлененного и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный).

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

В целях создания условий для достижения качества обучения рекомендуется использовать современные педагогические технологии (здоровьесберегающие, игровые, репродуктивные, творческие, информационные, коммуникативные, диалогические и др.) и воспитательные технологии (технология «КТД», технология «Тренинг общения», шоу-технологии, технология «Создание ситуации успеха», диалог «педагог-воспитанник» и др.).

Учитывая специфику спортивного ориентирования, особое значение уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения

травматизма при изучении каждой темы, проведения каждого занятия, старта, мероприятия.

Своеобразие программы заключается в том, что повышение результативности выступлений в соревнованиях по ориентированию достигается через развитие интеллектуальных способностей обучающихся в процессе спортивной тренировки, а интерес к занятиям стимулируется проведением спортивно-оздоровительных и культурно-развлекательных: массовых мероприятий. В занятиях широко используются упражнения-тренажеры (УТ), позволяющие расширить арсенал средств и методов развития восприятия, внимания, памяти, мышления в сочетании с физическими упражнениями.

### Особенности организации образовательной деятельности

#### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения необходимы обучающимся для наилучшего решения поставленных задач. Особое значение необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведения каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

#### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка – процесс воспитания основных физических качеств. Физическую подготовку в спортивном ориентировании, как и в других видах спорта, можно подразделить на два взаимозависимых процесса:

- общую физическую подготовку;
- специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка – разностороннее развитие всех физических качеств.

Специальная физическая подготовка – процесс развития основного для ориентировщика физического качества – выносливости. Выносливость ориентировщика можно охарактеризовать как способность противостоять нарастающему утомлению (усталости) во время передвижения по дистанции. Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – способность противостоять утомлению при любой работе.

Специальная выносливость – способность противостоять утомлению в условиях соревнований.

Движения спортсмена осуществляется за счет мышечной работы. Работа мышц обеспечивается за счет энергии. Обеспечение энергией работающих мышц происходит двумя основными путями: аэробным (при участии кислорода) и анаэробным (без участия кислорода).

Работа, производимая за счет бескислородных источников энергии, достаточно кратковременна (от 3 секунд до 15 минут), поэтому работа мышц ориентировщика на дистанции в основном обеспечивается за счет аэробных

источников энергии, так как их действие длится от 1 минуты до нескольких часов.

Общая выносливость зависит от доставки кислорода работающим мышцам и определяется работой систем органов, осуществляющих транспорт кислорода к рабочим мышцам: сердечно-сосудистой, дыхательной.

Для совершенствования общей выносливости ориентировщика используются средства и методы, направленные на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем: бег или передвижение на лыжах большой продолжительностью (5-15 км в зависимости от возраста и уровня подготовленности), пешие походы, прогулки, спортивные игры и т.д.

Для снижения монотонности этих упражнений программой предусматривается применение карточек с заданиями (УТ), которые, в свою очередь, помогают наряду с общей выносливостью развивать интеллектуальные способности юных спортсменов.

Специальная выносливость ориентировщика определяется соотношением аэробного (без кислорода) и анаэробного (с кислородом) энергообеспечения. У спортсменов-ориентировщиков соотношение аэробной и анаэробной работы порядка 95 и 5%. Для развития специальной выносливости применяются упражнения, позволяющие поднять скорость анаэробного порога.

Обеспечение мышечной работы происходит за счет освобождения энергии при химических реакциях, происходящих в организме спортсмена. При освобождении энергии с участием кислорода в работающих мышцах образуется молочная кислота, которая устраняется другими органами. По мере повышения пороговой скорости возникает ситуация, когда образование молочной кислоты в мышцах превышает возможность ее устранения. В этой ситуации начинается накопление молочной кислоты в работающих мышцах и создается неблагоприятная ситуация для работы мозга, что приводит к ошибкам в ориентировании.

Каждый спортсмен имеет свою пороговую скорость и индивидуальную ЧСС, соответствующую скорости анаэробного обмена. Анаэробный порог и ЧСС, соответствующую ему, определяют при помощи специальных тестов. Описание этих тестов можно найти в специальной литературе по врачебному контролю. Некоторые варианты этих тестов не требуют специальной аппаратуры и могут быть проведены на беговой дорожке стадиона.

Для рациональной дозировки физической нагрузки занимающихся рекомендуется воспользоваться этими тестами. Для развития специальной выносливости использовать упражнения с ЧСС, соответствующей анаэробному порогу.

Специальная выносливость ориентировщика является сложным по структуре двигательным качеством и зависит от развития силы, быстроты, гибкости, координационных способностей, без совершенствования которых невозможно достижения высокого уровня специальной выносливости ориентировщика.

Силовой компонент выносливости. Специальная выносливость ориентировщика в значительной мере связана с уровнем развития силы отдельных мышечных групп, участвующих в работе при передвижении по дистанции.

Повышение мощности усилия мышц ног приводит к увеличению скорости передвижения при подъеме в гору, увеличение силы мышц плечевого пояса приводит к увеличению силы отталкивания при передвижении на лыжах и т.д.

Развитие силы ориентировщика необходимо осуществлять как в процессе общей физической подготовки (для укрепления здоровья), так и в рамках специальной физической подготовки (развитие силы мышц, участвующих в работе на дистанции). Все средства, применяемые для развития силы ориентировщика, можно подразделить на общие и специальные.

Средства развития общей силовой направленности:

- упражнения с использованием внешних отягощений (гантели, набивные мешки, вес партнера);
- упражнения, отягощенные весом собственного тела (отжимания, подтягивания, упражнения в упоре, прыжки и т.д.);
- упражнения с использованием тренажеров. Средства специальной силовой направленности:
  - упражнения с использованием природных отягощающих факторов;
  - прыжковые упражнения;
  - имитационные упражнения.

Силовые способности принято подразделять:

на собственно силовые способности;

на скоростно-силовые;

на силовую выносливость. Спортсмену-ориентировщику прежде всего необходим высокий уровень развития силовой выносливости, поэтому остановимся подробнее на особенностях метода ее воспитания.

Силовая выносливость – способность противостоять утомлению в работе большой продолжительности и со значительным мышечным напряжением. Основным методом ее развития является метод использования неопредельных отягощений. В основе этого метода лежит многократное повторение упражнений с отягощением небольшого веса или с использованием веса собственного тела с числом повторений от 20 до 70. Применяется также работа с легким весом, выполняемая «до отказа». В качестве отягощений можно применять камни, мешочки с песком и т.д. Применение больших отягощений малоэффективно в подготовке ориентировщика, и их применение требует соблюдения определенных правил. Следует добавить, что применение больших отягощений может нанести вред здоровью юных ориентировщиков.

Педагогу, занимающемуся с детьми, следует помнить о недопустимости применения больших отягощений. Очень аккуратно следует относиться к упражнениям со штангой. Применение грифа от штанги вполне

достаточно для детей школьного возраста, а вес гантелей не должен превышать 0,5 кг.

Для воспитания общей и специальной силовой выносливости ориентировщика очень эффективным является метод круговой тренировки.

Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной схемой. Они выполняются в порядке последовательной смены «станций» (мест для каждого упражнения с соответствующим оборудованием), которые располагаются в зале, на площадке или на поляне по замкнутому контуру в виде круга либо аналогичной фигуры. На каждой «станции» (их может быть от 5 до 20) повторяется один вид движений или действий (приседания, отжимания, прыжки и т. д.). Большинство из них имеет относительно локальный или региональный характер, т.е. воздействует преимущественно на отдельную мышечную группу (мышцы нижних конечностей, пояса, верхних конечностей, передней или задней поверхности тела); как правило, в «круг» включаются 1-2 упражнения общего воздействия. Число повторений на каждой станции устанавливают индивидуально в зависимости от показателей так называемого «максимального теста» (МТ), проведя предварительное испытание на индивидуально доступное предельное число повторений.

При составлении программы круговой тренировки следует учитывать основные методические принципы ее построения:

- в программе должны чередоваться упражнения на разные группы мышц;
- «станции» с упражнениями на одинаковые мышечные группы не должны располагаться рядом;
- для более четкой организации тренировочного процесса целесообразно в один круг подбирать спортсменов с одинаковой подготовленностью; в этом случае можно задавать нагрузку по времени выполнения отдельного упражнения;
- в круговой тренировке используются жесткие интервалы отдыха между упражнениями, допускается использование и других интервалов отдыха между кругами.

Для проведения круговой тренировки ориентировщика можно использовать «естественные тренажеры»: гору, песок, поваленные деревья, пеньки и т.д. Педагогу следует заранее планировать «станции», избегая травмоопасных упражнений: поднятие прямых ног в положении лежа на спине, сгибание коленных суставов под нагрузкой веса собственного тела более чем на 90° и т.д.

Скоростной компонент выносливости.

Говорить об уровне выносливости ориентировщика имеет смысл лишь в том случае, если спортсмен в состоянии передвигаться с необходимой скоростью. Результаты последних исследований показали, что ориентировщик, имеющий более высокую абсолютную скорость на эталонном отрезке (например, 1 км), при равных показателях выносливости

будет иметь преимущество. Из этого следует, что для достижения высоких результатов необходимо развивать скоростные способности. Отсутствие в тренировочной программе специальной программы по развитию и поддержанию скоростных способностей спортсмена часто приводит к формированию «скоростного барьера», который проявляется в способности долго передвигаться с невысокой скоростью и неспособностью ее повысить.

Скорость передвижения на дистанции в ориентировании из-за высокой вариативности условий передвижения (болото, густой лес, подлесок, высокая трава и т.д.) лимитируется уровнем развития не только собственно скоростных возможностей, но и уровнем развития гибкости и координационных способностей.

Средства и методы воспитания быстроты движений (скорости).

Быстрота движений характеризуется временем двигательной реакции, максимальной скоростью одного движения и максимальной частотой движений в единицу времени.

К средствам воспитания быстроты движений относятся: физические упражнения, выполняемые с максимальной скоростью; скоростно-силовые упражнения (бег, прыжки, метания и др.); подвижные и спортивные игры.

Хорошим средством воспитания быстроты являются специально-беговые упражнения, выполняемые с максимально возможной для данного спортсмена частотой.

При выполнении упражнений на развитие быстроты движений необходимо выполнять определенные требования. Повторные упражнения следует выполнять с околопредельной или предельной интенсивностью. Длительность выполнения каждого упражнения не должна быть большой, так как поддерживать долго максимальную интенсивность невозможно. Во время отдыха между повторением упражнений рекомендуется использовать медленную ходьбу или покой, а сам отдых продолжать до восстановления дыхания.

Паузы отдыха между упражнениями должны быть достаточно продолжительными, до полного восстановления организма. Во время этих пауз можно выполнять различные упражнения, направленные на совершенствование технических элементов ориентирования и развитие интеллектуальных способностей.

Упражнения повторяются до снижения скорости их выполнения, после чего их следует прекратить.

Упражнения для воспитания быстроты движений выполняются в начале основной части учебного занятия, в начале микроцикла, желательно после дня отдыха.

Средства и методы воспитания координации движений (ловкости)

Ловкость – способность управлять своими движениями во времени и пространстве, быстро овладевать новыми движениями, способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Спортивное ориентирование относится к числу тех видов спорта, в которых нет стандартных дистанций, а, соответственно, условия соревновательной борьбы постоянно меняются. Легко пробегаемый лес меняется на заросли, передвижение по дороге сменяется бегом по болоту и т.д.

Средством воспитания ловкости являются упражнения со сложной координацией движений.

В качестве методов применяют: разучивание новых упражнений; многократное повторение упражнений со сложной координацией движений; выполнение упражнений в две стороны поочередно (вправо и влево); выполнение упражнений поочередно правой и левой рукой (ногой); выполнение упражнений в меняющихся нестандартных условиях.

Хорошим способом развития координационных способностей является включение в тренировочный процесс различных спортивных и подвижных игр, различных эстафет, преодоление полос препятствий.

Средства и методы воспитания амплитуды движений (гибкости)

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо всем спортсменам независимо от специализации.

Методика развития гибкости.

Для развития и совершенствования гибкости наиболее эффективны упражнения на растягивание. Растягивание может выполняться в виде баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и т.д.), выполняемых с различной амплитудой, скоростью и иногда с отягощениями.

Статическое растягивание заключается в том, что спортсмен принимает определенную позу и удерживает ее в течение определенного времени. После этого следует расслабление, а затем повторение задания. Для развития и совершенствования гибкости традиционно применяются динамические (баллистические) упражнения, при многократном выполнении которых постепенно возрастают углы сгибания или разгибания.

В последнее время многие спортсмены отказываются от применения этих упражнений из-за их травмоопасности. В то же время в процессе тренировки следует помнить, что спортсмену-ориентировщику необходима большая гибкость во многих суставах, так как движения ориентировщика на дистанции очень разнообразны.

Для всех спортсменов во всех видах спорта необходима высокая подвижность в суставах позвоночного столба.

Общие задачи, решаемые при развитии гибкости, сводятся к следующим:

- во-первых, обеспечить развитие гибкости в той мере, в какой это необходимо для выполнения движений с полной амплитудой, без ущерба для нормального состояния опорно-двигательного аппарата;

- во-вторых, предотвратить, насколько это возможно, утрату достигнутого оптимального состояния гибкости в процессе возрастных изменений организма.

Важное значение в развитии гибкости отводится разминке. Хорошая разминка и правильно проведенные упражнения на развитие гибкости позволяют:

- повысить эффективность обучения и совершенствования техники;
- предотвратить возможные травмы;
- стимулировать развитие других физических качеств: силы, быстроты, выносливости;
- выполнять упражнения с более высокой скоростью.

На развитие гибкости оказывают существенное влияние структура суставов, объем мышечной массы, эластичность связок, сухожилий, суставных сумок, мышц, кожи, а также внешние факторы: возраст, пол, телосложение и осанка, структура упражнений, усталость, психический настрой, температура.

Общие рекомендации для выполнения упражнений на гибкость:

- выбор упражнения вытекает из специализации и уровня подготовленности;
- упражнения следует выполнять ежедневно;
- вначале необходима хорошая разминка;
- одновременно следует выполнять силовые упражнения;
- при динамических упражнениях серия содержит 10-20 повторений с 3-5 повторами каждого упражнения;
- между упражнениями следует выполнять упражнения на расслабление;
- упражнения должны неоднократно достигать предела движения, т.е. амплитуда их выполнения доводится до легких болевых ощущений;
- сначала проводятся пассивные упражнения, затем более активные;
- упражнения на растягивание должны проводиться, когда мышца расслаблена.

Если движения выполняются быстро, то упражнения на растягивание повышают тонус (напряжение) мышц, особенно если движения проходят с полной амплитудой.

В процессе отдыха и восстановления, особенно вечером перед сном, при выполнении упражнений на растягивание мышца оптимально расслабляется, что обеспечивает максимальное восстановление во время ночного сна.

Стретчинг как новое современное направление в развитии гибкости За рубежом и в нашей стране в последние годы получил широкое распространение стретчинг - система статических упражнений, развивающих гибкость, способствующая повышению эластичности мышц. Термин «стретчинг» происходит от английского «натянуть», «растягивать».

Специалисты связывают широкое внедрение стретчинга в спортивную практику с поисками путей повышения эластичности мышечной ткани, сухожилий, связок и суставных сумок, с целью профилактики травм и повышения работоспособности мышечного аппарата. Особое значение для спортсменов-ориентировщиков имеет состояние связок и суставных сумок

коленного, тазобедренного и голеностопного суставов. Для спортсменов, выступающих в соревнованиях по лыжному ориентированию, актуальным является состояние плечевого и локтевого суставов.

В процессе упражнений на растягивание в статическом режиме спортсмен принимает определенную позу и удерживает ее от 15 до 60 секунд, при этом он может напрягать растянутые мышцы.

Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

Упражнения стретчинга позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими. Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает профилактику травматизма. Поскольку при стретчинге улучшается кровообращение мышц, он является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок.

Механические мышечные воздействия на сосуды при выполнении стретчинга являются мощным дополнительным механизмом их растяжения, что повышает мышечный кровоток и ускоряет процессы восстановления после травм.

В структуре тренировочного занятия упражнения стретчинга, как и другие динамические упражнения на гибкость, могут использоваться в разминке после упражнений на разогревание как средство подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению объемной или высокоинтенсивной тренировочной программы; в основной части тренировки - как средство развития гибкости и повышения эластичности мышц и связок; в заключительной части тренировки как средство восстановления после высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата, а также для снятия болей и предотвращения судорог.

В процессе спортивной тренировки встречаются различные разновидности стретчинга. Наиболее распространена следующая последовательность выполнения упражнений: фаза сокращения мышцы (силовое или скоростно-силовое упражнение) продолжительностью 1-5 секунд, затем расслабление мышцы 3-5 секунд и после этого растягивание в статической позе от 15 до 60 секунд. Длительность растягивания более 30 секунд применяется в тренировке только подготовленных спортсменов. Продолжительность растягивания для начинающих заниматься стретчингом и юных спортсменов находится в пределах 10-20 секунд.

Статические упражнения на растягивание выполняются медленно и осторожно. Дозируют нагрузку на мышцу с помощью равно-

мерного растягивания до появления ощущения легкого дискомфорта (слабое болевое ощущение). Пружинистые движения в статическом положении не допускаются, также не допускаются сильные болевые ощущения в мышцах.

Во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц.

## МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Среди методов достижения поставленной цели следует выделить следующие.

Метод строго регламентированного упражнения - это направление характеризуется тем, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. Этот метод применяется как при обучению двигательным и техническим действиям, так и при развитии физических качеств.

Игровой метод – организация двигательной активности в форме подвижной игры. Он широко используется в тренировочном процессе школьников разных возрастов.

Очень велика роль игры для повышения интереса к занятиям спортом. При подборе игр для использования в учебно-тренировочном процессе нужно учитывать, что одна и та же игра в одном случае может вызывать живой интерес, а в другом – восприниматься вяло, равнодушно, без увлечения. Включая игру в занятия, необходимо учитывать условия, в которых она проводится, всегда исходить из интересов желающих принять в ней участие, стремиться к тому, чтобы каждый получил возможность участвовать в ней не формально, пребывая в качестве наблюдателя, а действовать активно или же находиться в постоянной готовности к действию. Большое количество игр можно придумать, используя упражнения-тренажеры.

Отметим некоторые моменты, на которые следует обратить внимание для достижения успеха проведения таких игр:

- при подборе УТ следует учитывать возраст и квалификацию занимающихся;

- если группа разновозрастная, то «мини-соревнование» проводят по группам;

- успех проведения учебно-тренировочных игр во многом зависит от того, насколько хорошо они освоены самим руководителем (нужно всегда помнить, что неподготовленность руководителя порождает неорганизованность и часто превращает содержательное и полезное упражнение в пустую забаву);

- руководитель должен тщательно разработать план-конспект проведения игр с ТУ; в плане необходимо продумать всю схему;

- обязательно целиком предусмотреть систему контроля за правильностью выполнения соревновательного упражнения, разработать правила игры.

Кроме игр с использованием упражнений-тренажеров, в тренировочном процессе можно применять и традиционные подвижные

игры: «салки» и «колдунчики» для развития быстроты, различные эстафеты для развития ловкости и т.д.

Соревновательный метод – использование упражнений в соревновательной форме. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, с которых они должны соревноваться. Это не всегда упражнения избранного вида спорта. В качестве тренировки допустимо участие в соревнованиях по бегу, лыжам, игровым видам спорта и т.д.

Говоря о методах развития физических качеств ребенка, следует отметить необходимость рационально, соответственно возрасту и подготовленности сочетать в занятиях средства общей и специальной физической подготовки.

Правильное сочетание ОФП и СФП, особенно на начальных стадиях занятий любым видом спорта, а тем более видами спорта, требующими больших физических нагрузок, является гарантией гармонического развития ребенка, а главное - гарантией предупреждения травматизма. Грамотное сочетание ОФП и СФП позволяет на всех этапах занятия спортом исключить вредное влияние чрезмерных нагрузок на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма.

Преобладание общей физической подготовки в первые годы занятий продиктовано необходимостью укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Прежде всего, это мышцы стопы, поддерживающие поперечный и продольный своды стопы, для предупреждения плоскостопия. Печальная статистика показывает, что 50% бегунов на разных стадиях жизни страдают заболеваниями ног, причиной которых является уплощение стопы. Детям, страдающим плоскостопием, в любой степени опасно без специальной подготовки приступать к занятию видами спорта, связанными с бегом.

Необходимость поддержания свода стопы связана с наличием при беге удара о землю, первой рессорой при котором является стопа. Второй рессорой, смягчающей удар, является коленный сустав, которому тоже необходимо уделять большое внимание.

Среди случаев травматизма колено занимает не последнее место. Хотелось бы напомнить, что при укреплении связочного аппарата коленного сустава недопустимо применение упражнений, где угол сгибания в коленном суставе даже под нагрузкой собственного тела достигает менее 90° (все глубокие приседания и т.д.).

Особое внимание необходимо уделить укреплению мышц, поддерживающих позвоночник в вертикальном положении. После стопы и коленного сустава удар принимает на себя позвоночник, а точнее, межпозвоночные диски, которые находятся между позвонками и состоят из хряща. При каждом ударе о землю у бегущего человека нагрузка на диск увеличивается. Если мышцы, поддерживающие позвоночник, слабые, то нагрузка на диск может быть настолько велика, что со временем вызовет нежелательное изменение в межпозвоночных дисках. Это, в свою очередь, приводит к неравномерности в высоте диска, что может повлечь сдавливание

нервов и сосудов, проходящих в канале позвоночника. Неравномерность диска вызывает искривление позвоночного столба и несимметричную работу мышц, что является причиной возникновения болезненных ощущений в мышцах и головных болей.

К мышцам, поддерживающим позвоночник, относятся мышцы спины (длинные мышцы спины), мышцы шеи и мышцы брюшного пресса. Существует большое количество методик развития этих мышц, но главное при подборе упражнений – исключать травмоопасные упражнения, связанные с переразгибанием позвоночного столба.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

К технике ориентирования надо отнести понимание карты (условные знаки, описание легенд, масштаб).

### Условные знаки

Показать ребятам спортивную карту знакомой им местности. Попросить их догадаться, каким цветом могут быть нарисованы: вода, поляна, лес, дороги и т.д. Объяснить, что карта - модель местности, где все ориентиры зарисованы в виде условных знаков. Каждый ученик, слушая объяснение, должен держать в руках карту.

Дать возможность учащимся самим попрактиковаться в создании «карты», это облегчит понимание. Предложить ученикам составить карту класса (комнаты, зала), где проходят занятия.

### Задание детям:

1. Придумайте и зарисуйте условные знаки для всех предметов, находящихся в классе.
2. Оцените, какую форму имеет комната (квадрат, прямоугольник и т.д.)- Нарисуйте на листе бумаги контур «карты» в соответствии с формой класса.
3. Представьте, что потолок стеклянный, а вы сидите сверху на потолке. Что вы видите? Нарисуйте в условных знаках.

Замечания. Ошибки при рисовке неизбежны, поэтому надо рисовать карту простым карандашом, тогда при наличии ластика все ошибки будут сразу ликвидированы, и ребенок останется в хорошем настроении. Когда все ребята справятся с заданием, можно приступать к исправлению ошибок. Преподаватель предлагает всем ученикам проследить за некоторыми ошибками у себя в карте и при обнаружении стереть их ластиком и нарисовать правильно. Самыми распространенными являются ошибки в изображении окон, дверей, шкафов. Обычно они все «лежат» на полу, занимая при этом половину «карты».

### Задание детям:

1. Найдите на карте местонахождение преподавателя.
2. Отслеживайте пальцем путь движения преподавателя.
3. Укажите на карте расположение КП (преподаватель переносит маленькую учебную призму с одного ориентира на другой).

Примечание. Надо стараться проследить за каждым учеником.

После этого возможен переход к изучению условных знаков спортивных карт. Разделить все условные знаки на категории и спланировать (с учетом особенностей полигона), какие из них можно изучить на конкретном занятии.

Начинать следует с дорожной сети.

Продумайте маршрут движения по карте, передвигаясь по которому можно показать дороги разного класса: шоссе, грунтовую дорогу, лесную дорогу, тропу. Пройдите вместе с учащимися по этому пути. Попросите их ответить на вопросы: «Чем дороги отличаются на местности? А на карте?»

Проведите знаковую эстафету (эстафета с использованием условных знаков). Вариантов проведения этих эстафет множество, но все они преследуют одну цель - закрепление знания знаков в игровой форме.

Приводим один из способов проведения знаковых эстафет.

Напишите на карточках названия изученных условных знаков. Разделите детей на 2 команды. Дайте первому участнику в руки карту. Первый участник из каждой команды по команде «марш» добежит до преподавателя вместе с картой, получает от него карточку с названием условного знака, находит его у себя в карте и показывает преподавателю. В случае правильного ответа спортсмен возвращается к своей команде, передает второму участнику карту, и тот начинает движение. Если спортсмен ошибается, он обегает свою команду и получает новую карточку.

Предложите учащимся нарисовать карту участка местности, где находится ваш клуб (школа, кружок и т.д.). Выберите ограниченный с четырех сторон дорогами или забором участок. Проведите конкурс на лучшую карту.

После изучения дорог переходите к другим ориентирам, изучая их по группам (гидрография, строения, открытые участки, рельеф). Добавляйте карточки в знаковые эстафеты.

Описание легенд.

Описанию легенд следует посвятить несколько занятий. Объясните ученикам, что легенда – описание точки, на которой установлен знак контрольного пункта. Точка, которую на карте можно наколоть иголкой. Начинайте со словесного описания.

1. Возьмите знак КП, передвигаясь вместе с учениками по лесу, переставляйте его. Попросите учеников называть легенду каждого КП по мере перестановки знака КП.

2. Выберите большую поляну или место с хорошей видимостью, поставьте в пределах видимости 5-6 КП. Ученики должны обойти все КП с компасом и чистой картой в руках и написать словами на листе бумаги легенды всех КП. Для контроля и разбора ошибок пройдите вместе по всем КП, обсуждая написанное ребятами.

Переходите к изучению символов для описания легенд КП. Это очень важный момент, так как многие ребята с трудом их воспринимают. Не торопитесь, изучайте по одной колонке в неделю, стремитесь к игровой форме обучения.

Примерный план обучения:

- 1) сделайте расшифровку символов по колонкам;
- 2) изучайте условные знаки символов для описания легенд;
- 3) уточните месторасположение объекта КП, используемого для его постановки среди подобных, которые ограничены кругом КП на карте. Объект постановки КП, как правило, похож начертанием на тот, что нарисован на карте, но обратите внимание учеников на наличие различий. Изучайте постепенно. Расскажите, что может представлять на местности каждый объект. Используйте рисунки и фотографии;
- 4) обратите внимание на особенности ориентира, не читаемые на карте.

Контроль усвоенного материала на каждой ступени можно осуществлять в форме игры или соревнования, применяя упражнения-тренажеры.

После полного изучения символов на все тренировочные дистанции должна быть дана информация с легендами контрольных пунктов в виде таблиц с символами. Во время обучения как можно чаще обращайтесь к повторению этого материала.

Масштаб.

Начните занятия с понятия о масштабе. Объясните ребятам, что карта - это уменьшенная местность. Уменьшение происходит по определенным правилам, которые сводятся к существованию масштаба.

Задание:

1. Посмотрите на свою парту. Подумайте, в каком масштабе нужно ее нарисовать, чтобы она уместилась на тетрадном листе.
2. Измерьте парту при помощи линейки и нарисуйте ее на тетрадном листе в разных масштабах 1:10, 1:15, 1:20.
3. Попробуйте при помощи веревки измерить длину забора от угла до угла. Нарисуйте этот забор на бумаге в разных масштабах 1:100 000, 1:15 000, 1:5000.
4. Вычертите карту школы в масштабе 1:5000. Организуйте конкурс на лучшую карту.

### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Включает в себя: выбор пути; выбор скорости передвижения; реакцию на соперника.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных условиях физической и технико-тактической подготовленности является психическая готовность ориентировщика к соревнованию. Отсюда вытекает необходимость такого процесса, как психологическая подготовка.

Спортивное ориентирование - один из тех видов спорта, в котором умение владеть своими эмоциями и состояниями очень сильно влияет на результат. Психическое состояние ориентировщика на дистанции и перед

стартом очень многогранно, поэтому и многогранен процесс психологической подготовки.

Психологическая подготовка ориентировщика помогает создать такое состояние, которое способствует, с одной стороны, наилучшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять сбивающим факторам как перед стартом, так и во время соревнования. Иными словами, психическая подготовленность позволяет ориентировщику не реагировать на соперников, не поддаваться спортивному азарту, сохранять силу духа в любых ситуациях.

Психологическую подготовку можно разделить на несколько разделов: регуляция предстартовых состояний, поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психического состояния на дистанции, выбор правильной мотивации.

Предстартовые состояния и методы их регуляции

Участие в спортивных соревнованиях очень волнующее мероприятие, и ориентирование в этом плане не исключение. Каждый спортсмен по-своему реагирует на предстоящее состязание.

Состояние, в котором находится спортсмен перед стартом, называется предстартовым.

Предстартовые состояния могут быть нескольких типов: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.

Боевая готовность – самое оптимальное состояние ориентировщика, оно характеризуется спокойным, уравновешенным состоянием, все системы органов подготовлены к работе и спокойно ожидают старта.

Предстартовая лихорадка - состояние сильного волнения, спортсмен суетится, делает все очень быстро, нервничает. Спортсмена в состоянии предстартовой лихорадки часто все вокруг раздражает, иногда возникает дрожь, с которой спортсмен не в состоянии справиться. Стартующий в таком состоянии, спортсмен вряд ли сможет оптимально выполнять поставленные перед ним задачи и получить хорошие результаты.

Предстартовая апатия – состояние полного безразличия, заторможенности всех функций организма. Спортсмена в таком состоянии охватывает желание не шевелиться и уж тем более не разминаться. Состояние предстартовой апатии может исчезнуть на первых метрах дистанции, но оно не дает возможности спортсмену осуществить должным образом подготовку к старту.

Спортивные психологи рекомендуют изучать свои предстартовые состояния и дают рекомендации по способам их регуляции. Прежде всего, нужно знать, что на формы проявления предстартовых состояний оказывает влияние тип нервной системы. Различают четыре типа нервной системы: сангвиники, флегматики, меланхолики и холерики. У спортсменов с сильными уравновешенными нервными процессами -сангвиников и флегматиков – чаще наблюдается боевая готовность, у холериков – предстартовая лихорадка; меланхолики в трудных ситуациях подвержены предстартовой апатии. Каждый спортсмен, постигающий искусство владения

своими эмоциями, должен знать свой тип нервной системы. Это поможет ему выбрать наиболее оптимальный путь к совершенству.

Задача педагога: провести диагностику психологического типа спортсмена и дать рекомендации. В настоящее время выпущено большое количество литературы по общей психологии, которая поможет педагогу разобраться в этом вопросе.

Регулировать предстартовые состояния можно, правильно спланировав разминку.

В случае предстартовой лихорадки необходимо проводить разминку в невысоком темпе, исключая всевозможные ускорения и резкие движения. Особое внимание следует уделить упражнениям на растяжение, выполняя их без покачивания и рывков. Хорошую помощь в данном случае окажут дыхательные упражнения (очень медленное глубокое дыхание или специальная дыхательная гимнастика).

При апатии, наоборот, требуется проведение разминки в быстром темпе. Будут уместны короткие ускорения, махи.

Особое воздействие на психологическое состояние ориентировщика оказывает выполнение предстартового ритуала, который каждый спортсмен разрабатывает для себя самостоятельно. Задача педагога – проверить и подкорректировать предстартовый ритуал юного спортсмена.

Особенное место в психологической подготовке должно быть отведено настроечной формуле. Настроечная формула - те слова, которые спортсмен проговаривает перед стартом для вхождения в оптимальное состояние. У высококвалифицированных спортсменов настроечная формула может приобретать вид настроечного состояния, которое не всегда описывается словами. Настроечная формула – дело очень индивидуальное, разрабатывается каждым спортсменом и тренером, учитывая особенности каждого ребенка.

Особое внимание стоит уделить поведению спортсменов в районе старта и в стартовом коридоре. Активное общение с товарищами чаще всего негативно сказывается на результате и влечет изменение в созданном оптимальном предстартовом состоянии. Об этом необходимо напоминать ребятам.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию осуществляется заранее. Время, необходимое для приведения своей психики в оптимальное для достижения максимального результата состояние, у всех спортсменов различно. Кому-то необходимо начинать подготовку за 12 часов, а кому-то достаточно и 1 часа.

Психологическая подготовка – сложный процесс. Он требует настойчивости и терпения от юных спортсменов, а также стимулирует педагогов к повышению уровня знаний в области психологии личности.

Для наилучшего выполнения поставленной задачи педагогу рекомендуется иметь специальный журнал «психологических наблюдений» за спортсменами.

Поддержание эмоционального наилучшего фона и комфортного психического состояния спортсмена-ориентировщика на дистанции

Результат в соревнованиях по ориентированию во многом зависит от того, какие эмоции охватывают спортсмена во время преодоления соревновательной дистанции.

Прежде всего, стоит разобрать отношение спортсмена к местности. Те, кто давно занимаются ориентированием, знают, что местности бывают разные:

- «тяжелые» с точки зрения рельефа (высокие склоны);
- неблагоприятные для бега (наличие крапивы, густой лес, завалы);
- «сырые» (большое количество болот, пойма).

Отношение спортсмена к той или иной местности сильно сказывается на его эмоциональном состоянии и влияет на результат прохождения дистанции. Если спортсмен боится, что не выдержит высоких подъемов, или ему противно и тяжело передвигаться по болоту, или же он ненавидит «грязный» лес и крапиву, то его негативные мысли не дадут ему приобрести оптимальное психическое состояние и сосредоточиться на выполнении технических действий. Иными словами, его все будет раздражать, а раздражение - плохой попутчик на дистанции.

Если все-таки спортсмена преследует неприязнь к какому-либо типу местности, необходимо найти причину этого явления. Приведем несколько вариантов.

1. Спортсмен с низким уровнем физической подготовленности очень неуверенно чувствует себя на горной местности - следует провести специальную физическую подготовку к горной местности.

2. Плохое отношение к болотам может также возникнуть из-за низкого уровня физической подготовленности, но причина здесь скорее всего кроется в недостатке общей физической подготовленности. Спортсмены-ориентировщики часто забывают о развитии тех мышечных групп, которые принимают косвенное участие в беге (мышцы спины и брюшного пресса, мышцы рук и т.д.), но играют огромную роль при передвижении в усложненных условиях. У многих спортсменов, особенно у девочек, формируется отношение к болоту как к чему-то грязному. А если посмотреть на болотистую «грязь» как на размокшую почву, то, возможно, будет легче. Во всех случаях нужно проводить специальную подготовку, чтобы «полюбить» болота.

3. Для психической устойчивости к передвижению по крапиве, малине, ежевике следует хорошо продумывать форму одежды, а иногда применять различного рода защитные средства. Большинство видов местности требует наличия специальных щитков, защищающих голень и позволяющих спортсмену чувствовать себя более комфортно.

Хороший лозунг для всех спортсменов-ориентировщиков – «все в равных условиях». Многих спортсменов на дистанции «выбивают из колеи» неточности карты. Расстройства по этому поводу не смогут изменить

качества карты, но очень отвлекают от процесса ориентирования. Об этом нужно всегда помнить.

Лекарством от этой «болезни» может служить создание надежной системы ориентирования, пользуясь которой, можно практически не зависеть от неточностей карты. Ориентировщик всегда «хорошо себя чувствует» на дистанции, если знает, где он находится. Достичь этого можно выполнением максимально возможного количества мыслительных операций, что, в свою очередь, требует высокого уровня развития интеллектуальных способностей.

## ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА-ОРИЕНТИРОВЩИКА

В настоящее время проведено множество исследований о влиянии интеллектуальных способностей спортсмена на возможность достижения им высоких спортивных результатов в ориентировании. В ходе исследований был сделан вывод, что у ориентировщиков всех возрастных групп результаты в ориентировании зависят от степени развития интеллекта. Спортсмены с низким уровнем интеллектуальных способностей показывают худшие результаты в ориентировании.

Человеческий интеллект имеет факторную структуру и включает в себя такие факторы, как память, внимание, мышление, оценку результатов и др.

В современной методической литературе по спортивному ориентированию мало внимания уделяется вопросу сочетания развития у спортсменов-ориентировщиков физических и интеллектуальных способностей. Вместе с тем большинство авторов отмечает, что это наиболее короткий путь к повышению спортивных результатов.

Интеллектуальная подготовка включает в себя: развитие памяти, повышение концентрации внимания, развитие логического мышления, развитие воображения.

### Методика развития интеллектуальных способностей

Каждый человек рождается с определенными интеллектуальными способностями, но если их целенаправленно не развивать, их уровень не будет повышаться. Развитие интеллектуальных способностей - очень увлекательный процесс, а в сочетании с физическими упражнениями он дает потрясающий эффект.

В свою очередь, многие авторы научных исследований отмечают прямую зависимость результатов выступления в соревнованиях по спортивному ориентированию от интеллектуальных способностей спортсмена.

Возможность «нагружать голову» во время выполнения физических упражнений достигается применением упражнений-тренажеров, которые позволяют спортсмену сочетать физическую нагрузку с интеллектуальной деятельностью. Упражнения-тренажеры представляют из себя карточки с заданиями, которые спортсмен может изготовить для себя самостоятельно.

## МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ-ТРЕНАЖЕРОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

В использовании каждого такого тренажера можно выделить три основных этапа.

Этап 1. Спортсмену предлагается выполнение упражнения-тренажера, сидя за столом, по трехступенчатой схеме.

Ступень 1. Без учета времени. Выполняя упражнение и не задумываясь о скорости, спортсмен пытается понять наиболее доступный для него способ решения поставленной задачи. Выполнять упражнения на этой ступени следует до тех пор, пока ориентировщик не найдет самый быстрый способ.

Ступень 2. С учетом времени. Включение секундомера - очень отвлекающий фактор, спортсмену предложено ему противостоять. Можно обговорить некоторые временные рамки выполнения (время запоминания, время решения задачи и т.д.) и установить их при помощи таймера. Выполнять упражнение следует до тех пор, пока у спортсмена не исчезнет торопливость.

Ступень 3. Выполнение упражнения с учетом времени и в соревновании с партнером. Психическое состояние спортсменов во время выполнения данного упражнения очень похоже на психическое состояние ориентировщика на дистанции, особенно если рядом бежит соперник.

Этап 2. Спортсмену предлагается выполнение задания тренажера во время выполнения физических упражнений или во время отдыха между упражнениями. Выполнение заданий строится по трехступенчатой схеме (см. этап 1).

Этап 3. Этот этап предполагает наличие соревновательного момента. Спортсмены выполняют задание, соревнуясь друг с другом. Учитывается время и точность выполнения.

Некоторые замечания по применению упражнения-тренажера (УТ)

1. УТ можно применять в сочетании с физическими упражнениями, развивающими различные физические способности. Время выполнения может быть разным в зависимости от применяемого метода.

Во время непрерывного бега УТ можно использовать в течение всего упражнения. Если выбран интервальный или повторный метод, то применять УТ можно только в период отдыха.

2. Обучение технике двигательных действий в спорте осуществляется по трем ступеням: умение, навык, совершенствование.

Поскольку в спортивном ориентировании основными двигательными действиями являются бег и передвижение на лыжах, то не рекомендуется применять УТ на первых двух ступенях освоения техники бега и техники лыжных ходов. УТ применяется только на стадии совершенствования.

3. Для удобства применения все УТ можно условно разделить на две группы: а) общие упражнения, применяемые в психологии, составленные из чисел, букв, рисунков и т.д. б) специальные, состоящие из условных знаков, пиктограмм, кусков карты, отдельных перегонов. Общие и специальные УТ применяются в зависимости от задачи конкретной

тренировки. Разные УТ могут применяться как для развития какого-либо одного компонента интеллекта спортсмена, так и нескольких.

Упражнения-тренажеры общего воздействия можно переписать из книг по развитию интеллектуальных способностей, сборника занимательных задач, ребусов, головоломок. Много таких заданий в книгах по определению коэффициента интеллекта и т. д. Это нетрудно, только нужно проявить изобретательность.

Специальные (связанные с ориентированием) упражнения-тренажеры можно изготовить из спортивных карт или на компьютере в программе ACAD.

Общее требования к построению занятия с УТ - наличие обратной связи, т.е. контроля за правильностью выполнения того или иного упражнения.

Контроль может быть срочным или отставленным. Срочный контроль - во время выполнения упражнения спортсмен имеет возможность проверить полученный результат и в случае ошибки выполнять упражнение до достижения правильного ответа. Такой способ контроля наиболее интересен для занимающихся. Отставленный - проверка правильности выполнения задания после: в конце занятия или на следующем.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Достижение поставленных программой целей и задач возможно только при строгом соблюдении общепринятых в педагогике педагогических принципов: наглядности, сознательности и активности, постепенного повышения требований, систематичности, доступности и индивидуализации, всесторонности развития.

Наглядность. Использование учебных плакатов, показ ориентиров на местности, прохождение дистанций вместе с тренером или более квалифицированным спортсменом.

Сознательность и активность. Соблюдение этого принципа осуществляется через применение в тренировочном процессе упражнений-тренажеров, грамотного разъяснения пользы того или иного упражнения.

Постепенное повышение требований. Строгое соблюдение последовательности обучения техническим элементам ориентирования. Соответствие предлагаемых дистанций возрасту и уровню подготовки спортсменов.

Систематичность. Проведение занятий не менее трех раз в неделю в течение учебного года, организация спортивно-оздоровительных лагерей во время школьных каникул. Процесс овладения разнообразными двигательными умениями и навыками, а также развитие физических, интеллектуальных, волевых, эстетических качеств у юных ориентировщиков должны проходить в строго логическом порядке и взаимосвязи.

Доступность и индивидуализация. Доступность осуществляется дозированием тренировочных нагрузок, наличием нескольких ступеней

сложности применяемых упражнений-тренажеров и тренировочных дистанций. Программа предусматривает возврат к прошедшему материалу для осуществления контроля усвоения и обучения отстающих учащихся коллектива.

Всесторонность развития. Осуществляется путем комплексного развития всех физических качеств и овладения техникой ориентирования, с одной стороны, и воспитания личностных качеств – с другой.

## ПРОХОЖДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ДИСТАНЦИЙ И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

### Тренировочные дистанции

Спортивное ориентирование – вид спорта, который мало показывают по телевизору, и суть спортивной борьбы невозможно увидеть, сидя на трибуне стадиона или в спортивном зале. В связи с этим пришедшие заниматься учащиеся имеют слабое представление о том, в чем им предстоит соревноваться. Поэтому прежде чем начать обучение, необходимо вместе с учащимися пройти одну дистанцию с ознакомительными целями. На определенной стадии обучения возникает необходимость самостоятельного преодоления учащимися тренировочной дистанции, при этом педагогу нужно учитывать, что для спортивного ориентирования на местности (более чем для других видов спорта) очень актуальным является принцип безопасности. Первые дистанции должны быть проложены по знакомой местности - в городском парке, школьном дворе и т.д., с каждым КП в пределах видимости. Район должен быть ограничен четкими границами - дорогами, оградами, водоемами и т.п. Если начинающие хотят идти парами, группами, - пускай, это придаст им большее чувство безопасности, но только на стадии учения.

Вначале самое главное – делать все правильно. Пусть начинающие полностью концентрируются на чтении карты и не задумываются над скоростью передвижения. Только после доведения каждого умения до навыка можно ставить вопрос о приближении скорости передвижения к максимальной.

Тренировочные дистанции можно разделить по степени сложности на несколько ступеней.

### Ступень 1. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.

Линейные ориентиры - это те, которые можно сравнить с линией, т.е. вдоль которых можно двигаться. Участники тренируются в использовании заметных дорог, тропинок, границ, полей, оград. Начинать нужно с ориентирования, где ученику для успешного нахождения КП нужно принять только одно решение. Используя КП как стоп-сигнал, вы можете быть уверены, что никто не убежит слишком далеко.

Два варианта мини-дистанций:

1. Прямоугольник. Порядок прохождения: С-1-2-3-Ф. Дистанция идет вдоль очевидных линейных ориентиров. В каждой точке, где требуется поворот, ставится КП.

2. Звездное ориентирование. Порядок прохождения: С-1-С-2-С-3-С-4. Старт на одном месте. Учащиеся берут один КП и возвращаются, бегут на следующий и т.д. Рисуйте только точку старта и один КП на каждой карте.

Игры и упражнения: после освоения дистанций по дорогам добавляйте иные линейные ориентиры (контур поля, забор, овраг, ручей). Будьте внимательны, помните о безопасности.

Теперь можно подумать о соревновании. Засекайте время, стимулируйте детей к повышению скорости пробегания. После освоения «перегонов с одним решением» добавляйте перегоны, где занимающийся должен принять два решения, чтобы попасть на КП (две и более развилки).

Ступень 2. Чтение ориентиров по сторонам от линейного ориентира (в пределах видимости) и взятие контрольных пунктов вблизи от них.

1. Звездное ориентирование: порядок прохождения С-1-С-2-С-3-С-4-Ф. В том месте, где ученик должен свернуть с дороги, вешайте маркировку.

2. Взятие контрольных пунктов на ориентирах у перекрестков, развилки.

На первой дистанции вешайте маркировку от перекрестка (развилки) к КП. После освоения дистанций с маркировкой ставьте КП без маркировки.

Некоторые предостережения!

Не ставьте очень сложных контрольных пунктов. Ориентиры, на которых стоят контрольные пункты, должны быть видны с перекрестков или линейных ориентиров. Спортсмен должен решить при помощи компаса, с какой стороны от него находится ориентир, и, повернув голову туда, должен увидеть его. Не увлекайтесь сложностью, а более «продвинутым» ученикам давайте дополнительные задания.

На этих мини-дистанциях можно проводить соревнования с комплексным зачетом, суммируя результаты отдельных дистанций. Переходить к следующей ступени можно, только убедившись, что все ученики освоили этот этап.

Ступень 3. Дистанция, требующая от спортсмена выбора левого или правого варианта. Возможно «звездное» ориентирование.

Ступень 4. Дистанция, требующая от спортсмена передвигаться от ориентира к ориентиру, не более двух хорошо заметных ориентиров.

Ступень 5. Использование для прохождения дистанции коротких азимутальных отрезков.

Ступень 6. Дистанция с длинными азимутальными перегонами, поперечными и тормозными ориентирами на пути.

Ступень 7. Полноценная дистанция, требующая от спортсмена правильного выбора пути, умений передвигаться по азимуту от ориентира к ориентиру, вдоль линейных ориентиров.

После преодоления пятой и шестой ступеней ученики могут соревноваться на более сложных дистанциях. Однако нельзя сводить процесс обучения и совершенствования технических элементов только прохождением тренировочных дистанций.

Участие в соревнованиях

Любые соревнования по спортивному ориентированию, проводимые для детских возрастных групп, должны прежде всего отвечать требованиям безопасности для жизни и здоровья детей. Для этого необходимо соблюдать следующие требования.

Для организаторов

1. Местность: с ограничивающими ориентирами с четырех сторон, отсутствие опасных мест.
2. Карта: масштаб 1:10 000, обязательно герметизированная.
3. Планировка дистанций: при наличии группы МЖ-10 нанести на карту «нитку» по неоптимальному пути и повесить маркировку. Дистанция для этих групп должна соответствовать первому уровню обучения, т.е. на каждом повороте по контрольному пункту. Начиная с групп МЖ-12 необходимо продумать вариант участия в соревнованиях плохо подготовленных детей. Для этого можно участников делить на группы А и В, соответственно их возможностям, на усмотрение тренера. Возможен вариант введения группы новичков «Н», где собраны ребята разных возрастов, но только что начавшие заниматься ориентированием.

Никто из детей не должен остаться разочарованным. Планируйте дистанции соответственно возрасту. Не экономьте на безопасности детей, делая срезку дистанций МЖ-21 для группы МЖ-12.

4. Наличие скорой медицинской помощи на финише.
5. При проведении выносного старта старт младших групп максимально должен быть приближен к центру соревнований.
6. Выбирайте время старта соответственно погодным условиям, не допускайте перегрева детей летом и обморожений зимой.

Для педагогов

1. При заявке выбирайте дистанцию соответственно возможностям ребенка. Участие по более старшей возрастной группе допускайте очень осторожно, только в исключительном случае.
2. Следите за осуществлением медицинского контроля. Не допускайте детей к соревнованиям в болезненном или ослабленном состоянии. Ответственность за здоровье детей лежит на вашей совести.
3. Не выпускайте в лес ребят, не владеющих «аварийным» азимутом. Каждый участник, выходящий на дистанцию, должен знать, что в том случае, если он вовремя не закончил дистанцию, заблудившись или получив травму, его будут искать. Разработайте с ребятами те способы, которыми они помогут службе поиска их найти. Перед выходом на дистанцию проверьте у детей знания ограничивающих ориентиров.
4. Следите за одеждой, в которой дети выходят в лес. Не допускайте возможного переохлаждения или перегрева, а также обморожений. Особенно важно не выпускать ребят в лес без компаса. Наличие природной интуиции не всегда спасает от несчастного случая.
5. Внушайте ребятам мысль о том, что каждый из них обязан оказать помощь заблудившемуся или получившему травму товарищу.

Хорошо, если юные спортсмены будут знать приемы первой медицинской помощи.

Требования к календарю соревнований по ориентированию для детских объединений.

Во всех видах спорта за последнее десятилетие календарь соревнований претерпел изменения по количеству стартов, и спортивное ориентирование не является исключением. В связи с этим поменялась и система подготовки к самым ответственным стартам сезона.

С научной точки зрения большое количество стартов не является помехой для рациональной подготовки спортсмена любой квалификации, если правильно расставить цели и задачи выступления в каждом отдельном соревновании. Каждый отдельный спортсмен кроме календаря официальных соревнований должен иметь свой личный календарь, в котором четко оговорены задачи на данный старт.

В связи с этим хотелось бы иметь такой календарь соревнований, который помог бы спортсмену любой квалификации оптимально подвести себя к главным соревнованиям и способствовал бы росту мотивации к занятиям спортивным ориентированием.

Специалисты в области теории и методики спорта различают следующие виды соревнований.

1. Тренировочные соревнования, цель которых - отработка технической и тактических элементов ориентирования. В качестве тренировочных подходят различного рода неофициальные соревнования, проводимые в различных регионах.

2. Контрольные соревнования, в которых проверяются возможности ориентировщика, выявляется уровень его подготовленности, эффективность прошедшего этапа подготовки. На основе результатов, показанных спортсменами в контрольных соревнованиях, разрабатывается программа дальнейших тренировок. Контрольными могут являться соревнования официального календаря и специально проводимые для этой цели соревнования внутри детского объединения или между детскими объединениями.

3. Отборочные соревнования, по результатам которых комплектуют команды и отбирают участников для участия в соревнованиях более высокого ранга.

4. Официальные старты (первенства города, области, первенства России и т.д.).

В соответствии с вышесказанным в начале учебного года разрабатывается и утверждается календарь участия детского объединения в спортивных соревнованиях.

## ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Для повышения интереса учащихся к занятиям в детском объединении целесообразно привлекать юных спортсменов к проведению соревнований. С этой целью можно ежемесячно проводить соревнования на первенство

коллектива силами самих спортсменов. Изучение правил соревнований, методов планирования дистанций, способов организации их постановки, а также освоение компьютерных программ для судейства соревнований по спортивному ориентированию благотворно скажутся на понимании школьниками всех аспектов этого вида спорта.

## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И КУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Решению поставленных программой задач способствует проведение мероприятий без ярко выраженной спортивной направленности. К таким мероприятиям, прежде всего, относятся проведение:

- походов-сборов с выездами в другие регионы России;
- клубных дней по разной тематике;
- лагерей юных спортсменов-ориентировщиков;
- экскурсий, туристских походов.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1-й год создания детского объединения – очень ответственная пора. Остановимся на некоторых основных рекомендациях по набору и организации первых занятий.

Существует масса способов привлечения детей к занятиям спортивным ориентированием, выбор которого зависит от конкретных условий.

Начать лучше с рекламы вида спорта. Но для этого недостаточно объявлений и красочных плакатов, расклеенных по городу. Спортивное ориентирование, к сожалению, все еще относится к малоизвестным видам спорта, и если многие взрослые и дети сталкивались с таким названием, то в чем заключается сам вид спорта, представления обычно не имеют.

Предварительная подготовка, необходимая для проведения двух уроков ориентирования.

1. Нарисуйте учебную карту прилегающей к зданию школы территории в условных знаках спортивных карт.

2. Необходимо ее размножить. Идеально, если карта будет напечатана в типографии. Но если это невозможно, вычертите ее в цвете на листе бумаги и размножьте на цветном ксероксе. Масштаб выберите такой, чтобы карта была размером не более тетрадного листа. Территория карты должна ограничиваться крупными линейными ориентирами, а лучше всего забором. На лицевой стороне учебной карты обязательно расшифруйте все условные знаки, использованные при составлении карты. Нанесите 15-20 контрольных пунктов, старт и финиш.

3. Вычертите большую карту школьного участка в виде плаката. По ней вы будете вести объяснение сразу для всего класса.

4. Для подготовка дистанции на местности возьмите красную и белую краски и нарисуйте контрольные пункты на ориентирах. Для этого

подходят деревья, углы зданий, столбы и т.д. На каждый контрольный пункт нанесите «пароль» в виде буквы или цифры.

5. Приготовьте оборудование для старта и финиша: колья для «волчатника», «волчатник», полотнища «старт», «финиш». Нарежьте из плотной бумаги карточки и приготовьте 20-30 заточенных карандашей.

Надо подготовить участников, провести занятия.

Урок 1. Необходимо ознакомить школьников с краткими сведениями о спортивном ориентировании с демонстрацией спортивных карт, разъяснить условные знаки, используемые на учебной карте. Для закрепления можно провести знаковые эстафеты.

Урок 2. Соревнования. Натяните полотнища «старт» и «финиш», приготовьте финишный городок. Раздайте карточки и карандаши, попросите написать на карточках имя и фамилию. Постройте детей перед плакатом с учебной картой, напомните условные знаки. Покажите, как рисуется на карте контрольный пункт, и продемонстрируйте его на местности. Для демонстрации выберите контрольный пункт, который они должны отметить последним, перед пересечением финишной черты.

Пришло время объяснить правила: дети должны найти заданное (разное для мальчиков и девочек) количество контрольных пунктов и списать написанный там пароль, после этого они финишируют, запоминая и записывая в карточку свое время. Постройте участников на старте в шеренгу, объясните как повернуть карту, покажите 2-3 ориентира, проверьте как карта сориентирована у каждого ребенка. Можно стартовать.

После финиша всех ребят расскажите, где они могут заниматься этим видом спорта, условия и расписание занятий, назначьте первую встречу.

Обратите внимание на основные моменты, которые необходимо учитывать, проводя первые 2-3 тренировки, основные задачи, которые надо решить за первые 2 недели занятий.

Первый вопрос, который задают дети, а главным образом родители: «В чем приходиться на тренировки?»

Обувь. Для первых тренировок подходит любая спортивная обувь, соответствующая погодным условиям. Оговорите сразу, что резиновые сапоги не являются спортивной обувью и занятия в них (как и в другой неспортивной обуви) приведут к нежелательным последствиям (заболеваниям опорно-двигательного аппарата, кожным заболеваниям и т.д.). На случай сырой погоды существует сменная обувь. Объясните родителям, что пока ребенок двигается, т.е. во время тренировки, «мокрые ноги» не представляют опасности для здоровья, так как они не мерзнут. Самое опасное – это вспотевшие, промокшие ноги после тренировки на пути домой, поэтому необходимо иметь сменную обувь и носки.

В течение первых 2-3 недель не требуйте приобретения специальной обуви для занятий, так как отсутствие материальной возможности в приобретении такой обуви может стать препятствием для дальнейших занятий.

Одежда. Подходит любая спортивная одежда, соответствующая погодным условиям. Желательно, чтобы ребенок был одет с учетом возможности снять что-нибудь после разминки и одеть на время заминки. Здесь, как и в случае с обувью, нужно обратить внимание родителей на то, что бегать в слишком теплой одежде неудобно, жарко, дети быстро потеют, а остывая, начинают болеть. Пока ребенок бежит, ему не холодно даже в футболке в любую погоду, а для разминки и заминки нужно одеть что-нибудь более теплое.

Самое важное – приучить детей с самого начала менять одежду и обувь перед тренировкой и переодеваться после нее в ту, в которой пришли (спортивная одежда может быть испачкана или намочена в результате тренировки, а может быть просто сырой от пота). В этом – залог их здоровья.

В первые 2-3 недели не следует очень строго требовать соблюдения сразу всех ваших требований. Дайте детям и их родителям привыкнуть к вам, к систематическим занятиям спортом, а также время на приобретение необходимой одежды и обуви. Вместе с тем старайтесь отмечать все сдвиги, происходящие в этом направлении, помогайте советом.

На втором месяце занятий можно начинать жесткий контроль за переодеванием детей и правильным подбором одежды и обуви.

Второй вопрос, на который вам сразу нужно будет отвечать вашим юным спортсменам: «Что с собой приносить?»

Посоветуйте детям завести специальную сумочку, которую они всегда будут брать с собой на тренировки и соревнования.

Ее содержимое:

- ручки трех цветов (красный, синий, зеленый) для работы с картами;
- трафарет для нанесения контрольных пунктов на карту (линейка с кружочком);
- карандаш на резинке с петлей, который одевается на руку для выполнения упражнений на местности;
- пакеты для карт разных размеров (достаточно трех);
- шнурок или специальный крепеж для карточки;
- булавки (4-8 шт.) для крепления к одежде нагрудных номеров;
- прозрачная самоклеющаяся лента;
- ножницы;
- компас.

Определите срок, к которому содержимое сумочки должно быть подобрано, за исключением компаса (достаточно одной недели).

Приобретение компасов - вопрос очень серьезный. Компасы приобретать лучше централизованно, так как велика вероятность того, что родителями будет куплен компас, не пригодный для спортивного ориентирования.

Немного о расписании занятий. На первом занятии, в начале и в конце, т.е. 2 раза, нужно объяснить, в какое время и где будут начинаться занятия, сколько по времени они будут длиться. Расписание занятий нужно вывесить

в любом месте, где дети больше всего находятся. Попросите детей не пропускать занятия и по возможности не опаздывать.

Некоторые особенности проведения первых занятий.

Первая задача: ознакомление с видом спорта. Для этого очень хорошо подходят соревнования по выбору на ограниченной территории, которые вы использовали при наборе. Проведение этого соревнования не ставит перед собой цели научить, поэтому нужно следить за простотой постановки контрольных пунктов, так как их нахождение не должно вызвать трудностей у юных спортсменов. Можно также использовать упражнение «звездочка» и еще многое другое, что вы сами сможете придумать. Главное - простота.

Вторая задача: заинтересовать детей. Эту задачу можно решить при помощи различных игр. Все дети любят играть. Придумывайте различные эстафеты с ориентированием, командные игры, «прятки».

Старайтесь внести в каждую тренировку элемент соревнования. Соревноваться могут между собой по отдельности и целыми командами и бригадами. Для этой цели подходят игры и эстафеты, не связанные с ориентированием, игры с мячом и просто подвижные игры, соответствующие возрасту и полу. Играйте! Играйте! Играйте!

В этот период особенно важно тщательно разъяснять перед тренировкой ее цели, задачи и содержание, проводить подведение итогов. Старайтесь никого не ругать, а больше хвалить.

Количество занятий в неделю? С точки зрения теории и методики физического воспитания для развития физических качеств и закрепления приобретенных умений занятия любым видом спорта целесообразно проводить не менее трех раз в неделю. Это минимальное число занятий, необходимое для достижения минимального прогресса.

Теперь немного о безопасности детей в период начального обучения ориентированию.

Как обезопасить себя и учащихся? Прежде всего соблюдайте педагогические принципы при построении своей работы. Особое внимание следует обратить на три из них: доступность, индивидуализацию и постепенное повышение требований.

Доступность: задания, соответствующие учащимся по возрасту и уровню подготовки.

Индивидуализация: учитывать природные способности детей одного возраста, ощущению себя в пространстве и т.д.

Постепенное повышение требований: соблюдение поочередности освоения навыков ориентирования от простых к более сложным.

Осуществляйте контроль за усвоением учащимися изучаемого навыка, не переходите к следующему (более сложному), не убедившись, что вся группа усвоила изучаемый элемент.

Первые задания по работе с картой на местности должны быть максимально простыми. На первых порах постарайтесь не выпускать детей в лес без взрослых сопровождающих. Переход к самостоятельному ориентированию нужно тщательно продумать. Карта должна иметь

ограничивающие ориентиры, открытую местность с большим количеством крупных ориентиров и дорог.

Безопаснее начинать с ориентирования «звездочкой», где каждое звено состоит из одного контрольного пункта (старт - КП № 1 - старт -КП № 2 - и т.д.), а ребят, неуверенных в себе, можно послать парами.

Главная задача первого самостоятельного выхода в лес - не испугать ребенка, т.е. обеспечить полное понимание и безопасность. Не выпускайте детей, не обучив аварийному азимуту.

## ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Занятия 2-го года обучения имеют свои особенности. К сформировавшемуся детскому коллективу присоединяются новые учащиеся, не имеющие знаний и умений, но их количество в коллективе, как правило, незначительно, что не позволяет создать из них отдельные группы. В связи с этим первый месяц занятий в основном посвящен повторению пройденного материала и «подтягиванию» новеньких силами всего объединения. Увеличивается возрастной диапазон занимающихся, что следует учитывать при дозировке физических нагрузок и планировании технических заданий.

Физическую нагрузку дозируют, варьируя длину дистанции, количество повторений, скорость передвижения, количество кругов величину, характер паузы отдыха и т.д. Применяя УТ, следует в одной тренировке использовать задания одинаковой направленности, но разной сложности. В одном занятии возможно деление учащихся на группы соответственно подготовке для работы на дистанциях разного уровня сложности.

Таким образом, одновременно возможно проводить занятия со спортсменами разных возрастных групп без ущерба для качества тренировочного процесса.

Что касается проведения соревнований, спортивно-массовых и культурных мероприятий - наличие в детском объединении учащихся разного возраста создает благоприятные условия для их проведения.

## ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Особенности работы в детском объединении во время 3-го года обучения заключаются в том, что учащиеся в группе еще более отличаются друг от друга по возрасту и квалификации. Выделяется группа спортсменов, показывающих более высокие спортивные результаты, чем остальные. В то же время некоторые учащиеся теряют интерес к занятиям спортом из-за отсутствия результатов, но не хотят покидать коллектив, их можно использовать в качестве помощников на тренировках, судей на соревнованиях, инструкторов при проведении культурно-массовых мероприятий. В связи с этим появляется необходимость более тщательно продумывать организацию учебно-тренировочного процесса, использовать более новые формы.

## ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

К 4-му году существования детского объединения в коллективе ярко выражено деление на группы в соответствии с возможностями мотивацией к занятиям. При этом задача педагога – не только грамотно спланировать учебно-тренировочный процесс, но и проводить мероприятия по объединению и сохранению коллектива. Актуальным становится осуществление индивидуального подхода не только через дозировку тренировочных нагрузок, но и через домашние задания и составление индивидуальных тренировочных планов спортсменов.

### *Дидактический материал*

- карточки-задания
- проверочные тесты для закрепления материала
- кроссворды
- игры

### *Информационное обеспечение*

#### *Литература для педагога*

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 171 с.
2. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В.Сидорчук. – М.: Академия, 2008. – 208 с.
3. Голуб, Б.А. Основы общей дидактики. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 96 с.
4. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
5. Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
6. Кобзарев, А., Корчагина, О., Рябкин, М. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование. – Воронеж, 2009. – 253 с.
7. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
8. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 64 с.
9. Константинов, Ю.С., Куликов, В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152 с.
10. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 72 с.
11. Куликов, В.М., Ротштейн, Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
12. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С., Дрогов, И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 120 с.
13. Психология и педагогика / под ред. Радугина А. – М.: Центр, 2002. – 256с.

14. Слостенин, В.А. и др. Педагогика. – М.: Издательский центр Академия, 2003. – 576 с.

15.

#### *Литература для обучающихся*

1. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.

2. Куликов, В.М. Знатоки идут по фотоследу /настольная топографическая игра/

3. Куприн, А.М. Занимательно об ориентировании. – М.: Просвещение, 1980. – 96 с.

4. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2008. – 92 с.

#### *Интернет-ресурсы*

1. Сайт Ориентирование в Белгороде. – Режим доступа <http://bel-orient.ucoz.ru>

2. Сайт ГАУДО «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий». – Режим доступа <http://www.belcdtur.ru>

3. Электронная библиотека на сайте ГАУДО «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий». – Режим доступа <http://www.belcdtur.ru>

#### *Видеоматериалы,*

##### *используемые при реализации программы*

- Добро пожаловать в ориентирование (Л.С. Лосев, г. Москва);
- Видеоролики «Соревнования по спортивному ориентированию «Российский азимут» (сборники);
- Видеоролик «Ориентирование – спорт для всех»;
- Видеоролики о соревнованиях по спортивному ориентированию (сборники).

#### *Материально-техническое обеспечение*

##### *Перечень снаряжения и оборудования:*

- компас
- рюкзак
- коврик туристский
- спальник
- палатка
- лыжи
- палки
- лыжные ботинки
- мяч футбольный
- мяч волейбольный
- призмы контрольных пунктов для ориентирования

## Библиографический список

1. Борилкевич, В.Е., Зорин, А.И., Михайлов, Б.А., Ширинян, А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. – СПб.: СПбГУ, 1994.
2. Голуб, Б.А. Основы общей дидактики. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 96 с.
3. Зорин, И.В., Штюрмер, Ю.А. Туризм и охрана окружающей среды. – М.: Турист, 1986. – 86 с.
4. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
5. Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
6. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
7. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 64 с.
8. Константинов, Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. – М.: ЦДЮТИК, 2001. – 180с.
9. Константинов, Ю.С., Куликов, В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152 с.
10. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 72 с.
11. Куликов, В.М., Ротштейн, Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
12. Лукашов, Ю.В., Ченцов, В.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 68 с.
13. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С, Дрогов, И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 120 с.
14. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2003. – 92 с.
15. Остапец, А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001. – 96 с.
16. Психология и педагогика / под ред. Радугина А. – М.: Центр, 2002. – 256с.
17. Педагогическая психология / под ред. Н.В. Ключевой. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 400 с.
18. Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей. Номинация туристско-краеведческая. – М: ГОУ ЦРСДОД, 2003. – 368 с.
19. Ротштейн, Л.М. Слагаемые успеха. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 112с.
20. Слостенин, В.А. и др. Педагогика. – М.: Академия, 2003. – 576 с.
21. Словарь юного туриста. – М.: ЦДЮТ, 2003. – 76 с.
22. Туристская игротека. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003. – 56 с.
23. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990. –

159с.

24. Усыскин, Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М.: ЦДЮТиК, 2001. – 28 с.

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

#### *Интернет-ресурсы*

1. Академическая библиотека (сайт Академии детско-юношеского туризма и краеведения). – Режим доступа <http://madut.narod.ru/lit.html>

2. Закон «Об образовании». – Режим доступа [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)

3. Литература по спортивному ориентированию. – Режим доступа <http://www.orient-murman.ru>

4. Общая педагогика. – Режим доступа <http://krip.kbsu.ru>

5. Шилова, М.И., Шевчук, Ю.В. Формирование нравственных и волевых черт характера подростков в школах спортивной ориентации. – Режим доступа <http://lib.sportedu.ru>

**Календарный учебный график**

**1 год обучения**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				вводное учебное занятие	2	2. Техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию в классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности.		наблюдение, опрос
2				вводное учебное занятие	2	1. Введение. Планирование деятельности объединения в учебном году. Определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на данный год обучения		наблюдение, опрос
3				ознакомление с новым материалом	2	11. Физическая подготовка. Спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, игры на внимание, сообразительность, координацию, эстафеты.		тестирование, наблюдение
4				ознакомление с новым материалом	2	3. История развития ориентирования Просмотр фото-, видеоматериалов о спортивном ориентировании. Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками Белгородчины.		наблюдение, опрос
5				применение умений и навыков	2	11. Физическая подготовка. Спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, игры на внимание, сообразительность, координацию, эстафеты.		тестирование, наблюдение
6				применение умений и навыков	2	11. Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на месте, в движении.		тестирование, наблюдение
7				ознакомление с новым материалом	2	8. Техническая подготовка. Спортивная карта. Понимание карты: условные знаки. Формы рельефа. Типы местности.		тестирование, опрос, контрольные задания

8				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		тестирование, наблюдение
9				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на месте, в движении.		тестирование, наблюдение
10				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Контрольные нормативы		тестирование, наблюдение
11				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарному плану		опрос, контрольные задания
12				ознакомление с новым материалом	2	9.Тактическая подготовка. Последовательность действий при прохождении дистанции. Выбор пути движения.		тестирование, опрос, контрольные задания
13				ознакомление с новым материалом	2	7.Интеллектуальная подготовка. Развитие внимания, мышления.		опрос
14				применение умений и навыков	2	10.Правила соревнований по спортивному ориентированию Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Участие в соревнованиях согласно календарно плана		опрос, контрольные задания
15				ознакомление с новым материалом	2	5.Гигиена спортсмена-ориентировщика. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Питание до тренировки, до соревнований и после.		наблюдение, опрос
16				применение	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.		тестирование,

				умений и навыков		Упражнения на месте, в движении.		наблюдение
17				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях согласно календарному плану		опрос, контрольные задания
18				ознакомление с новым материалом	2	7.Интеллектуальная подготовка. Развитие внимания, мышления.		наблюдение, опрос
19				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты.		тестирование, наблюдение
20				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Условные знаки спортивных карт. Группы условных знаков.		тестирование, опрос, контрольные задания
21				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки		тестирование, наблюдение
22				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Компас, работа с компасами разных моделей. Работа с компасом: Ориентирование карты. Масштаб.		тестирование, опрос, контрольные задания
23				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств необходимых ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.		тестирование, наблюдение
24				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		тестирование, наблюдение
25				применение	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.		тестирование,

				умений и навыков		Упражнения на месте, в движении.		наблюдение
26				ознакомление с новым материалом	2	9.Тактическая подготовка. Приемы ориентирования.		тестирование, опрос, контрольные задания
27				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		тестирование, наблюдение
28				ознакомление с новым материалом	2	4.Снаряжения ориентировщика Устройство, изготовление, установка снаряжения.		наблюдение, опрос
29				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования		тестирование, наблюдение
30				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости.		тестирование, наблюдение
31				ознакомление с новым материалом	2	6.Психологическая и морально-волевая подготовка Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе.		наблюдение, опрос
32				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		тестирование, наблюдение
33				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.		тестирование, наблюдение
34				ознакомление с новым	2	9.Тактическая подготовка. Приемы ориентирования (бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение		тестирование, опрос,

				материалом		ориентиров).		контрольные задания
35				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		тестирование, наблюдение
36				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Ориентирование от ориентира к ориентиру (3-5 ориентиров в цепочке). Техническая подготовка. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров.		тестирование, опрос, контрольные задания
37				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.		тестирование, наблюдение
38				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Условные знаки спортивных карт. Группы условных знаков.		тестирование, опрос, контрольные задания
39				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.		тестирование, наблюдение
40				ознакомление с новым материалом	2	2.Техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию в зимний период. Одежда и обувь в зимний период.		наблюдение, опрос
41				применение умений и навыков	2	8.Техническая подготовка. Ориентирование на маркированной трассе - как вид ориентирования.		тестирование, опрос, контрольные задания
42				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие ловкости.		тестирование, наблюдение
43				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		тестирование, наблюдение
44				применение	2	9.Тактическая подготовка. Тактика ориентирования на		тестирование,

				умений и навыков		маркированной трассе		опрос, контрольные задания
45				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Стойка лыжника. Классический попеременный ход.		тестирование, наблюдение
46				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Стойка лыжника. Классический попеременный ход.		тестирование, наблюдение
47				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по зимнему ориентированию на маркированной дистанции. Правила соревнований.		опрос, контрольные задания
48				ознакомление с новым материалом	2	8.Техника ориентирования. Маркированная дистанция. Правила отметки на КП.		тестирование, опрос, контрольные задания
49				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Стойка лыжника. Классический попеременный ход.		тестирование, наблюдение
50				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода		тестирование, наблюдение
51				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода		тестирование, наблюдение
52				ознакомление с новым материалом	2	7.Интеллектуальная подготовка. Развитие внимания, мышления.		наблюдение, опрос
53				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие ловкости.		тестирование, наблюдение
54				применение умений и	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода.		тестирование, наблюдение

				навыков				
55				ознакомление с новым материалом	2	8.Техника ориентирования. Ориентирование на маркированной дистанции.		тестирование, опрос, контрольные задания
56				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода.		тестирование, наблюдение
57				применение умений и навыков	2	11.Техника ориентирования. Особенности ориентирования в заданном направлении на лыжах.		тестирование, опрос, контрольные задания
58				ознакомление с новым материалом	2	9.Тактическая подготовка. Тактика ориентирования на маркированной трассе		тестирование, опрос, контрольные задания
59				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Лыжная подготовка. Техника спусков, подъемов.		тестирование, наблюдение
60				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие выносливости.		тестирование, наблюдение
61				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Лыжная подготовка. Техника спусков, подъемов.		тестирование, наблюдение
62				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по зимнему ориентированию на маркированной дистанции.		опрос, контрольные задания
63				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Техника ориентирования на маркированной дистанции.		тестирование, опрос, контрольные задания
64				применение	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов.		тестирование,

				умений и навыков		Повороты, торможения.		наблюдение
65				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по зимнему ориентированию.		опрос, контрольные задания
66				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения.		тестирование, наблюдение
67				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие выносливости.		тестирование, наблюдение
68				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Чтение карты по объектам местности.		тестирование, опрос, контрольные задания
69				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения.		тестирование, наблюдение
70				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Лыжная подготовка. Классический ход.		тестирование, наблюдение
71				применение умений и навыков	2	9.Тактическая подготовка. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения в заданном направлении на лыжах.		тестирование, опрос, контрольные задания
72				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения.		тестирование, наблюдение
73				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Коньковый ход		тестирование, наблюдение
74				применение умений и	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения.		тестирование, наблюдение

				навыков				
75				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.		тестирование, наблюдение
76				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Чтение карты по объектам местности.		тестирование, опрос, контрольные задания
77				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования		тестирование, наблюдение
78				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Контрольные нормативы		тестирование, наблюдение
79				применение умений и навыков	2	9.Тактическая подготовка. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, проходимости местности.		тестирование, опрос, контрольные задания
80				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.		тестирование, наблюдение
81				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Изучение понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя.		тестирование, опрос, контрольные задания
82				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		опрос, контрольные задания
83				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие ловкости.		тестирование, наблюдение
84				применение умений и	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования		тестирование, наблюдение

				навыков				
85				ознакомление с новым материалом	2	6. Психологическая и морально-волевая подготовка Методы и средства развития волевых качеств.		наблюдение, опрос
86				применение умений и навыков	2	11. Физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости		тестирование, наблюдение
87				применение умений и навыков	2	11. Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования		тестирование, наблюдение
88				применение умений и навыков	2	11. Физическая подготовка. Развитие скоростной выносливости		тестирование, наблюдение
89				ознакомление с новым материалом	2	7. Интеллектуальная подготовка. Развитие памяти при помощи упражнений. Развитие логического мышления.		наблюдение, опрос
90				ознакомление с новым материалом	2	8. Техническая подготовка. Текущее и перспективное чтение карты.		тестирование, опрос, контрольные задания
91				применение умений и навыков	2	10. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарному плану		опрос, контрольные задания
92				применение умений и навыков	2	11. Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.		тестирование, наблюдение
93				применение умений и навыков	2	11. Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.		тестирование, наблюдение
94				ознакомление с новым материалом	2	9. Тактическая подготовка. Выбор привязки для захода на КП.		тестирование, опрос, контрольные задания

95				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования. Эстафеты.		тестирование, наблюдение
96				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Чтение карты по объектам местности.		тестирование, опрос, контрольные задания
97				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарному плану		опрос, контрольные задания
98				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие скорости.		тестирование, наблюдение
99				ознакомление с новым материалом	2	3.История развития ориентирования Просмотр фото-, видеоматериалов о спортивном ориентировании. Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками Белгородчины.		наблюдение, опрос
100				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие ловкости.		тестирование, наблюдение
101				ознакомление с новым материалом	2	4.Снаряжения ориентировщика Устройство, изготовление, установка снаряжения.		наблюдение, опрос
102				применение умений и навыков	2	9.Тактическая подготовка. Выбор пути движения		тестирование, опрос, контрольные задания
103				ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Чтение карты по объектам местности.		наблюдение, опрос
104				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с элементами ориентирования.		тестирование, наблюдение
105				применение	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному		наблюдение,

				умений и навыков		ориентированию.		опрос
106				ознакомление с новым материалом	2	7.Интеллектуальная подготовка. Развитие внимания, мышления.		наблюдение, опрос
107				применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Контрольные нормативы. Контрольные нормативы (тестирование).		тестирование, наблюдение
108				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию		наблюдение, опрос
					216			

## 2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				вводное учебное занятие	2	1. Теоретическая подготовка. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Предупреждение травматизма на занятиях спортивным ориентированием. Значение разминки, способы проведения.		опрос, наблюдение
2				применение умений и навыков	2	6. Тактическая подготовка. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, выбор привязки. УТ на выбор пути.		тестирование, опрос, контрольные задания
3				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.		контрольные задания
4				применение умений и	2	4. Техника бега. Специальные беговые упражнения.		опрос, наблюдение

				навыков				
5				применение умений и навыков	2	9. Тренировочные дистанции.		контрольные задания
6				применение умений и навыков	2	8. Интеллектуальная подготовка. Специальные ТУ для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.		наблюдение, опрос
7				применение умений и навыков	2	4. Техника бега. Специальные беговые упражнения. Ускорения.		наблюдение
8				применение умений и навыков	2	9. Тренировочные дистанции.		контрольные задания
9				ознакомление с новым материалом	2	1. Теоретическая подготовка. Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования (повторение), индивидуальная система ориентирования.		опрос
10				применение умений и навыков	2	7. Психологическая подготовка. Анализ предстартового состояния, выбор метода его регуляции. Понятие о спортивной мотивации.		опрос
11				применение умений и навыков	2	10. Участие в соревнованиях.		наблюдение
12				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты.		наблюдение
13				применение умений и навыков	2	12. Культурно-массовые мероприятия.		наблюдение
14				применение умений и навыков	2	10. Участие в соревнованиях.		наблюдение
15				применение	2	8. Интеллектуальная подготовка. Специальные ТУ для		тестирование,

				умений и навыков		развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.		опрос
16				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения для развития скоростной выносливости.		тестирование, опрос
17				применение умений и навыков	2	10. Участие в соревнованиях.		наблюдение
18				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения для развития скоростной выносливости.		наблюдение
19				проверка и коррекция знаний и умений	2	4. Техника бега. Специальные беговые упражнения. Ускорения.		наблюдение
20				применение умений и навыков	2	10. Участие в соревнованиях.		опрос, наблюдение
21				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения в парах.		наблюдение
22				закрепление изученного материала	2	3. Техника ориентирования. Понимание карты: условные знаки (повторение). Формы рельефа. Типы местности. Пиктограммы.		тестирование, опрос
23				применение умений и навыков	2	9. Тренировочные дистанции.		наблюдение, контрольные задания
24				ознакомление с новым материалом	2	1. Теоретическая подготовка. Основные положения правил соревнований (повторение), углубленное изучение правил соревнований.		тестирование, опрос
25				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения в парах.		наблюдение

26				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития скоростной выносливости.		наблюдение
27				ознакомление с новым материалом	2	1. Теоретическая подготовка. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Предупреждение травматизма на занятиях спортивным ориентированием. Значение разминки, способы проведения.		тестирование, опрос
28				проверка и коррекция знаний и умений	2	2. Физическая подготовка. Специальные упражнения для развития координации движений.		наблюдение
29				закрепление изученного материала	2	3. Техника ориентирования. Понимание карты: условные знаки (повторение). Формы рельефа. Типы местности. Пиктограммы.		тестирование, опрос
30				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения для развития скоростной выносливости.		наблюдение
31				применение умений и навыков	2	9. Тренировочные дистанции.		наблюдение, опрос
32				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Специальные упражнения для развития координации движений.		наблюдение
33				применение умений и навыков	2	8. Интеллектуальная подготовка. Специальные ТУ для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.		тестирование, опрос
34				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Специальные упражнения для развития координации движений.		наблюдение
35				применение умений и навыков	2	4. Техника бега. Специальные беговые упражнения. Ускорения.		наблюдение
36				применение	2	8. Интеллектуальная подготовка. Специальные ТУ для		тестирование,

				умений и навыков		развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.		опрос
37				применение умений и навыков	2	9. Тренировочные дистанции.		наблюдение
38				применение умений и навыков	2	6. Тактическая подготовка. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, выбор привязки. УТ на выбор пути.		тестирование, опрос
39				проверка и коррекция знаний и умений	2	11. Инструкторская и судейская практика. Планирование и постановка дистанций 1-6 ступеней.		тестирование, опрос, контрольные задания
40				проверка и коррекция знаний и умений	2	10. Участие в соревнованиях.		наблюдение
41				проверка и коррекция знаний и умений	2	8. Интеллектуальная подготовка. Специальные ТУ для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.		тестирование, опрос, наблюдение
42				закрепление изученного материала	2	3. Техника ориентирования. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров (повторение).		тестирование, опрос
43				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения для развития скоростной выносливости.		наблюдение
44				закрепление изученного материала	2	9. Тренировочные дистанции.		опрос
45				ознакомление с новым материалом	2	1. Теоретическая подготовка. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Предупреждение травматизма на занятиях спортивным ориентированием. Значение разминки, способы проведения.		тестирование, опрос

46			применение умений и навыков	2	10. Участие в соревнованиях.		наблюдение
47			закрепление изученного материала	2	3. Техника ориентирования. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров (повторение).		опрос
48			применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения на развитие координации.		наблюдение
49			закрепление изученного материала	2	3. Техника ориентирования. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров (повторение).		опрос
50			применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		наблюдение
51			применение умений и навыков	2	12. Культурно-массовые мероприятия.		наблюдение
52			закрепление изученного материала	2	3. Техника ориентирования. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров (повторение).		тестирование, опрос, наблюдение
53			закрепление изученного материала	2	5. Техника лыжных ходов. Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами.		наблюдение
54			применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты.		наблюдение
55			закрепление изученного материала	2	5. Техника лыжных ходов. Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами.		наблюдение
56			применение умений и навыков	2	10. Участие в соревнованиях.		наблюдение

57			закрепление изученного материала	2	3. Техника ориентирования. Масштаб (повторение). Съёмка местности (линейные ориентиры).		тестирование, опрос
58			закрепление изученного материала	2	5. Техника лыжных ходов. Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами.		наблюдение
59			применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		наблюдение
60			закрепление изученного материала	2	3. Техника ориентирования. Масштаб (повторение). Съёмка местности (линейные ориентиры).		тестирование, опрос
61			закрепление изученного материала	2	5. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода (повторение). Изучение техники разновидностей конькового хода.		наблюдение
62			применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения для развития скоростной выносливости.		наблюдение
63			ознакомление с новым материалом	2	3. Техника ориентирования. Текущее и перспективное чтение карты.		тестирование, опрос
64			закрепление изученного материала	2	5. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода (повторение). Изучение техники разновидностей конькового хода.		наблюдение
65			закрепление изученного материала	2	3. Техника ориентирования. Масштаб (повторение). Съёмка местности (линейные ориентиры).		тестирование, опрос
66			применение умений и навыков	2	12. Культурно-массовые мероприятия		наблюдение
67			применение умений и навыков	2	5. Техника лыжных ходов. Изучение техники разновидностей конькового хода.		наблюдение

68				проверка и коррекция знаний и умений	2	3. Техника ориентирования. Текущее и перспективное чтение карты.		тестирование, опрос
69				применение умений и навыков	2	5. Техника лыжных ходов. Изучение техники разновидностей конькового хода.		наблюдение
70				применение умений и навыков	2	5. Техника лыжных ходов. Изучение техники разновидностей конькового хода.		наблюдение
71				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения в парах.		наблюдение
72				закрепление изученного материала	2	3. Техника ориентирования. Масштаб (повторение). Съёмка местности (линейные ориентиры).		тестирование, опрос
73				применение умений и навыков	2	6. Тактическая подготовка. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, выбор привязки. УТ на выбор пути.		наблюдение
74				применение умений и навыков	2	10. Участие в соревнованиях.		наблюдение
75				применение умений и навыков	2	9. Тренировочные дистанции.		наблюдение
76				применение умений и навыков	2	13. Культурно-массовые мероприятия.		наблюдение
77				применение умений и навыков	2	10. Участие в соревнованиях.		наблюдение
78				применение умений и	2	7. Психологическая подготовка. Анализ предстартового состояния, выбор метода его регуляции. Понятие о		тестирование, опрос

				навыков		спортивной мотивации.		
79				проверка и коррекция знаний и умений	2	3. Техника ориентирования. Текущее и перспективное чтение карты.		опрос
80				применение умений и навыков	2	10. Участие в соревнованиях.		наблюдение
81				закрепление изученного материала	2	2. Физическая подготовка. Упражнения для развития скоростной выносливости.		тестирование, наблюдение
82				применение умений и навыков	2	12. Культурно-массовые мероприятия.		опрос
83				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения на развитие координации.		наблюдение
84				ознакомление с новым материалом	2	11. Инструкторская и судейская практика. Планирование и постановка дистанций 1-6 ступеней. Участие в судействе соревнований в качестве судей старта, финиша, контролеров.		опрос
85				закрепление изученного материала	2	5. Техника лыжных ходов. Изучение техники разновидностей конькового хода.		наблюдение
86				проверка и коррекция знаний и умений	2	3. Техника ориентирования. Текущее и перспективное чтение карты.		тестирование, опрос
87				проверка и коррекция знаний и умений	2	2. Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		наблюдение
88				закрепление изученного	2	9. Тренировочные дистанции.		опрос

				материала				
89				применение умений и навыков	2	9. Тренировочные дистанции.		наблюдение
90				закрепление изученного материала	2	12. Культурно-массовые мероприятия		опрос
91				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения для развития скоростной выносливости.		наблюдение
92				применение умений и навыков	2	10. Участие в соревнованиях.		наблюдение
93				закрепление изученного материала	2	3. Техника ориентирования. Понимание карты: условные знаки (повторение). Формы рельефа. Типы местности. Пиктограммы.		тестирование, опрос
94				проверка и коррекция знаний и умений	2	9. Тренировочные дистанции.		опрос
95				применение умений и навыков	2	10. Участие в соревнованиях.		наблюдение
96				применение умений и навыков	2	9. Тренировочные дистанции.		наблюдение
97				применение умений и навыков	2	12. Инструкторская и судейская практика. Участие в судействе соревнований в качестве судей старта, финиша, контролеров.		тестирование, опрос, наблюдение
98				применение умений и навыков	2	9. Тренировочные дистанции.		наблюдение

99				применение умений и навыков	2	11. Инструкторская и судейская практика. Участие в судействе соревнований в качестве судей старта, финиша, контролеров.		тестирование, опрос
100				проверка и коррекция знаний и умений	2	7. Психологическая подготовка. Анализ предстартового состояния, выбор метода его регуляции. Понятие о спортивной мотивации.		наблюдение
101				проверка и коррекция знаний и умений	2	12. Культурно-массовые мероприятия		опрос, наблюдение
102				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения на развитие координации.		наблюдение
103				применение умений и навыков	2	12. Культурно-массовые мероприятия		контрольные задания
104				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Специальные упражнения для развития координации движений.		наблюдение
105				применение умений и навыков	2	10. Участие в соревнованиях.		опрос, наблюдение
106				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения для развития скоростной выносливости.		наблюдение
107				применение умений и навыков	2	10. Участие в соревнованиях.		наблюдение
108				проверка знаний и умений	2	2. Физическая подготовка. Упражнения для развития скоростной выносливости.		контрольные задания
					216			

### 3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				вводное учебное занятие	2	1. Теоретическая подготовка. Современное состояние спортивного ориентирования. Планирование деятельности объединения в учебном году. Техника безопасности. Основы безопасности проведения занятий.		тестирование, опрос
2				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.		наблюдение, контрольные задания
3				применение умений и навыков	2	7. Психологическая подготовка. Анализ соревновательных состояний и методов их регуляции		наблюдение, контрольные задания
4				применение умений и навыков	2	3. Техника ориентирования. Категории условных знаков. Чтение пиктограмм.		тестирование, опрос, наблюдение
5				применение умений и навыков	2	2. Специальная физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Упражнения для развития быстроты.		наблюдение, контрольные задания
6				применение умений и навыков	2	6. Тактическая подготовка. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок»)		тестирование, опрос, наблюдение
7				применение умений и	2	3. Техника ориентирования. Масштаб. Работа с картами разного масштаба.		наблюдение, контрольные

				навыков				задания
8				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях.		наблюдение
9				применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции.		наблюдение, контрольные задания
10				применение умений и навыков	2	11.Инструкторская и судейская практика. Правила соревнований.		наблюдение, контрольные задания
11				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях.		наблюдение
12				применение умений и навыков	2	4.Техника бега. Частота и длина шагов, скорость бега, степень расслабления мышц в нерабочие моменты.		наблюдение, контрольные задания
13				применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Работа с компасом. Снятие азимута. Азимутальный ход.		тестирование, наблюдение, опрос
14				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях.		наблюдение
15				ознакомление с новым материалом	2	1.Теоретическая подготовка. Способы оказания первой медицинской помощи. Методика поиска потерявшегося спортсмена. Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования. Системы отметки, их особенности и разновидности.		опрос, контрольные задания
16				применение умений и навыков	2	2.Специальная физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег в гору. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести.		наблюдение
17				применение умений и	2	10.Участие в соревнованиях.		наблюдение

				навыков				
18				применение умений и навыков	2	4. Техника бега. Специальные беговые упражнения. Ускорения.		тестирование, наблюдение
19				применение умений и навыков	2	3. Техника ориентирования. Текущее и перспективное чтение карты. Выбор способа отслеживания местонахождения на карте.		тестирование, опрос, наблюдение
20				применение умений и навыков	2	10. Участие в соревнованиях.		наблюдение
21				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание. Спортивные игры.		наблюдение
22				применение умений и навыков	2	4. Техника бега. Специальные беговые упражнения. Ускорения.		наблюдение, контрольные задания
23				применение умений и навыков	2	9. Тренировочные дистанции. Дистанция 4 уровня.		наблюдение, контрольные задания
24				применение умений и навыков	2	6. Тактическая подготовка. Предстартовая информация: параметры дистанции, параметры карты, характер местности, стартовые параметры, параметры района соревнований.		тестирование, опрос
25				применение умений и навыков	2	3. Техника ориентирования. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры.		тестирование, опрос, наблюдение
26				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести. Подвижные игры и эстафеты.		наблюдение, контрольные задания
27				применение умений и навыков	2	12. Культурно-массовые мероприятия.		наблюдение

28				применение умений и навыков	2	9.Тренировочные дистанции. Дистанция 3 уровня.		наблюдение, контрольные задания
29				применение умений и навыков	2	4.Техника бега. Специальные беговые упражнения. Ускорения.		наблюдение
30				применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности.		тестирование, опрос
31				применение умений и навыков	2	9.Тренировочные дистанции. Дистанция 4 уровня.		наблюдение, опрос
32				применение умений и навыков	2	2.Специальная физическая подготовка. Спортивная ходьба. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости. Спортивные игры.		наблюдение
33				применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Слежение за местностью с одновременным чтением карты.		наблюдение
34				применение умений и навыков	2	8.Интеллектуальная подготовка. Тесты. Упражнения на развитие внимания, памяти.		опрос, контрольные задания
35				применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Равномерный бег. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Подвижные игры и эстафеты.		контрольные задания, наблюдение
36				применение умений и навыков	2	9.Тренировочные дистанции. Дистанция 3 уровня.		опрос, наблюдение
37				применение умений и навыков	2	2.Специальная физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег в гору. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести.		наблюдение
38				применение умений и	2	3.Техника ориентирования. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.		тестирование, опрос

				навыков				
39				применение умений и навыков	2	9.Тренировочные дистанции. Дистанция 4 уровня.		наблюдение, контрольные задания
40				ознакомление с новым материалом	2	1.Техника безопасности. Основы безопасности проведения занятий.		опрос, контрольные задания
41				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях.		наблюдение
42				ознакомление с новым материалом	2	1.Теоретическая подготовка. Способы контроля направления. Их характеристика, основные отличия. Основные ошибки при передвижении по азимуту.		тестирование, опрос
43				применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание. Спортивные игры.		наблюдение, контрольные задания
44				применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Контроль направления с помощью компаса и карты, объектам местности, контроль высот.		тестирование, опрос, наблюдение
45				применение умений и навыков	2	12.Культурно-массовые мероприятия.		наблюдение
46				применение умений и навыков	2	2.Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.		наблюдение
47				применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.		тестирование, опрос, наблюдение
48				применение умений и навыков	2	8.Интеллектуальная подготовка. Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.		тестирование, опрос, наблюдение
49				применение	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по		наблюдение,

				умений и навыков		равнинной и пересеченной местности. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести. Подвижные игры и эстафеты.		контрольные задания
50				применение умений и навыков	2	2. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости. Спортивные игры.		наблюдение
51				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Равномерный бег. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Подвижные игры и эстафеты		наблюдение, контрольные задания
52				применение умений и навыков	2	2. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости. Спортивные игры.		наблюдение, контрольные задания
53				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Равномерный бег. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Подвижные игры и эстафеты		наблюдение, контрольные задания
54				применение умений и навыков	2	12. Культурно-массовые мероприятия.		наблюдение
55				применение умений и навыков	2	5. Техника лыжных ходов. Попеременный двушажный ход – основной способ передвижения на дистанциях маркированной трассы. Цикл движений попеременного двушажного хода.		наблюдение, контрольные задания
56				применение умений и навыков	2	5. Техника лыжных ходов. Попеременный двушажный ход. Упражнения, направленные на совершенствование скользящего шага.		наблюдение, контрольные задания
57				применение умений и навыков	2	8. Интеллектуальная подготовка. Тесты. Умение определить азимут, направление движения на карте с указанными линиями север-юг при развернутой карте.		тестирование, опрос
58				применение умений и навыков	2	3. Техника ориентирования. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки		тестирование, опрос
59				применение	2	5. Техника лыжных ходов. Попеременный двушажный ход.		наблюдение,

				умений и навыков		Упражнения для освоения махового выноса ноги с лыжей.		контрольные задания
60				применение умений и навыков	2	5. Техника лыжных ходов. Одновременный безшажный и одношажный ход.		наблюдение, контрольные задания
61				применение умений и навыков	2	3. Техника ориентирования. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки		тестирование, опрос
62				применение умений и навыков	2	8. Интеллектуальная подготовка. Упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.		тестирование, опрос
63				применение умений и навыков	2	5. Техника лыжных ходов. Одновременный двушажный ход.		наблюдение, контрольные задания
64				применение умений и навыков	2	3. Техника ориентирования. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки		тестирование, опрос
65				применение умений и навыков	2	8. Интеллектуальная подготовка. Тесты. Умение описывать различные формы рельефа.		тестирование, опрос
66				применение умений и навыков	2	5. Техника лыжных ходов. Особенности техники движения коньковым ходом.		наблюдение, контрольные задания
67				применение умений и навыков	2	3. Техника ориентирования. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки		тестирование, опрос
68				применение умений и навыков	2	2. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести. Подвижные игры и эстафеты.		наблюдение, контрольные задания
69				применение умений и навыков	2	8. Интеллектуальная подготовка. Тесты. Определение направления движения вверх или низ при движении по рельефу.		тестирование, опрос
70				применение	2	5. Техника лыжных ходов. Одновременный безшажный и		тестирование,

				умений и навыков		одношажный ход.		опрос
71				применение умений и навыков	2	5.Техника лыжных ходов. Коньковый ход.		наблюдение
72				применение умений и навыков	2	5.Техника лыжных ходов. Одновременный безшажный и одношажный ход.		наблюдение, контрольные задания
73				применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки.		наблюдение, контрольные задания
74				применение умений и навыков	2	12.Культурно-массовые мероприятия.		тестирование, опрос
75				применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Равномерный бег. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Подвижные игры и эстафеты.		наблюдение, контрольные задания
76				применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Равномерный бег. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Подвижные игры и эстафеты.		наблюдение, контрольные задания
77				применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Слежение местности с одновременным чтением карты		опрос тестирование
78				применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести. Подвижные игры и эстафеты.		наблюдение
79				применение умений и навыков	2	8.Интеллектуальная подготовка. Легенды. Знание пиктограмм.		наблюдение, контрольные задания
80				применение	2	3.Техника ориентирования. Контроль направления с помощью		тестирование,

				умений и навыков		компаса и карты, объектам местности, контроль высот.		опрос
81				применение умений и навыков	2	12. Культурно-массовые мероприятия.		наблюдение, контрольные задания
82				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести. Подвижные игры и эстафеты.		наблюдение, контрольные задания
83				применение умений и навыков	2	3. Техника ориентирования. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры.		тестирование, опрос
84				применение умений и навыков	2	2. Специальная физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег в гору. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести.		наблюдение, контрольные задания
85				применение умений и навыков	2	3. Техника ориентирования. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры.		тестирование, опрос
86				применение умений и навыков	2	9. Тренировочные дистанции. Дистанция 4 уровня.		наблюдение, контрольные задания
87				применение умений и навыков	2	2. Специальная физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание. Спортивные игры.		тестирование, опрос
88				применение умений и навыков	2	11. Инструкторская и судейская практика. Судейство соревнований		наблюдение, контрольные задания
89				применение умений и навыков	2	9. Тренировочные дистанции. Дистанция 4 уровня.		наблюдение, контрольные задания
90				ознакомление с новым	2	1. Теоретическая подготовка. Способы контроля расстояния, их характеристика, основные различия. Основные ошибки		наблюдение

				материалом		при контроле расстояния.		
91				применение умений и навыков	2	2. Специальная физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание. Спортивные игры.		тестирование, наблюдение
92				применение умений и навыков	2	3. Техника ориентирования. Контроль направления с помощью компаса и карты, объектам местности, контроль высот.		наблюдение, контрольные задания
93				применение умений и навыков	2	8. Интеллектуальная подготовка. Тесты. Определение точной характеристики КП с помощью пиктограмм.		опрос
94				применение умений и навыков	2	10. Участие в соревнованиях.		тестирование, опрос
95				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести. Подвижные игры и эстафеты.		наблюдение
96				применение умений и навыков	2	11. Инструкторская и судейская практика. Планирование и постановка дистанции.		наблюдение, контрольные задания
97				применение умений и навыков	2	3. Техника ориентирования. Действия на старте и финише. Порядок действий на КП. Создание и совершенствование собственной системы ориентирования в условиях соревнований.		тестирование, опрос
98				применение умений и навыков	2	10. Участие в соревнованиях.		наблюдение
99				применение умений и навыков	2	6. Тактическая подготовка. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок»)		наблюдение, контрольные задания
100				применение умений и	2	3. Техника ориентирования. Изображение рельефа. Высота сечения. Пиктограммы.		наблюдение, контрольные

				навыков				задания
101				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях.		наблюдение, контрольные задания
102				применение умений и навыков	2	7.Психологическая подготовка. Анализ соревновательных состояний и методов их регуляции.		наблюдение, контрольные задания
103				применение умений и навыков	2	8.Интеллектуальная подготовка. Тесты. Чтение рельефа и сравнение высот рельефных ситуаций.		тестирование, опрос
104				применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Выход на КП и уход с него в заранее выбранном направлении.		тестирование, опрос
105				ознакомление с новым материалом	2	1.Теоретическая подготовка. Способы контроля расстояния, их характеристика, основные различия. Основные ошибки при контроле расстояния.		опрос, контрольные задания
106				применение умений и навыков	2	7.Психологическая подготовка. Анализ предстартового состояния, выбор метода его регуляции.		наблюдение
107				применение умений и навыков	2	11.Инструкторская и судейская практика. Судейство соревнований		наблюдение
108				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях.		наблюдение
					216			

#### 4 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-------	-------	------------------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------

			занятия				
1				вводное учебное занятие	2	1. Теоретическая подготовка. Результаты выступлений сборных команд России на международной арене. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	опрос, наблюдение
2				применение умений и навыков	2	6. Тактическая подготовка. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, выбор привязки. УТ на выбор пути.	тестирование, опрос, контрольные задания
3				применение умений и навыков	2	3. Техника ориентирования. Совершенствование всех элементов техники ориентирования.	тестирование, наблюдение
4				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.	контрольные задания, наблюдение
5				применение умений и навыков	2	4. Техника бега. Специальные беговые упражнения.	контрольные задания, наблюдение
6				применение умений и навыков	2	9. Тренировочные дистанции.	контрольные задания
7				ознакомление с новым материалом	2	1. Теоретическая подготовка. Восстановительные средства и мероприятия. Анализ соревновательной деятельности.	тестирование, опрос
8				применение умений и навыков	2	8. Интеллектуальная подготовка. Специальные ТУ для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.	наблюдение, опрос
9				применение умений и навыков	2	4. Техника бега. Специальные беговые упражнения. Ускорения.	контрольные задания
10				применение умений и навыков	2	9. Тренировочные дистанции.	опрос, контрольные задания

11				закрепление изученного материала	2	3. Техника ориентирования. Совершенствование всех элементов техники ориентирования.		тестирование, наблюдение
12				ознакомление с новым материалом	2	1. Теоретическая подготовка. Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования (повторение), индивидуальная система ориентирования.		опрос
13				применение умений и навыков	2	7. Психологическая подготовка. Анализ предстартового состояния, выбор метода его регуляции. Понятие о спортивной мотивации.		опрос
14				применение умений и навыков	2	10. Участие в соревнованиях.		наблюдение
15				закрепление изученного материала	2	8. Интеллектуальная подготовка. Специальные ТУ для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления. Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.		тестирование, наблюдение
16				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты.		наблюдение
17				применение умений и навыков	2	13. Культурно-массовые мероприятия.		наблюдение
18				применение умений и навыков	2	10. Участие в соревнованиях.		наблюдение, контрольные задания
19				ознакомление с новым материалом	2	1. Теоретическая подготовка. Анализ соревновательной деятельности. Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.		обсуждение
20				применение умений и навыков	2	8. Интеллектуальная подготовка. Специальные ТУ для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.		тестирование, опрос
21				применение умений и	2	2. Физическая подготовка. Упражнения для развития скоростной выносливости.		наблюдение

				навыков				
22				применение умений и навыков	2	10. Участие в соревнованиях.		наблюдение
23				закрепление изученного материала	2	3. Техника ориентирования. Совершенствование всех элементов техники ориентирования.		тестирование, наблюдение
24				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения для развития скоростной выносливости.		наблюдение
25				проверка и коррекция знаний и умений	2	4. Техника бега. Специальные беговые упражнения. Ускорения.		контрольные задания, наблюдение
26				применение умений и навыков	2	10. Участие в соревнованиях.		наблюдение
27				ознакомление с новым материалом	2	1. Теоретическая подготовка. Анализ соревновательной деятельности. Врачебный контроль и самоконтроль в спорте.		тестирование, опрос
28				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения в парах.		наблюдение
29				закрепление изученного материала	2	3. Техника ориентирования. Понимание карты: условные знаки (повторение). Формы рельефа. Типы местности. Пиктограммы.		тестирование, опрос
30				применение умений и навыков	2	10. Участие в соревнованиях.		наблюдение
31				применение умений и навыков	2	9. Тренировочные дистанции.		наблюдение
32				закрепление	2	7. Психологическая подготовка. Совершенствование методов		тестирование,

				изученного материала		регуляции психических состояний спортсмена на дистанции.		опрос
33				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения в парах.		наблюдение
34				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития скоростной выносливости.		наблюдение
35				проверка и коррекция знаний и умений	2	8. Интеллектуальная подготовка. Специальные ТУ для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.		тестирование, опрос
36				проверка и коррекция знаний и умений	2	2. Физическая подготовка. Специальные упражнения для развития координации движений.		тестирование, наблюдение
37				применение умений и навыков	2	7. Психологическая подготовка. Совершенствование методов регуляции психических состояний спортсмена на дистанции.		тестирование, опрос
38				закрепление изученного материала	2	3. Техника ориентирования. Понимание карты: условные знаки (повторение). Формы рельефа. Типы местности. Пиктограммы.		тестирование, опрос
39				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения для развития скоростной выносливости.		наблюдение
40				применение умений и навыков	2	9. Тренировочные дистанции.		наблюдение
41				применение умений и навыков	2	3. Техника ориентирования. Совершенствование всех элементов техники ориентирования.		наблюдение
42				применение умений и	2	2. Физическая подготовка. Специальные упражнения для развития координации движений.		наблюдение

				навыков				
43				применение умений и навыков	2	8. Интеллектуальная подготовка. Специальные ТУ для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.		тестирование, опрос
44				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Специальные упражнения для развития координации движений.		наблюдение
45				применение умений и навыков	2	3. Техника ориентирования. Совершенствование всех элементов техники ориентирования.		наблюдение
46				применение умений и навыков	2	6. Тактическая подготовка. Отработка тактических приемов на соревнованиях разного ранга.		тестирование, опрос
47				применение умений и навыков	2	4. Техника бега. Специальные беговые упражнения. Ускорения.		контрольные задания, наблюдение
48				применение умений и навыков	2	9. Тренировочные дистанции.		наблюдение
49				применение умений и навыков	2	12. Инструкторская и судейская практика. Участие в судействе соревнований в качестве судей старта, финиша, контролеров.		тестирование, опрос, наблюдение
50				применение умений и навыков	2	6. Тактическая подготовка. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, выбор привязки. УТ на выбор пути.		тестирование, опрос
51				проверка и коррекция знаний и умений	2	12. Инструкторская и судейская практика. Планирование и постановка дистанций 1-6 ступеней.		тестирование, опрос
52				проверка и коррекция знаний и умений	2	10. Участие в соревнованиях.		наблюдение

53				применение умений и навыков	2	3. Техника ориентирования. Совершенствование всех элементов техники ориентирования.		наблюдение
54				проверка и коррекция знаний и умений	2	12. Инструкторская и судейская практика. Планирование и постановка дистанций 1-6 ступеней. Участие в судействе соревнований в качестве судей старта, финиша, контролеров.		контрольные задания, наблюдение
55				закрепление изученного материала	2	3. Техника ориентирования. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров (повторение).		тестирование, опрос
56				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения для развития скоростной выносливости.		наблюдение
57				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения для развития скоростной выносливости: повторные и интервальные тренировки. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.		наблюдение
58				закрепление изученного материала	2	3. Техника ориентирования. Понимание карты: условные знаки (повторение). Формы рельефа. Типы местности. Пиктограммы.		контрольные задания, наблюдение
59				проверка и коррекция знаний и умений	2	3. Техника ориентирования. Текущее и перспективное чтение карты.		тестирование, опрос, наблюдение
60				применение умений и навыков	2	10. Участие в соревнованиях.		наблюдение
61				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения для развития скоростной выносливости: повторные и интервальные тренировки.		наблюдение
62				закрепление изученного материала	2	3. Техника ориентирования. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров (повторение).		опрос

63				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения на развитие координации.		контрольные задания, наблюдение
64				закрепление изученного материала	2	10. Участие в соревнованиях.		наблюдение
65				применение умений и навыков	2	3. Техника ориентирования. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров (повторение).		наблюдение
66				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		наблюдение
67				применение умений и навыков	2	13. Культурно-массовые мероприятия.		наблюдение
68				применение умений и навыков	2	13. Культурно-массовые мероприятия.		наблюдение
69				закрепление изученного материала	2	3. Техника ориентирования. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров (повторение).		тестирование, опрос, наблюдение
70				закрепление изученного материала	2	5. Техника лыжных ходов. Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами.		наблюдение
71				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты.		наблюдение
72				применение умений и навыков	2	3. Техника ориентирования. Совершенствование всех элементов техники ориентирования.		наблюдение
73				закрепление изученного материала	2	5. Техника лыжных ходов. Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами.		контрольные задания

74				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Специальные упражнения для развития координации движений.		наблюдение
75				закрепление изученного материала	2	3. Техника ориентирования. Масштаб (повторение). Съёмка местности (линейные ориентиры).		тестирование, опрос
76				применение умений и навыков	2	9. Тренировочные дистанции.		контрольные задания, наблюдение
77				закрепление изученного материала	2	5. Техника лыжных ходов. Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами.		наблюдение
78				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.		наблюдение
79				закрепление изученного материала	2	10. Участие в соревнованиях.		наблюдение
80				применение умений и навыков	2	3. Техника ориентирования. Масштаб (повторение). Съёмка местности (линейные ориентиры).		контрольные задания, наблюдение
81				закрепление изученного материала	2	5. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода (повторение). Изучение техники разновидностей конькового хода.		наблюдение
82				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения для развития скоростной выносливости.		наблюдение
83				применение умений и навыков	2	3. Техника ориентирования. Текущее и перспективное чтение карты.		тестирование, опрос
84				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения для развития скоростной выносливости.		наблюдение

85				закрепление изученного материала	2	5. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода (повторение). Изучение техники разновидностей конькового хода.		контрольные задания, наблюдение
86				закрепление изученного материала	2	3. Техника ориентирования. Масштаб (повторение). Съёмка местности (линейные ориентиры).		тестирование, опрос
87				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения на развитие координации.		наблюдение
88				применение умений и навыков	2	13. Культурно-массовые мероприятия.		наблюдение
89				применение умений и навыков	2	9. Тренировочные дистанции.		контрольные задания
90				проверка и коррекция знаний и умений	2	3. Техника ориентирования. Текущее и перспективное чтение карты.		тестирование, опрос
91				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения для развития скоростной выносливости.		контрольные задания
92				применение умений и навыков	2	9. Тренировочные дистанции.		наблюдение
93				применение умений и навыков	2	13. Культурно-массовые мероприятия.		наблюдение
94				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения в парах.		наблюдение
95				закрепление изученного	2	3. Техника ориентирования. Масштаб (повторение). Съёмка местности (линейные ориентиры).		тестирование, опрос

				материала				
96				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения для развития скоростной выносливости.		наблюдение
97				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения для развития скоростной выносливости: повторные и интервальные тренировки.		контрольные задания
98				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения для развития скоростной выносливости.		контрольные задания
99				применение умений и навыков	2	9. Тренировочные дистанции.		контрольные задания
100				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения для развития скоростной выносливости.		наблюдение
101				применение умений и навыков	2	6. Тактическая подготовка. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, выбор привязки. УТ на выбор пути.		наблюдение
102				применение умений и навыков	2	10. Участие в соревнованиях.		наблюдение
103				применение умений и навыков	2	9. Тренировочные дистанции.		наблюдение
104				применение умений и навыков	2	7. Психологическая подготовка. Совершенствование методов регуляции психических состояний спортсмена на дистанции.		тестирование, опрос
105				проверка и коррекция знаний и умений	2	3. Техника ориентирования. Текущее и перспективное чтение карты.		контрольные задания, наблюдение
106				применение	2	12. Инструкторская и судейская практика. Участие в		контрольные

				умений и навыков		судействе соревнований в качестве судей старта, финиша, контролеров.		задания
107				применение умений и навыков	2	3. Техника ориентирования. Работа с компасом: снятие азимута (совершенствование).		наблюдение
108				закрепление изученного материала	2	4. Техника бега. Специальные беговые упражнения. Ускорения.		контрольные задания, наблюдение
					216			

### 5 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				вводное учебное занятие	2	1. Теоретическая подготовка. Анализ результатов прошедшего сезона.		наблюдение, опрос
2				применение умений и навыков	2	3. Техника ориентирования. Текущее и перспективное чтение карты. Выбор способа отслеживания местонахождения на карте.		наблюдение, опрос
3				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.		наблюдение
4				применение умений и навыков	2	6. Тактическая подготовка. Тактика ориентировщика на старте.		наблюдение, опрос
5				применение умений и навыков	2	3. Техника ориентирования. Текущее и перспективное чтение карты. Выбор способа отслеживания местонахождения на карте.		наблюдение, опрос

6				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях.		наблюдение
7				применение умений и навыков	2	12.Культурно-массовые мероприятия		тестирование, наблюдение
8				применение умений и навыков	2	4.Техника бега. Беговые упражнения. Постановка ноги на грунт, техника работы рук, правильное положение корпуса. Ускорение.		наблюдение
9				применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности.		контрольные задания, наблюдение
10				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях.		наблюдение
11				применение умений и навыков	2	4.Техника бега. Беговые упражнения. Постановка ноги на грунт, техника работы рук, правильное положение корпуса. Ускорение.		контрольные задания, наблюдение
12				применение умений и навыков	2	6.Тактическая подготовка. Управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взятие первого КП.		наблюдение, опрос
13				ознакомление с новым материалом	2	1.Теоретическая подготовка. Средства восстановления спортивной работоспособности.		тестирование, опрос
14				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях.		наблюдение
15				применение умений и навыков	2	4.Техника бега. Беговые упражнения. Постановка ноги на грунт, техника работы рук, правильное положение корпуса. Ускорение.		контрольные задания
16				применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Подвижные игры.		наблюдение

17				применение умений и навыков	2	7.Специальная психологическая подготовка.		опрос
18				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях.		контрольные задания
19				применение умений и навыков	2	11.Инструкторская и судейская практика. Корректировка карты, постановка дистанции		наблюдение, опрос
20				применение умений и навыков	2	8.Интеллектуальная подготовка. Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.		наблюдение, опрос
21				применение умений и навыков	2	7.Специальная психологическая подготовка.		тестирование, наблюдение
22				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях.		контрольные задания
23				применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка.		наблюдение
24				применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности.		контрольные задания, наблюдение
25				применение умений и навыков	2	12.Культурно-массовые мероприятия.		тестирование, наблюдение
26				применение умений и навыков	2	9.Тренировочные дистанции. Дистанции 4-6 уровней.		контрольные задания
27				применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Текущее и перспективное чтение карты. Выбор способа отслеживания местонахождения на карте.		тестирование, наблюдение

28				применение умений и навыков	2	6.Тактическая подготовка. Управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взятие первого КП.		наблюдение, опрос
29				применение умений и навыков	2	8.Интеллектуальная подготовка. Общие и специальные упражнения дл развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.		тестирование, опрос, контрольные задания
30				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях.		наблюдение
31				применение умений и навыков	2	12.Культурно-массовые мероприятия		тестирование, наблюдение
32				применение умений и навыков	2	8.Интеллектуальная подготовка. Общие и специальные упражнения дл развития памяти, внимания, воображения, логического мышления. Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.		наблюдение, опрос
33				применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег в гору. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести.		наблюдение
34				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях.		контрольные задания
35				ознакомление с новым материалом	2	1.Теоретическая подготовка. Психология спортивной деятельности.		тестирование, наблюдение
36				применение умений и навыков	2	9.Тренировочные дистанции. Дистанции 4-6 уровней.		наблюдение, опрос
37				применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Пробегание отдельных участков трассы с компасом без карты, зарисовка пройденного пути.		наблюдение, опрос

38				применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции. Упражнения на растяжку.		наблюдение
39				применение умений и навыков	2	8.Интеллектуальная подготовка. Общие и специальные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.		тестирование, наблюдение
40				применение умений и навыков	2	9.Тренировочные дистанции. Дистанции 4-6 уровней.		наблюдение, опрос
41				применение умений и навыков	2	9.Тренировочные дистанции. Дистанции 4-6 уровней.		наблюдение, опрос
42				применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Пробегание отдельных участков трассы с компасом без карты, зарисовка пройденного пути.		тестирование, наблюдение
43				применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег в гору. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести.		контрольные задания, наблюдение
44				применение умений и навыков	2	8.Интеллектуальная подготовка. Общие и специальные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.		наблюдение, опрос
45				применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности.		контрольные задания
46				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях.		наблюдение
47				применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности.		контрольные задания

48				применение умений и навыков	2	8.Интеллектуальная подготовка. Общие и специальные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.		наблюдение, опрос
49				применение умений и навыков	2	11.Инструкторская и судейская практика. Постановка дистанций в заданном направлении.		тестирование, наблюдение
50				применение умений и навыков	2	9.Тренировочные дистанции. Дистанции 4-6 уровней.		контрольные задания
51				применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности.		контрольные задания, наблюдение
52				применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Подвижные игры.		наблюдение, опрос
53				применение умений и навыков	2	11.Инструкторская и судейская практика. Корректировка карты, постановки дистанций.		наблюдение, опрос
54				применение умений и навыков	2	9.Тренировочные дистанции. Дистанции 4-6 уровней.		контрольные задания
55				применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Ориентирование на маркированной трассе		контрольные задания, наблюдение
56				применение умений и навыков	2	7.Психологическая подготовка.		наблюдение, опрос
57				применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности.		контрольные задания, наблюдение
58				применение умений и навыков	2	11.Инструкторская и судейская практика. Корректировка карты, постановки дистанций.		контрольные задания

59				применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности.		контрольные задания, наблюдение
60				применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Ориентирование на маркированной трассе		наблюдение, опрос
61				применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности.		наблюдение
62				применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Движение к привязке и взятие от неё КП.		опрос, контрольные задания
63				применение умений и навыков	2	6.Тактическая подготовка. Тактика ориентировщика на старте.		тестирование, контрольные задания
64				применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности.		наблюдение
65				применение умений и навыков	2	7.Психологическая подготовка.		тестирование, наблюдение
66				применение умений и навыков	2	5.Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный хода.		контрольные задания, наблюдение
67				применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Подвижные игры.		тестирование, наблюдение
68				применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Ориентирование на маркированной трассе		наблюдение, опрос
69				применение умений и навыков	2	5.Техника лыжных ходов. Изучение техники разновидностей конькового хода.		контрольные задания, наблюдение

70				применение умений и навыков	2	5. Техника лыжных ходов. Изучение техники разновидностей конькового хода.		контрольные задания, наблюдение
71				ознакомление с новым материалом	2	1. Теоретическая подготовка. Психология спортивной деятельности.		тестирование, контрольные задания
72				применение умений и навыков	2	5. Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.		контрольные задания, наблюдение
73				применение умений и навыков	2	5. Техника лыжных ходов. Изучение техники разновидностей конькового хода.		контрольные задания
74				применение умений и навыков	2	5. Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.		контрольные задания, наблюдение
75				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности.		контрольные задания
76				применение умений и навыков	2	5. Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.		контрольные задания, наблюдение
77				применение умений и навыков	2	3. Техника ориентирования. Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации.		тестирование, наблюдение
78				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Подвижные игры.		контрольные задания, наблюдение
79				применение умений и навыков	2	2. Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности.		контрольные задания, наблюдение
80				применение умений и навыков	2	5. Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Изучение техники разновидностей конькового хода.		контрольные задания

81				применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности.		контрольные задания
82				применение умений и навыков	2	6.Тактическая подготовка. Тактика ориентировщика на старте.		наблюдение, опрос
83				ознакомление с новым материалом	2	1.Теоретическая подготовка. Психология спортивной деятельности.		тестирование, наблюдение
84				применение умений и навыков	2	9.Тренировочные дистанции. Дистанции 4-6 уровней.		контрольные задания
85				применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности.		контрольные задания, наблюдение
86				применение умений и навыков	2	9.Тренировочные дистанции. Дистанции 4-6 уровней.		наблюдение, опрос
87				применение умений и навыков	2	2.Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности.		контрольные задания, наблюдение
88				применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Поиск и взятие КП без компаса и в различных погодных условиях.		контрольные задания
89				применение умений и навыков	2	11.Инструкторская и судейская практика. Постановка дистанций.		наблюдение
90				применение умений и навыков	2	12.Культурно-массовые мероприятия.		наблюдение, опрос
91				применение умений и навыков	2	7.Психологическая подготовка.		тестирование, наблюдение

92				ознакомление с новым материалом	2	1. Теоретическая подготовка. Психология спортивной деятельности.		тестирование, опрос, контрольные задания
93				применение умений и навыков	2	10. Участие в соревнованиях.		наблюдение
94				применение умений и навыков	2	8. Интеллектуальная подготовка. Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.		наблюдение, опрос
95				применение умений и навыков	2	13. Культурно-массовые мероприятия.		тестирование, наблюдение
96				применение умений и навыков	2	10. Участие в соревнованиях.		наблюдение
97				применение умений и навыков	2	3. Техника ориентирования. Определение элементов рельефа и ситуации, способствующих быстрейшему продвижению по местности.		наблюдение, опрос
98				применение умений и навыков	2	3. Техника ориентирования. Движение к привязке и взятие от неё КП.		тестирование, наблюдение
99				применение умений и навыков	2	11. Инструкторская и судейская практика. Корректировка карты, постановка дистанций.		опрос, контрольные задания
100				применение умений и навыков	2	10. Участие в соревнованиях.		наблюдение
101				применение умений и навыков	2	7. Психологическая подготовка.		тестирование, наблюдение
102				применение умений и	2	13. Культурно-массовые мероприятия.		опрос

				навыков				
103				применение умений и навыков	2	6.Тактическая подготовка. Управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взятие первого КП.		тестирование, наблюдение
104				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях.		контрольные задания
105				ознакомление с новым материалом	2	1.Теоретическая подготовка. Психология спортивной деятельности.		тестирование, наблюдение
106				применение умений и навыков	2	3.Техника ориентирования. Чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления.		наблюдение, опрос
107				применение умений и навыков	2	7.Психологическая подготовка.		тестирование, опрос
108				применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях.		наблюдение
					216			