

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
предпрофессиональная программа
«Спортивное ориентирование»**

срок реализации – 10 лет

Разработчики: Дмитриева Елена Алексеевна,
Дмитриев Игорь Викторович

Рецензенты: Ченцов Виктор Анатольевич,
ГАУДО БОЦДЮТиЭ,
Маслов Анатолий Григорьевич,
ФГБОУ ДО ФЦДО»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Спортивное ориентирование» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-законодательными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.2019 г. «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 г. № 731»;
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (зарегистрирован Минюстом России 18.12.2020, регистрационный № 61573).

Программа направлена на:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;

- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

- формирование общей культуры обучающихся.

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

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

Программа по уровню сложности имеет базовый и углубленный уровень, по направленности является физкультурно-спортивной, по типу – экспериментальной.

Характеристика вида спорта.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники активно передвигаясь (бегом, на лыжах, на велосипеде и т.д.), при помощи спортивной карты и компаса должны пройти маршрут, спланированный на местности и отмеченный контрольными пунктами.

Спортивное ориентирование – молодой, активно развивающийся вид спорта, который получает все большее признание в нашей стране. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота окружающей природы – все это способствует популярности спортивного ориентирования. Ориентирование на местности сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок.

Ориентирование на местности один из немногих видов спорта, в которых участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей, даже соперников. Соревнования по спортивному ориентированию – серьезное испытание силы, быстроты, выносливости и волевых качеств спортсменов, способности продуктивно мыслить и принимать решения на фоне развивающегося утомления.

Сущность соревнований состоит в выявлении спортсменов, умеющих быстрее всех, используя карту и компас, преодолеть определенный маршрут на незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты (КП). Летом дистанции спортивного ориентирования преодолеваются бегом или на велосипеде, зимой – на лыжах. Поэтому, подготовленность спортсмена-ориентировщика – понятие чрезвычайно сложное, и связано это со сложностью соревновательной деятельности и самого процесса ориентирования, сочетающего высокую скорость передвижения по пересеченной местности и постоянную переработку большого объема специфической информации, включающую такие элементы как образное представление, прогнозирование, выбор варианта движения между КП, принятие решения и коррекцию по ходу выполнения принятого решения.

Соревнования по спортивному ориентированию можно классифицировать по времени года – на летние и зимние; по способу передвижения – бегом, на лыжах, велосипеде, по форме проведения – личные, командные, лично-командные, официальные, массовые, открытые и для ограниченного контингента участников; по виду программы – соревнования в заданном направлении, соревнования на маркированной трассе и ориентирование по выбору. Существуют также индивидуальное, парковое, марафонское, в ночных условиях, эстафетное ориентирование.

Основная задача спортсмена-ориентировщика – выбрать оптимальный путь движения и эффективно реализовать его с наименьшими затратами времени. Успешность соревновательной деятельности ориентировщиков зависит от многих сторон подготовки: физической, технико-тактической и психологической. Каждый из этих разделов состоит из большого количества показателей, причем отставание даже в одном из них может существенно повлиять на результат в соревновательной деятельности. Поэтому, одной из главных задач спортсмена и тренера добиться устойчивого равновесия между этими качествами и в дальнейшем довести их до автоматизма.

Спортивное ориентирование относится к циклическим видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. В нем много общего с легкоатлетическим кроссовым бегом, лыжными гонками. Однако есть и принципиальные отличия. Это – выраженная неравномерность передвижения – от быстрых ускорений до полных остановок. Физическая подготовка спортсмена – это процесс воспитания физических качеств – выносливости, силы, скорости, ловкости, гибкости, координационных способностей.

Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции. Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в разных группах, которые могут быть сформированы как по возрастному принципу, так и по уровню мастерства участников. Сложность дистанции и её длина определяются по возрастной группе и сложности местности соревнований. При этом дистанция (маршрут) должна быть незнакомой для всех участников, сочетать в себе сложности, которые спортсмен может

преодолеть, имея умение ориентироваться и хорошую физическую подготовленность.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение.

Минимальный возраст для зачисления на базовый уровень – 8 лет, на углубленный уровень – 13 лет.

На обучение по программе принимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортивным ориентированием, при наличии мест и успешно сдавших контрольные нормативы для зачисления на уровень образовательной программы.

Минимальное количество обучающихся в группах.

Минимальное количество обучающихся в учебных группах составляет:

- базовый уровень – не менее 15 человек;
- углубленный уровень – не менее 10 человек;
- углубленный (дополнительный) уровень – не менее 5 человек.

Состав групп постоянный (допускается переход из групп в группу вследствие перемены режима учебной деятельности, дополнения количества занимающихся вследствие естественного отсева и др.).

Срок обучения.

Срок обучения по Программе составляет 10 лет:

- базовый уровень – 6 лет;
 - углубленный уровень – 4 года
- (углубленный (2 года) и углубленный дополнительный уровень (2 года).

Формы занятий:

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятия: учебные занятия; соревнования, учебно-тренировочные сборы, слеты.

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

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные учебные занятия, также могут быть – теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные мероприятия; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Планируемые результаты освоения Программы.

Результатом освоения Программы является:

1. НА БАЗОВОМ УРОВНЕ:

➤ *предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»:*

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знание, умения и навыки гигиены;

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

- знание основ здорового питания;

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

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

- *предметная область «Общая физическая подготовка»:*

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

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

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

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

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

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

- *предметная область «Вид спорта»:*

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

- овладение основами техники и тактики спортивного ориентирования;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в спортивном ориентировании;

- знание требований техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по виду спорта «спортивное ориентирование».

- *предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами спортивного ориентирования и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по виду спорта «спортивное ориентирование» средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретения навыков сохранения собственной физической формы.
- *предметная область «Развитие творческого мышления»:*
- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.
- *предметная область «Специальные навыки»:*
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для спортивного ориентирования специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в области спортивного ориентирования;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.
- *предметная область «Спортивное и специальное оборудование»:*
- знание устройства спортивного и специального оборудования по спортивному ориентированию;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. НА УГЛУБЛЕННОМ УРОВНЕ:

- *предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»:*
- знание истории развития вида спорта «спортивное ориентирование»;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических норм вида спорта;
- знание общероссийских антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта спортивное ориентирование, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

- знание основ спортивного питания.

➤ *предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»:*

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

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

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий спортивным ориентированием;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий спортивным ориентированием.

➤ *предметная область «Основы профессионального самоопределения»:*

- формирование социально значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

➤ *предметная область «Вид спорта»:*

- обучение и совершенствование техники и тактики спортивного ориентирования;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по спортивному ориентированию;

- формирование мотивации к занятиям спортивным ориентированием;

- знание официальных правил соревнований по спортивному ориентированию, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

➤ *предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами спортивного ориентирования и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по виду спорта «спортивное

ориентирование» средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретения навыков сохранения собственной физической формы.

➤ *предметная область «Судейская подготовка»:*

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по спортивному ориентированию.

➤ *предметная область «Развитие творческого мышления»:*

- развитие изобретательности и логического мышления;

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

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

➤ *предметная область «Специальные навыки»:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для спортивного ориентирования специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в области спортивного ориентирования;

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

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

➤ *предметная область «Спортивное и специальное оборудование»:*

- знание устройства спортивного и специального оборудования по спортивному ориентированию;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. Учебный план

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета на 42 недели в год. Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по Программе.

С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. При составлении учебного плана соблюдается преемственность между годами (ступенями) обучения. Уровень учебной недельной нагрузки на обучающегося не превышает предельно допустимого. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный план содержит:

- календарный учебный график;
- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

Календарный учебный график, расписание учебных занятий составляются на каждый учебный год и являются составной частью рабочей программе объединения, которая утверждается приказом директора ежегодно.

**План учебного процесса
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теор етиче ские	Прак тичес кие	Пром ежут очна я	Итогов ая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		2016	180	240	1776	20	4	252	252	336	336	420	420
1.	Обязательные предметные области	1352	132					164	164	226	226	286	286
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	240	12					30	30	40	40	50	50
1.2.	Общая физическая подготовка	552	60					64	64	94	94	118	118
1.3.	Вид спорта	560	60					70	70	92	92	118	118
2.	Вариативные предметные области	664	48					88	88	110	110	134	134
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	148	12					20	20	24	24	30	30
2.2.	Развитие творческого мышления	148	12					20	20	24	24	30	30
2.3.	Специальные навыки	220	12					28	28	38	38	44	44
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	148	12					20	20	24	24	30	30
3.	Теоретические занятия	240	12	240				30	30	40	40	50	50
4.	Практические занятия	1776	120		1776			222	222	296	296	370	370
4.1.	Тренировочные мероприятия	1680						208	208	280	280	352	352
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	42						8	8	10	10	12	12
4.3.	Иные виды практических занятий	24						8	8	10	10	12	12
5.	Самостоятельная работа	180						26	26	30	30	34	34
6.	Аттестация	24						4	4	4	4	4	4
6.1.	Промежуточная аттестация	20				20		4	4	4	4	4	
6.2.	Итоговая аттестация	4					4						4

План учебного процесса
УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостояте льная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
				Теорети ческие	Практи ческий	Проме жуточная	Итого вая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Общий объем часов	2016	156	256	1760	12	4	420	504	504	588
1	Обязательные предметные области	1358	116					286	344	344	384
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	238	8					50	60	60	68
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	348	32					118	74	74	82
1.3	Вид спорта	532	60					88	140	140	164
1.4	Основы профессионального самоопределения	240	16					30	70	70	70
2	Вариативные предметные области	658	40					134	160	160	204
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	128	8					20	30	30	48
2.2	Судейская подготовка	110	8					10	30	30	40
2.3	Развитие творческого мышления	130	8					30	30	30	40
2.4	Специальные навыки	156	8					44	36	36	40
2.5	Спортивное и специальное оборудование	134	8					30	34	34	36
3	Теоретические занятия	238	8					50	60	60	68
4	Практические занятия	1778	148					370	444	444	520
4.1	Тренировочные мероприятия	1688						352	420	420	496
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	48						12	12	12	12
4.3	Иные виды практических занятий	48						12	12	12	12
5	Самостоятельная работа	150						34	38	38	40
6	Аттестация	16						4	4	4	4
6.1	Промежуточная аттестация	12				12		4	4	4	
6.2	Итоговая аттестация	4					4				4

3. Методическая часть

Методика реализации программы

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

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

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

Выделяют две группы методов строго регламентированного упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

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

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

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

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

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного уровня. Соревновательный метод занятий подразумевает участие в специально организованных соревнованиях (соревнования для всех желающих, неофициальные соревнования и т.д.). Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях. По особенностям регулирования нагрузки соревновательный метод занимает место между игровым и методом строго регламентированного упражнения.

Соревнования могут преследовать разные цели:

- тренировочные соревнования, цель которых отработка технических и тактических элементов ориентирования.
- контрольные соревнования, в которых проверяются возможности ориентировщика, выявляется уровень его подготовленности, эффективность прошедшего этапа подготовки. На основе результатов, показанных спортсменами в контрольных соревнованиях, разрабатывается программа дальнейших занятий. Контрольными могут являться соревнования официального календаря и специально проводимые для этой цели соревнования;
- отборочные соревнования, по результатам которых отбирают участников для участия в соревнованиях более высокого ранга и комплектуют команды (сборную клуба для участия в соревнованиях между клубами, сборную территории для участия во Всероссийских соревнованиях, сборную команду России для участия в Международных соревнованиях и т. д.);
- главные или основные соревнования, цель участия в которых достижение победы или возможно более высокого результата.

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

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

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

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

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

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

Рекомендации по проведению учебных занятий

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

Учебное занятие ориентировщика включает: физическую подготовку, техническую подготовку, тактическую подготовку, психологическую подготовку, интеллектуальную подготовку, морально-волевую подготовку. Способность обучающегося выполнять мыслительные операции во время прохождения соревновательной дистанции во многом зависит от уровня развития выносливости. Уровень выносливости, в свою очередь, тесно связан с экономичностью техники передвижения, уровнем психической устойчивости, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы и т.д.

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

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

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

Основными средствами учебных занятий в ориентировании являются физические и технические упражнения. Их можно разделить на три основных группы: обще-подготовительные, специально-подготовительные, соревновательные упражнения.

Обще-подготовительные упражнения нацелены на всестороннее гармоничное развитие ориентировщика и совершенствование физических

способностей. В качестве обще-подготовительных могут использоваться упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, плавания, спортивных игр, гимнастики и т.д.). Это упражнения для развития силы различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки, и т. д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения для воспитания координационных способностей (элементы спортивной гимнастики, различные полосы препятствий и т.д.).

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

Соревновательные упражнения заключаются в участии в соревнованиях различного уровня.

Содержание Программы

Программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных предметных и вариативных областей на базовом уровне:

Обязательные предметные области:

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

Вариативные предметные области:

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

Программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных предметных и вариативных областей на углубленном уровне:

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;

- спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей Программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично. Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей Программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней Программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Программой предусматривается участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования;
- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;
- организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Содержание Программы по предметным областям

- *Обязательные предметные области – базовый уровень.*

Теоретические основы физической культуры и спорта

Б-1 (1 год обучения). Теоретическая подготовка по темам:

- Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Всестороннего развития, подготовка к труду. Комплекс ГТО. Международное спортивное движение. Олимпийское движение.
- Достижение российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
- История возникновения и развития спортивного ориентирования.
- Охрана природы.
- Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.
- Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена.

– Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к одежде и обуви ориентировщика. Гигиена мест занятий.

– Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учебе; трудолюбие, смелость, решительность.

– Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

– Понятие о физической подготовке.

– Топография, условные знаки. Спортивная карта. Краеведение.

– Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Б-2 (2 год обучения). Теоретическая подготовка по темам:

– Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований.

– Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Классификация соревнований. Положение о соревновании.

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

– Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика.

– Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, чип, участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

– Систематическое занятие спортом (спортивным ориентированием).

– Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

– Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.

– Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

– Краеведение.

– Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях: соблюдение техники безопасности на занятиях и соревнованиях, наличие спортивной формы и снаряжения, контроль и самоконтроль физических нагрузок.

– Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.

Б-3 (3 год обучения). Теоретическая подготовка по темам:

– Массовый, народный характер спорта в нашей стране.

– Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

- Психологическая подготовка. Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.

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

- Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.

- Краеведение.

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

- Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению.

- Б-4 (4 год обучения). Теоретическая подготовка по темам:*

- Развитие детского, юношеского спортивного ориентирования. Первенство области, чемпионаты России.

- Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.

- Краеведение.

- Костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение.

- Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

- Питание. Основы здорового питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

- Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП).

- Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.

- Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.

- Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

- Понятие о специальной физической подготовленности.

- Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований.

– Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

Б-5 (5 год обучения). Теоретическая подготовка по темам:

– Характеристика современного состояния спортивного ориентирования.

– Особенности спортивного ориентирования.

– Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

– Краеведение.

– Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена.

– Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

– Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

– Основные методы воспитания волевых качеств и совершенствования психологической готовности спортсмена.

– Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

– Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане.

– Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях.

Б-6 (6 год обучения). Теоретическая подготовка по темам:

– Международная федерация спортивного ориентирования.

– Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика.. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Ушибы, растяжения, вывихи. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

– Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

– Тренированность и ее физиологические показатели.

– Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.

– Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

– Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

– Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

– Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование.

- Краеведение.
- Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований.

Общая физическая подготовка.

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание для занятий спортивным ориентированием. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование социально-значимых качеств личности. Освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 3 км, 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 часа (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

Вид спорта

Овладение основами техники и тактики спортивного ориентирования. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Б-1 (1 год обучения). Техническая подготовка.

- Держание карты, компаса.
- Сопоставление карты с местностью.
- Измерение расстояний на местности парами шагов.
- Выдерживание азимута.
- Понимание карты.
- Цвета карты, сопоставление карты с местностью и сторонами горизонта.

Тактическая подготовка.

- Планирование путей прохождения дистанции при линейных ориентиров.
- Выбор пути движения между КП.
- Передвижение классическими лыжными ходами.
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

Интегральная подготовка.

- Упражнения для развития физических качеств с широким привлечением средств общей физической подготовки.
- Эстафеты и подвижные игры со специальными заданиями для воспитания быстрой реакции, ориентировки и точности выполнения движения.
- Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом.
- Игры на внимание, сообразительность, координацию.
- Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Мини-футбол.

Б-2 (2 год обучения). Техническая подготовка.

- Ориентирование вдоль линейных ориентиров.
- Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.
- Чтение объектов с линейных ориентиров.

- Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.
- Выбор варианта движения между КП.
- Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.
- Кратчайшие пути, срезки.
- Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.
- Приёмы и методы работы с картой и компасом, измерение расстояний с целью определения своего местоположения или передвижения в желаемую точку местности.

Тактическая подготовка

- Представления о тактике прохождения дистанции.
- Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков.
- Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции.
- Использование соперника при выходе на КП.
- Раскладка сил на дистанции соревнований.
- Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.
- Участие в спортивных мероприятиях.

Интегральная подготовка.

- Упражнения для развития физических качеств, особенно ловкости, гибкости и способности к расслаблению (с использованием различных предметов, особенно мячей различного веса и объема).
- Упражнения скоростно-силового характера в небольших дозах.
- Упражнения в совершенствовании приемов техники посредством их многократного выполнения (с использованием подводящих и корректирующих упражнений).
- Упражнения в сочетании приемов техники.
- Память и внимание в спортивном ориентировании.
- Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки.
- Подвижные игры, подводящие игры.

Б-3 (3 год обучения). Техническая подготовка.

- Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально).
- Развитие глазомера.
- Спортивный компас.
- Приемы пользования компасом.
- Определение сторон горизонта по компасу.
- Определение точки стояния.
- Отрезки от одного тормозного ориентира до другого со сменой общего направления.
- Совершенствование передвижений классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках;

преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.

Тактическая подготовка

- Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке.
- Тактика при выборе пути движения.
- Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.
- Подход и уход с контрольного пункта.
- Раскладка сил на дистанцию.
- Участие в спортивных мероприятиях.

Интегральная подготовка.

- Упражнения для развития физических качеств, особенно выносливости, ловкости и быстроты. Упражнения скоростно-силового характера.
- Подвижные игры, подводящие игры.
- Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве.
- Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий.

Б-4 (4 год обучения). Техническая подготовка.

- Приемы пользования компасом.
- Короткие этапы «нити» по единичным, хорошо заметным ориентирам.
- Короткие этапы с тормозными ориентирами до и после.
- Восприятие пространственного направления.
- Совершенствование передвижений классическими лыжными ходами и обучение технике конькового хода. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках; преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.

Тактическая подготовка.

- Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке.
- Тактика при выборе пути движения.
- Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.
- Подход и уход с контрольного пункта.
- Раскладка сил на дистанцию.
- Участие в спортивных мероприятиях.

Интегральная подготовка.

- Упражнения для развития физических качеств, особенно выносливости, ловкости и быстроты. Упражнения скоростно-силового характера.
- Подвижные игры, подводящие игры.

- Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве, быстроты принятия решения.

- Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий.

Б-5 (5 год обучения). Техническая подготовка.

- Приемы пользования компасом.

- Выбор простого пути.

- Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами.

- Восприятие пространственного направления.

- Совершенствование передвижений классическими лыжными ходами и обучение технике конькового хода.

- Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках; преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.

- Понимание горизонталей.

Тактическая подготовка.

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

- Тактика при выборе пути движения.

- Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.

- Подход и уход с контрольного пункта.

- Раскладка сил на дистанцию.

- Участие в спортивных мероприятиях.

Интегральная подготовка.

- Упражнения для развития физических качеств: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

- Многократное выполнение изучаемых приемов техники на пересеченной местности.

- Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов решения задачи.

- Подвижные игры, подводящие игры.

- Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве, быстроты принятия решения.

Б-6 (6 год обучения). Техническая подготовка.

- Приемы пользования компасом.

- Выбор пути движения по карте.

- Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

- Восприятие пространственного направления.

- Совершенствование передвижений классическими лыжными ходами и обучение технике конькового хода; технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках; преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.

- Понимание горизонталей.

- Детальное чтение рельефа.
- Применять технические и тактические приемы в самой разнообразной обстановке на различных участках местности и на различных картах.

Тактическая подготовка.

- Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке.
- Тактика при выборе пути движения.
- Выбор и обоснование оптимального пути.
- Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.
- Анализ своих ошибок и путей исправления.
- Подход и уход с контрольного пункта.
- Раскладка сил на дистанцию.
- Выяснение основных (типичных) ошибок участников.
- Участие в спортивных мероприятиях.

Интегральная подготовка.

- Упражнения для развития физических качеств: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.
- Многократное выполнение изучаемых приемов техники на пересеченной местности.
- Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов решения задачи.
- Подвижные игры, подводящие игры.
- Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве, быстроты принятия решения.

Основы судейства по виду спорта «спортивное ориентирование».

➤ *Вариативные предметные области – базовый уровень:*

Различные виды спорта и подвижные игры.

Подвижные игры – эмоциональный вид деятельности, доступный для детей любого возраста. Игры способствуют развитию физических, нравственных, волевых, моральных качеств. В игровой деятельности ребенок овладевает такими жизненно-необходимыми качествами, как самостоятельность, настойчивость, целеустремленность и др.

Игра является средством воспитания и обучения, с помощью игровой деятельности дети познают роль взаимоотношений. В игре каждый испытывает свои способности, знания, познает свои силы. Иными словами, игра развивает сознание, мышление, творческие возможности. Подвижные игры следует применять на тренировках постоянно, используя различные варианты, что поможет сформировать у занимающихся прочные навыки. Подвижные игры способствуют обучению, закреплению и совершенствованию отдельных элементов спортивной техники, а также содействуют воспитанию физических качеств, необходимых для любого вида спорта.

Игры для обучения и совершенствования перемещений: «С кочки на кочку», «Быстрые перебежки», «Переправа через болото», «Пограничники парашютисты», «Пустое место», «Третий лишний», «Бездомный заяц», «Между двух огней», «Догони партнера», «Кто быстрее» и др.

Игры для обучения и совершенствования ориентирования: «Эстафета со сменой способов передвижения», «Игры по линейным ориентирам», «Игры по условным знакам», «Нанеси КП», «Змейка» и др.

Развитие творческого мышления.

Методы и формы развития творческого мышления.

методы:

- практические (включают в себя моделирование, упражнения и игры; метод моделирования предполагает не только построение моделей, но и любых цепочек, схем, алгоритмов).

- наглядные (предполагают активное наблюдение);

- словесные (работа с речью).

приемы:

- «мозговой штурм» (применяется в основном после постановки проблемы при изучении новой темы);

- «мозговая атака» (может быть индивидуальной, парной или групповой);

- ключевые термины;

- логические цепочки, в которых допущены ошибки;

- «пометки на полях».

Специальные навыки.

– Спортивный травматизм – возникновение травм во время занятий спортом и выполнения физических упражнений.

– Виды спортивного травматизма. Виды спортивных травм (незначительные поверхностные травмы (ссадины, потертости кожи, царапины); ушибы, гематомы; растяжение или разрыв связок; переломы).

– Причины возникновения травм в спорте, зависящих от самого спортсмена (недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена, участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно-тренировочных занятиях, участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или не долеченной травмы, отсутствие разминки или неправильное ее проведение, недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

– Мероприятия по профилактике травматизма (правильные методики во время тренировок; контроль за безопасностью места занятий, исправностью инвентаря; применение специальной одежды, обуви, защиты; постоянный медицинский контроль).

– Страховка и самостраховка, приемы самостраховки.

– Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений.

Спортивное и специальное оборудование.

- Спортивное и специальное оборудование, инвентарь, снаряжение для занятий спортивным ориентированием, их устройство, назначение, правила применения.

- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в спортивном ориентировании.

- Содержание и ремонт спортивного и специального оборудования.

➤ *Обязательные предметные области – углубленный уровень:*

Теоретические основы физической культуры и спорта:

У-1 (1 год обучения) Теоретическая подготовка по темам:

- Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

- Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе.

- Международная федерация спортивного ориентирования.

- Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.

- Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.

- Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование.

- Нормативные требования выполнения спортивных разрядов и спортивных званий по спортивному ориентированию, условия их выполнения.

- Краеведение.

- Организация соревнований.

У-2 (2 год обучения). Теоретическая подготовка по темам:

- Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки.

- Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий спортивным ориентированием.

- Индивидуализации в подготовке юных спортсменов. Построение тренировки с учетом возрастных особенностей, способности и уровня подготовленности.

- Этические вопросы спорта.

- Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

- Краеведение.

- Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

У-3 (3 год обучения). Теоретическая подготовка по темам:

- Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

- Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика.

- Общие основы методики обучения и тренировки в спортивном ориентировании. Основные задачи учебно-тренировочного процесса.

- Обучение и тренировка – единый педагогический процесс.

- Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе.

- Физическая /общая и специальная/, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовки.

- Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.

- Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки.

У-4 (4 год обучения). Теоретическая подготовка по темам:

- Режим тренировки спортсменов различных возрастных групп. Режимы чередования нагрузок и отдыха и их влияние на развитие физических качеств спортсменов.

- Значение врачебного наблюдения и самоконтроля. Дневник спортсмена. Индивидуальный план тренировки спортсмена.

- Основы спортивного питания.

- Регулирование психического состояния перед соревнованиями. Разминка, ее значение и содержание.

- Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно. Игра в мини-футбол, в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 3 км, до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 часа (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

Специально-подготовительные упражнения. Упражнения служат отработке на местности отдельных элементов техники ориентирования: действия на старте, действия на КП, передвижение по линейным ориентирам, бег по азимуту и т.д., а также упражнения, позволяющие совершенствовать технику передвижений. Если рассматривать технику выполнения приемов ориентирования, то это всевозможные упражнения с неполной картой, бег по «коридору», бег по «белому листу». Сюда относятся все упражнения, выполняемые с картой и компасом на разнохарактерной местности.

К числу специально подготовительных относятся также имитационные упражнения. Для спортсмена-ориентировщика это имитация лыжных ходов. Общеподготовительные упражнения нацелены на всестороннее гармоническое развитие спортсмена и совершенствование необходимых ориентировщику физических способностей. В качестве общеподготовительных могут использоваться упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, спортивных игр и т.д.). Это упражнения для развития силы различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки, и т. д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения для воспитания координационных способностей (элементы спортивной гимнастики, различные полосы препятствий и т.д.).

Упражнения для развития ловкости у юных ориентировщиков. Уровень развития ловкости в стандартных условиях определялся с помощью теста «Бег с изменением направления».

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Ориентирование – это тяжелая физическая работа, совмещенная с интенсивной интеллектуальной деятельностью (запоминание, восприятие, анализ, выбор тактики прохождения, иногда счет расстояния – и все это в

оптимальном беговом режиме). Зависимость умственной работы от интенсивности физической деятельности.

Специальная психологическая подготовка:

- регуляция предстартовых состояний;
- поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психологического состояния на дистанции;
- выбор правильной мотивации и установление цели.

Предстартовые состояния и методы их регуляции.

Основы профессионального самоопределения

Методика формирования самоопределения юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности представлена четырьмя этапами: пропедевтическим, деятельностным, стабилизационным и констатирующим, реализуемым в процессе обучения на углубленном уровне образовательной программы.

У-1 (1 год обучения). На пропедевтическом этапе, основной целью является приобретение необходимых знаний о спортивной деятельности, о двигательных действиях, присущих видам спорта, о требованиях, предъявляемых к спортсмену в видах спорта. Задачи этого этапа: создание условий для наиболее эффективной реализации потребностной сферы юного спортсмена (создание положительной мотивации); выявление способностей ребенка к совершенствованию в видах спорта; формирование знаний о спорте и требованиях, предъявляемых видом спортивной деятельности к спортсмену.

Основные направления ознакомительного этапа: мотивационное, диагностическое и организационное. Эти направления работы тесно взаимосвязаны, взаимообусловлены и могли осуществляться параллельно.

Мотивационное направление осуществляется с помощью ряда мероприятий, которые включают в себя комплекс упражнений спортивно-игровой направленности (подвижные игры, игры с техническими элементами спорта), способствующие проявлению и поддержанию интереса к виду спорта. Диагностическое направление было связано с выявлением способностей юного спортсмена к избранному виду спорта. Оно включало в себя диагностику уровня физического развития и определение начального уровня развития физических качеств юных спортсменов, пришедших в спортивную секцию. Организационное направление проводится в виде комплекса мероприятий, способствующих получению знаний о спортивной деятельности. Данное направление организовано таким образом, что информация, представленная педагогом для ознакомления с видом спорта, носит информационно-аналитический характер.

Педагог использует в своей работе аудио-визуальные средства: обучающие программы с использованием компьютерных технологий (мультипликационные фильмы, видеоматериалы по правилам соревнований и т.д.), беседы и тренинги, обучающимся предлагаются домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни спортсменов, из истории вида спорта и т.п.

На деятельностном этапе, основной целью является расширение знаний о видах спортивной деятельности, формирование социальных качеств и устойчивой мотивации. Задачами этапа: расширение знаний о видах спортивной деятельности; формирование личностных качеств; овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности. Данный этап реализуется за счет спроектированных мероприятий, в процессе которых осуществляются все три педагогических условия одновременно. Для их реализации внедряется: игровой метод, методы анализа, самоанализа, самооценки, самопознания, соревновательный метод.

У-2 (2 год обучения). Основной целью стабилизационного этапа является закрепление сформированных знаний о себе, своих способностях и возможностях, о своих физических качествах. Задачи данного этапа: обогащение знаниями о себе и своих способностях, об уровне освоения двигательных действий; применение полученных знаний, умений и навыков в спортивной деятельности; осознанный выбор вида спортивной деятельности в зависимости от способностей и возможностей с последующей специализацией. Включены дополнительные мероприятия, помогающие юному спортсмену решать ситуативные задачи, обеспечивая необходимый объем знаний о спортивном движении в целом и об избранном виде спорта в частности. Осуществляется анализ и самоанализ действий юного спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

На констатирующем этапе осуществляется определение юным спортсменом вида спортивной деятельности в соответствии с выявленными способностями и возможностями для совершенствования в избранном виде спорта. Задача данного этапа для юного спортсмена: на основе сформированных знаний о себе, своих возможностях и способностях, определиться с выбором вида спортивной деятельности. С помощью вышеописанной методики реализовывается модель и педагогические условия самоопределения юного спортсмена.

Реализация этапов профессионального самоопределения осуществляется в соответствии с планом воспитательной и профориентационной работы.

У-3 (3 год обучения).

Социально-значимые качества личности

Проектная и творческая деятельность

Основы профессионального и личностного самоопределения. Понятия: профориентация и профконсультация, профессиональное и личностное самоопределение, карьера и профессиональный выбор. Профессиональное самоопределение как поиск смысла в трудовой деятельности. Главная (идеальная) цель и основные задачи профессионального самоопределения. Психологические «пространства» профессионального и личностного самоопределения.

У-4 (4 год обучения).

Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии.

Практический опыт педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

Система знаний о спортивной деятельности помогает юному спортсмену понять свои способности и возможности и осмысленно выбрать вид спортивной деятельности, наиболее подходящий для проявления своих задатков. Следовательно, методика формирования самоопределения должна строиться на получении знаний о видах спортивной деятельности, о требованиях, предъявляемых видом спорта к спортсмену, о своих личностных качествах, физических и психологических способностях и возможностях. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель должен создать условия для осознанного выбора обучающимся вида спортивной деятельности. Для этого, необходимо использовать различные методы такие как: обучающие программы с использованием компьютерных технологий (мультипликационные фильмы, видеоматериалы по правилам соревнований и т.д.), беседы и тренинги, домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни спортсменов, из истории вида спорта, практические занятия, самостоятельная работа, педагогическая практика, например, во время учебного занятия.

Вид спорта.

У-1 (1 год обучения). Техническая подготовка. Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе углубленном уровне, достижение автоматизма и стабилизация основных приемов и способов ориентирования, совершенствование координационной и ритмической структуры бега с ориентированием. Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов ориентирования (выбор генерального направления движения, детальное чтение рельефа на соревновательной скорости).

Тактическая подготовка. Постоянное развитие тактического мышления – создание мыслительных моделей, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы ориентировщик мог реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности. Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично является важной составной частью технико-тактического мастерства ориентировщика.

Интегральная подготовка. Упражнения для развития физических качеств: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Многократное выполнение изучаемых приемов техники на пересеченной местности. Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов решения задачи.

Правила вида спорта «спортивное ориентирование».

У-2 (2 год обучения). Техническая подготовка. Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов ориентирования (путь через точечные ориентиры, техника сопоставления, оценка района КП, выбор точки начала точного ориентирования). Комплексные тренировки.

Тактическая подготовка. Все более значительная роль в совершенствовании техники ориентирования отводится соревновательному методу. Уровень технико-тактической подготовки на этапах углубленной тренировки должен обеспечить совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию. Анализ пройденных дистанций.

Интегральная подготовка. Упражнения для развития физических качеств: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Многократное выполнение изучаемых приемов техники на пересеченной местности. Подвижные игры, подводящие игры. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве, быстроты принятия решения.

У-3 (3 год обучения). Техническая подготовка. На этапе углубленной тренировки в ориентировании спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично является важной составной частью технико-тактического мастерства ориентировщика. Комплексные тренировки.

Тактическая подготовка. Развитие тактического мышления – создание мыслительных моделей, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы ориентировщик мог реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности. Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично является важной составной частью технико-тактического мастерства ориентировщика. Анализ пройденных дистанций.

Интегральная подготовка. Упражнения для развития физических качеств: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Многократное выполнение изучаемых приемов техники на пересеченной местности. Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов решения задачи.

У-4 (4 год обучения). Техническая подготовка. Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов ориентирования (выбор генерального направления движения, детальное чтение рельефа на соревновательной скорости, путь через точечные ориентиры, техника сопоставления, оценка района КП, выбор точки начала точного ориентирования). Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично является важной составной частью технико-тактического мастерства ориентировщика. Комплексные тренировки.

Тактическая подготовка. Все более значительная роль в совершенствовании техники ориентирования отводится соревновательному методу. Уровень технико-тактической подготовки на этапах углубленной тренировки должен обеспечить совершенное владение спортивной техникой

в усложненных условиях и ее индивидуализацию. Контрольные упражнения и соревнования. Анализ пройденных дистанций.

Интегральная подготовка. Упражнения для развития физических качеств: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Многократное выполнение изучаемых приемов техники на пересеченной местности. Подвижные игры, подводные игры. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве, быстроты принятия решения. Основы судейства в соответствии с «Правилами вида спорта «спортивное ориентирование».

Требования федерального стандарта спортивной подготовки по спортивному ориентированию.

➤ *Вариативные предметные области – углубленный уровень:*

Различные виды спорта и подвижные игры.

Для достижения мастерства в спортивном ориентировании важен уровень физического развития, развития всех физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Разнообразные движения игровой деятельности способствуют вовлечению в работу всех мышечных групп, благоприятствуют деятельности опорно-двигательного аппарата, укреплению разных систем организма. Это могут быть подвижные игры и эстафеты, игры с мячом, игры на внимание, сообразительность, координацию, эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Некоторые индивидуальные игры вырабатывают стойкий характер и упорство. Групповые игры, напротив, развивают чувство товарищества и сплоченности. Большинство игр требует довольно большого количества игроков, то в процессе игры приходится много общаться со сверстниками, благодаря чему создаются условия для социальной адаптации формирующейся личности.

С помощью подвижных игр можно трансформировать детскую энергию в навыки, необходимые как в спорте, так и в обычной жизни. Эмоционально повысить значимость тренировочного процесса. Рекомендуется использовать такие интеллектуальные игры и задания, как «глазомер», «воробы-вороны», «найти КП по описанию», «города», «перевертыши», «карты-пазлы», «морской бой», «начальник дистанции», «картограф», «переколка», «этап по описанию», «зарисовка ориентиров», «кто точнее», «закрытый маршрут», «звездная трасса» и др.

Судейская подготовка.

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

У-1 (1 год обучения). Составление конспекта занятия и практическое проведение занятия. Участие в проведении соревнований по спортивному ориентированию в качестве судьи старта, финиша, начальника дистанции.

У-2 (2 год обучения). Проведение тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера. Участие в судействе соревнований по спортивному ориентированию в качестве судьи или в составе секретариата.

Составление Положения о проведении клубных соревнований по спортивному ориентированию.

У-3 (3 год обучения).

Методика судейства соревнований по спортивному ориентированию. Этика поведения спортивных судей. Участие в судействе соревнований по спортивному ориентированию в качестве судьи.

У-4 (4 год обучения).

Квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «Юный спортивный судья» по спортивному ориентированию. Участие в судействе соревнований по спортивному ориентированию в качестве судьи или в составе секретариата.

Развитие творческого мышления.

По мере повышения уровня спортивных достижений все более отчетливо возрастают требования к умственной деятельности спортсмена, неотъемлемым компонентом которой является креативные способности. Тем самым можно утверждать, что кроме основной спортивной подготовки необходимо развивать креативность обучающихся. Своеобразие творческой деятельности в учебно-тренировочном процессе заключается в том, что спортсмен проявляет себя как активно познающий и действующий субъект. Для поддержания общности в спортивной команде нужно ставить общие цели (коллективные). Таким образом, личные цели спортсмена должны сочетаться с коллективными.

Совместная творческая активность – важнейший механизм развития как личности, так и общества. Проявлению творческой активности на углубленном уровне обучения способствуют соответствующие условия:

- элементы новизны и занимательности на тренировочных занятиях. Однообразие тренировок вызывает привыкание и потерю интереса к выбранной деятельности. Поэтому, к примеру, в заключительной части занятия можно предложить эстафету, упражнения и условия выполнения которой заранее должны придумать сами спортсмены.

- интеллектуальный поиск. Например, тренер может дать задание по нахождению информации, связанной с определенным этапом тренировочного процесса.

- конструктивное развитие творческого замысла (критика и самосовершенствование). В процессе обсуждения коллективных решений должны приниматься наилучшие варианты, дорабатываться, вноситься корректировки.

Специальные навыки.

- Причины спортивного травматизма.

- Определение степени опасности. Меры по предупреждению травматизма.

- Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений.

- Соблюдение техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

– Страховка партнера. Причины возникновения травм в спорте. Недостатки технического состояния мест занятий и инвентаря. Неправильная организация учебно-тренировочного процесса. Неблагоприятные метеорологические условия. Нарушение правил соревнований со стороны судейской коллегии. Несоблюдение режима питания. Недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена. Участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно-тренировочных занятиях. Участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или не долеченной травмы. Отсутствие разминки или неправильное ее проведение. Недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

Меры по предупреждению спортивного травматизма.

Большое значение имеет разминка перед тренировкой или соревнованием: она приводится для подготовки организма к повышенной нагрузке и мобилизации внимания спортсменов. Большую роль в профилактике спортивного травматизма имеют своевременные осмотры у врача. Тренировочная нагрузка спортсмена или нагрузка на соревнованиях должна строго соответствовать функциональным возможностям организма, то есть степени подготовленности. Перед тренировкой, соревнованием должна проводиться тщательная разминка, особенно в холодную погоду. В промежутке между упражнениями необходимо принимать меры для сохранения тепла мышц. Для этого нужно соответственно одеться (теплый тренировочный костюм).

Учебно-тренировочный процесс должен быть правильно организован, нужно избегать скученности, близкого расположения гимнастических снарядов, должна быть обеспечена надежная страховка занимающихся, необходимо строго соблюдать дисциплину. Спортивные площадки и спортивный инвентарь на соревнованиях и тренировках должен быть в хорошем состоянии. Необходимо вести неустанную борьбу со всякими проявлениями грубости и неспортивного поведения во время соревнований, особенно в играх. Воспитывать в себе чувство товарищества, достойного отношения друг к другу и к противнику. Независимо от того, новичок ли в спорте или спортсмен-разрядник, тренируйтесь только под руководством тренера, не приступайте к работе на снарядах без обеспечения страховки.

Большое значение для предупреждения спортивных повреждений имеют выбор и состояние спортивной одежды и обуви, которая должна быть хорошо подогнана. Надо помнить, что тесная обувь ведет к потертостям и обморожениям. При слабости связочного аппарата следует применять во время тренировок и соревнований эластические бинты. Тренируясь или выступая в болезненном состоянии на соревнованиях или сразу после перенесенного заболевания, спортсмен может перенапрячься или переутомиться, что в большинстве случаев приводит к нарушениям в координации движений и как следствие к травме.

Спортивное и специальное оборудование.

– Спортивное и специальное оборудование, инвентарь, снаряжение для занятий спортивным ориентированием, их устройство, назначение, правила применения.

– Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в спортивном ориентировании.

– Содержание и ремонт спортивного и специального оборудования.

Объемы учебных нагрузок

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Общий объем часов:

На базовом уровне сложности – 2016 часов, в том числе:

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

На углубленном уровне сложности – 2016 часа, в том числе:

- 1-й год обучения 420 часов;
- 2-3-й годы обучения по 504 часа;
- 4-й год 588 часов.

Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы					
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности		
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 год обучения	2-3 годы обучения	4 год обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	10	12	14
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	5-6
Общее количество часов в год	252	336	420	420	504	588
Общее количество занятий в год	126-168	126-168	168-210	168-210	168-210	210-252

Соотношение объемов учебного процесса по разделам подготовки по спортивному ориентированию

Разделы подготовки	Год обучения/Уровни сложности									
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Обязательные предметные области										
Теоретические основы физической культуры и спорта (%)	13	13	12	12	12	12	12	12	11	11
Общая физическая подготовка (%)	25	25	25	25	25	25	-	-	-	-
Общая и специальная физическая подготовка (%)	-	-	-	-	-	-	14	14	14	14
Вид спорта (%)	22	22	18	18	17	17	28	28	28	28
Основы профессионального самоопределения (%)	-	-	-	-	-	-	14	14	12	12
Вариативные предметные области										
Различные виды спорта и подвижные игры (%)	8	8	10	10	12	12	6	6	8	8
Судейская подготовка (%)	-	-	-	-	-	-	6	6	7	7
Развитие творческого мышления (%)	13	13	10	10	10	10	6	6	7	7
Специальные навыки (%)	11	11	15	15	14	14	7	7	7	7
Спортивное и специальное оборудование (%)	8	8	10	10	10	10	7	7	6	6

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается

объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Объем самостоятельной работы (в часах)

Разделы подготовки	Год обучения/Уровни сложности									
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Обязательные предметные области										
Теоретические основы физической культуры и спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	8	8	10	10	12	12	-	-	-	-
Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	8	8	8	8
Вид спорта	8	8	10	10	12	12	14	14	16	16
Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	4	4	4	4
Вариативные предметные области										
Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2
Развитие творческого мышления	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Специальные навыки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
ИТОГО	26	26	30	30	34	34	38	38	40	40

Методы выявления и отбора одаренных детей.

Одаренность – явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т.д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой. Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий – спортивная техника.

Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с ней скорость, точность, скоординированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность разных видах спорта разная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил, так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

- принцип учета потенциальных возможностей ребенка – в педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем;
- принцип комплексного оценивания – вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных);
- принцип долговременности – обследование детей должно быть длительным, а его организация – поэтапной;

- принцип участия различных специалистов – в диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети; только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину;

- принцип использования тренинговых методов и заданий – тренинговые методики в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым; для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений;

- принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности – реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий;

- спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта); спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.);

- спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта: спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, – задача спортивного отбора. Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются

у занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.).

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается

на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки.

Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов

Итак, спортивная одаренность – фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

Требования техники безопасности.

К занятиям по спортивному ориентированию допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр

и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий по спортивному ориентированию необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха. При участии в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения.

Во время тренировочных занятий обучающимся следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию. Тренировочные занятия преимущественно должны иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную.

Вводно-подготовительная часть занятия предназначена для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации обучающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки ориентировщиков. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование навыков: решение технико-тактических задач, а также на воспитание двигательных способностей, таких, как скоростно-силовая выносливость. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат индивидуальный и групповой.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

При проведении спортивных мероприятий возможно воздействие следующих опасных факторов:

- неудовлетворительное состояние спортивных сооружений, площадок, трасс, маршрутов;
- несоответствие трасс, маршрутов уровню подготовленности обучающегося;
- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия при проведении спортивного мероприятия;
- неблагоприятные метеорологические условия при проведении спортивного мероприятия;
- использование при проведении мероприятия неисправного спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;
- неблагоприятные эргономические характеристики используемого при проведении мероприятия спортивного снаряжения и инвентаря (неудобная обувь – потертости кожных покровов у спортсменов и т.п.);

- комплектование группы детей с различной физической и технической подготовленностью;
- проведение занятий при отсутствии принципа постепенности, последовательности в овладении двигательными навыками и индивидуального подхода к обучающемуся;
- отсутствие или недостаточная разминка перед занятиями и соревнованием или чрезмерно интенсивная разминка;
- технически неправильное исполнение приемов и упражнений при проведении занятий, тренировок и соревнований;
- недостаточная физическая подготовленность обучающегося;
- низкий уровень технико-тактической и морально-волевой подготовки обучающегося;
- отклонения в состоянии здоровья обучающегося;
- дисциплинарные нарушения;
- форма (экипировка) обучающихся должна соответствовать погодным условиям и не допускать возможного переохлаждения или перегрева, а также обморожений.

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

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

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

Требования охраны труда перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь, соответствующую погодным условиям и месту занятия;
- проверить исправность инвентаря и оборудования;
- проверить подготовленность мест проведения занятий;
- проверить и убедиться в отсутствии в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Требования охраны труда во время занятий:

- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья обучающихся при резком изменении погоды;
- принимать меры против обморожения при занятиях в зимних условиях;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи;
- проводя занятие или участвуя в соревнованиях владеть информацией и доводить до обучающегося сведения о запрещенных для тренировок районах,

об опасных местах, экологической обстановки, непригодности водоемов для питья и купания, наличия опасных насекомых и т.д.;

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

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

Требования к занимающимся в аварийных ситуациях:

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

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

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

Требования охраны труда по окончании занятий:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

- снять спортивную форму и спортивную обувь;

- тщательно вымыть руки с мылом.

4. План воспитательной и профориентационной работы

Основными задачами воспитательной работы с обучающихся является развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

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

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

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

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и внеучебное время (на соревнованиях, во время сборов и т.д.). На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся прежде всего нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;

- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы, туристские походы;
- тематические диспуты и беседы;
- субботники, экологические акции;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на дистанции и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

План воспитательной и профориентационной работы в ходе реализации дополнительной предпрофессиональной программы содержит:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- иные мероприятия.

План воспитательной и профориентационной работы составляется на каждый учебный год и является составной частью рабочей программе объединения, которая утверждается приказом директора ежегодно.

5. Система контроля

Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования содержат:

- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы;
- перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части Программы;
- методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения Программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

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

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим общеобразовательную программу.

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

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

Средствами текущего контроля являются контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке, теории.

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

Итоговая аттестация проводится после завершения обучения по освоению программы на базовом и углубленном уровне сложности.

*Комплекс контрольных упражнений по общей физической
и специальной физической подготовке
для перевода обучающихся на следующий год обучения*

*Контрольные упражнения промежуточной аттестации
(базовый уровень – 1 год обучения)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,4 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)

*Контрольные упражнения промежуточной аттестации
(базовый уровень – 2 год обучения)*

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

*Контрольные упражнения промежуточной аттестации
(базовый уровень – 3 год обучения)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,00 с)	Бег 60 м (не более 11,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин. 30 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин. 00 с)

*Контрольные упражнения промежуточной аттестации
(базовый уровень – 4 год обучения)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин. 20 с)	Бег 1000 м (не более 5 мин. 40 с)

*Контрольные упражнения промежуточной аттестации
(базовый уровень – 5 год обучения)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,7 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 27 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 22 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин. 10 с)	Бег 1000 м (не более 5 мин. 30 с)

*Контрольные упражнения промежуточной аттестации
(базовый уровень – 6 год обучения)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,6 с)	Бег 60 м (не более 11,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 27 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 22 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин. 00 с)	Бег 1000 м (не более 5 мин. 10 с)

*Контрольные упражнения промежуточной аттестации
(углубленный уровень – 1 год обучения)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,5 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин. 20 с)	Бег 1000 м (не более 5 мин. 00 с)
	Бег 3000 м (не более 13 мин. 30 с)	Бег 3000 м (не более 14 мин. 40 с)

*Контрольные упражнения промежуточной аттестации
(углубленный уровень – 2 год обучения)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 15,0 с)	Бег 100 м (не более 17,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин. 10 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин. 20 с)
	Бег 3000 м (не более 13 мин. 10 с)	Бег 3000 м (не более 14 мин. 10 с)

*Контрольные упражнения промежуточной аттестации
(углубленный уровень – 3 год обучения)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14,9 с)	Бег 100 м (не более 16,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин. 00 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин. 10 с)
	Бег 300 м (не более 13 мин. 00 с)	Бег 3000 м (не более 13 мин. 50 с)

*Контрольные упражнения итоговой аттестации
(углубленный уровень – 4 год обучения)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14,8 с)	Бег 100 м (не более 16,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 4 мин. 50 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин. 00 с)
	Бег 5000 м (не более 18 мин. 00 с)	Бег 3000 м (не более 13 мин. 40 с)

*Контрольно-переводные нормативы
по общей физической, специальной физической подготовке для проведения
промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (юноши)*

№ п/п	Нормативы	баллы	Уровни сложности/год обучения										
			Базовый уровень						Углубленный уровень				
			1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	
1	Бег 30 м, сек	3	6,2	5,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		2	6,3	5,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		1	6,4	6,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Бег 60 м, сек	3	-	-	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	-	-	-	-
		2	-	-	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	-	-	-	-
		1	-	-	11,0	10,8	10,7	10,6	10,5	-	-	-	-
3	Бег 100 м, сек	3	-	-	-	-	-	-	-	14,5	14,4	14,3	
		2	-	-	-	-	-	-	-	14,8	14,7	14,6	
		1	-	-	-	-	-	-	-	15,0	14,9	14,8	
4	Бег 1000 м, (мин.)	3	-	-	5,10	5,00	4,50	4,40	-	-	-	-	
		2	-	-	5,20	5,10	5,00	4,50	-	-	-	-	
		1	-	-	5,30	5,20	5,10	5,00	-	-	-	-	
5	Бег 1500 м, (мин.)	3	-	-	-	-	-	-	5,00	4,50	4,40	4,30	
		2	-	-	-	-	-	-	5,10	5,00	4,50	4,40	
		1	-	-	-	-	-	-	5,20	5,10	5,00	4,50	
6	Бег 3000 м (мин.)	3	-	-	-	-	-	-	13,00	12,40	12,20	-	
		2	-	-	-	-	-	-	13,10	12,50	12,40	-	
		1	-	-	-	-	-	-	13,30	13,10	13,00	-	
7	Бег 5000 м (мин.)	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	17,40	
		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	17,50	
		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18,00	
8	Прыжок в длину с места, см	3	140	150	150	155	160	170	190	200	210	215	
		2	130	140	145	150	155	165	185	195	200	205	
		1	120	130	140	145	150	160	180	185	190	195	
9	Прыжок в высоту с места, см	3	30	30	35	35	37	37	-	-	-	-	
		2	25	25	30	30	32	32	-	-	-	-	
		1	20	22	25	25	27	27	-	-	-	-	
10	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа, раз	3	12	12	-	-	-	-	-	-	-	-	
		2	11	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		1	10	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Подъем туловища лежа на спине, раз	3	12	14	-	-	-	-	-	-	-	-	
		2	11	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		1	10	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Низкий уровень			до 8	до 8	до 8	до 8	до 8	до 8	до 8	до 8	до 8	до 8	
Средний уровень			9-11	9-11	9-10	9-10	9-10	9-10	9-10	9-10	9-10	9-10	
Высокий уровень			12-15	12-15	11-12	11-12	11-12	11-12	11-12	11-12	11-12	11-12	

*Контрольно-переводные нормативы
по общей физической, специальной физической подготовке для проведения
промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (девушки)*

№ п/п	Норма- тивы	Бал -лы	Уровни сложности/год обучения									
			Базовый уровень						Углубленный уровень			
			1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
1	Бег 30 м, сек	3	6,3	6,0	-	-	-	-	-	-	-	-
		2	6,4	6,1	-	-	-	-	-	-	-	-
		1	6,5	6,2	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Бег 60 м, сек	3	-	-	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	-	-	-
		2	-	-	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6	-	-	-
		1	-	-	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8	-	-	-
3	Бег 100 м, сек	3	-	-	-	-	-	-	-	16,7	16,5	16,2
		2	-	-	-	-	-	-	-	17,0	16,7	16,4
		1	-	-	-	-	-	-	-	17,3	16,9	16,6
4	Бег 1000 м, мин	3	-	-	5,40	5,20	5,10	4,50	4,40	4,00	3,50	3,40
		2	-	-	5,50	5,30	5,20	5,00	4,50	4,10	4,00	3,50
		1	-	-	6,00	5,40	5,30	5,10	5,00	4,20	4,10	4,00
5	Бег 3000 м, мин	3	-	-	-	-	-	-	14,10	13,50	13,30	13,20
		2	-	-	-	-	-	-	14,20	14,00	13,40	13,30
		1	-	-	-	-	-	-	14,40	14,10	13,50	13,40
6	Прыжок в длину с места, см	3	130	140	150	155	160	170	180	185	200	195
		2	120	130	140	145	150	160	170	175	180	185
		1	110	120	130	135	140	150	160	165	170	175
7	Прыжок в высоту с места, см	3	25	27	30	30	32	32	-	-	-	-
		2	20	22	25	25	26	26	-	-	-	-
		1	15	18	20	20	22	22	-	-	-	-
8	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа, раз	3	10	10	-	-	-	-	-	-	-	-
		2	9	9	-	-	-	-	-	-	-	-
		1	8	8	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Подъем туловища лежа на спине, раз	3	12	15	-	-	-	-	-	-	-	-
		2	10	12	-	-	-	-	-	-	-	-
		1	8	10	-	-	-	-	-	-	-	-
Низкий уровень			до 8	до 8	до 8	до 8	до 8	до 8	до 8	до 8	до 8	до 8
Средний уровень			9-11	9-11	9-10	9-10	9-10	9-10	9-10	9-10	9-10	9-10
Высокий уровень			12-15	12-15	11-12	11-12	11-12	11-12	11-12	11-12	11-12	11-12

Методика проведения тестирования физической подготовленности

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

✓ Тест «Бег 30, 60, 100 метров».

Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота».

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

✓ Тест «Прыжок в длину с места».

Тест предназначен для оценивания скоростно-силовых качеств.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Учащийся делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

✓ Тест «Бег на 1000 – 5000 метров».

Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Бег проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до секунд.

✓ Тест «Поднимание туловища из положения лежа на спине».

Тест предназначен для оценивания физических качеств «силовая выносливость».

Методика выполнения. Руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

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

Тест предназначен для оценивания физических качеств «силовые качества».

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

✓ Тест «Прыжок в высоту с места»

Тест предназначен для оценивания скоростно-силовых качеств.

Место проведения: площадка с ровной стеной.

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

Тестовые задания для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по освоению теоретической части программы

*Контрольные вопросы промежуточной аттестации
(базовый уровень – 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)

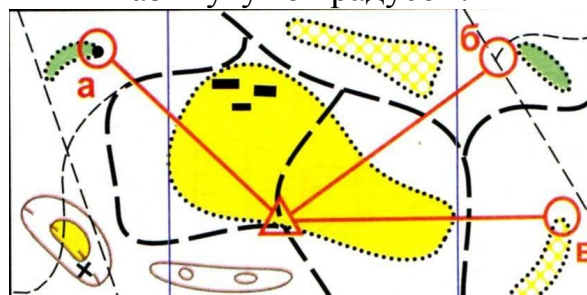


в)

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)



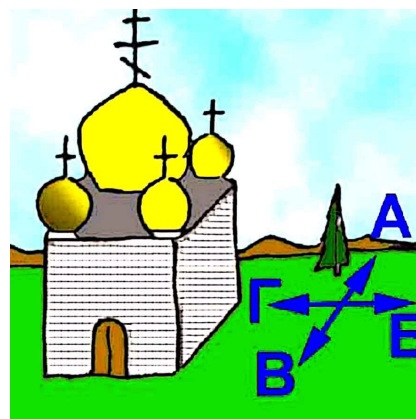
б)



в)

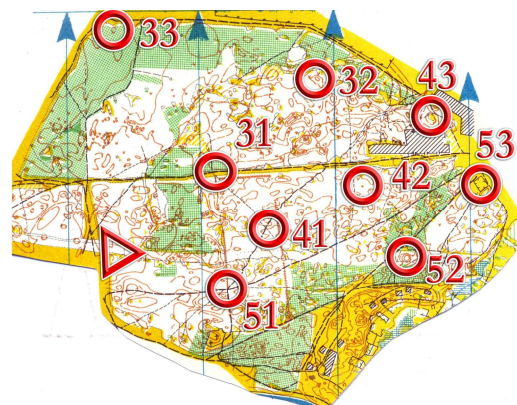
9. Где восток?

Восток в направлении стрелки ...



10. Какой вид ориентирования изображен на карте?

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



Критерии оценки:

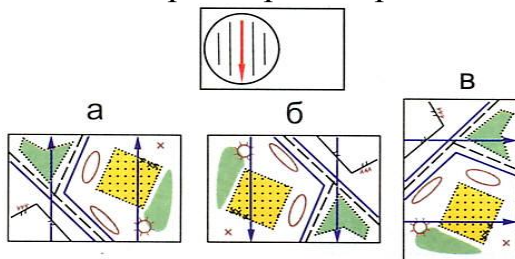
высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

*Контрольные вопросы промежуточной аттестации
(базовый уровень – 2 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	

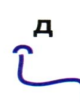
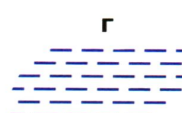
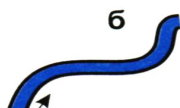
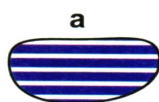
4. Что такое азимут?

а) азимут – это направление на карте;

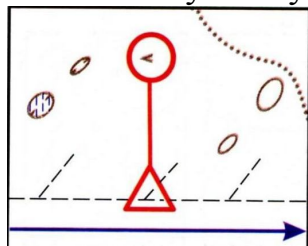
б) азимут – угол между нулевым градусом и предметом;

в) азимут – направление на север.

5.Исключите лишний знак.



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

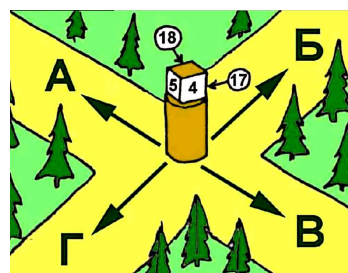


- а) 180 градусов
- б) 270 градусов
- в) 90 градусов

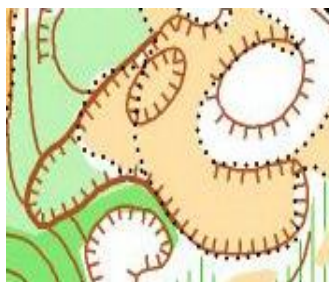
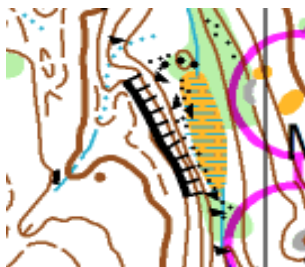
7. Что означает эта надпись на спортивной карте?



8. На рисунке показано пересечение просек квартальный 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 промежуточной аттестации
(базовый уровень – 3 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:

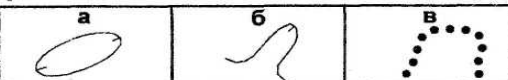
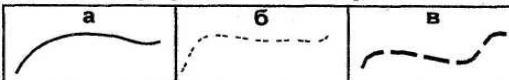
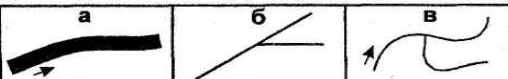
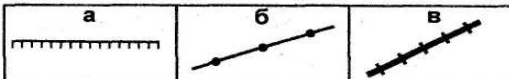
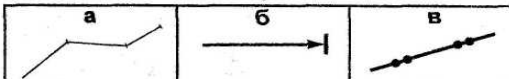
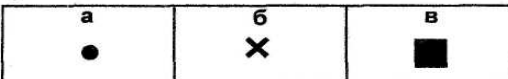
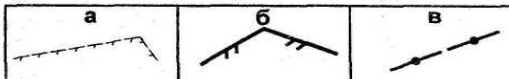
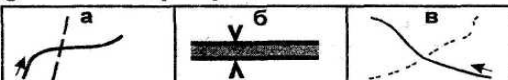
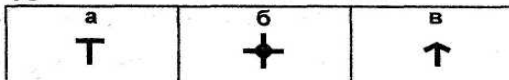
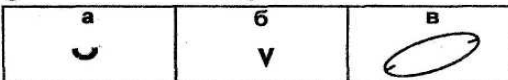
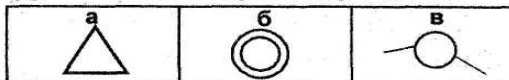
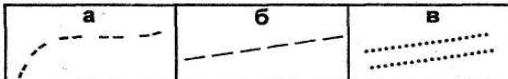
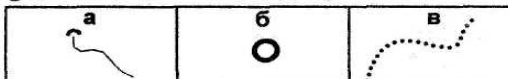
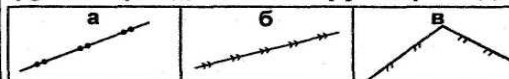
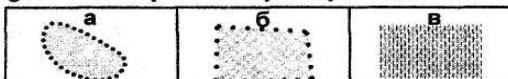
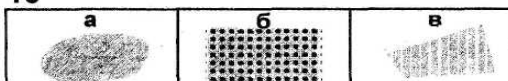
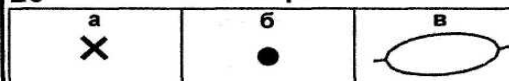
Высокий уровень – 15-20 баллов

Средний уровень – 9-14 баллов

Низкий уровень – 8 и менее баллов

*Контрольные вопросы промежуточной аттестации
(базовый уровень – 4 год обучения)*

Подберите символ

1 лощина 	11 улучшенная дорога 
2 ручей 	12 железная дорога 
3 труднопроходимое болото 	13 электролиния 
4 камень 	14 непреодолимая ограда 
5 переправа с мостом 	15 высокая башня 
6 воронка 	16 начало ориентирования 
7 узкая просека 	17 опасная территория 
8 колодец 	18 непреодолимый трубопровод 
9 открытое пространство 	19 развалины 
10 лес, пробегаемый в одном направлении 	20 гора 

Критерии оценки:

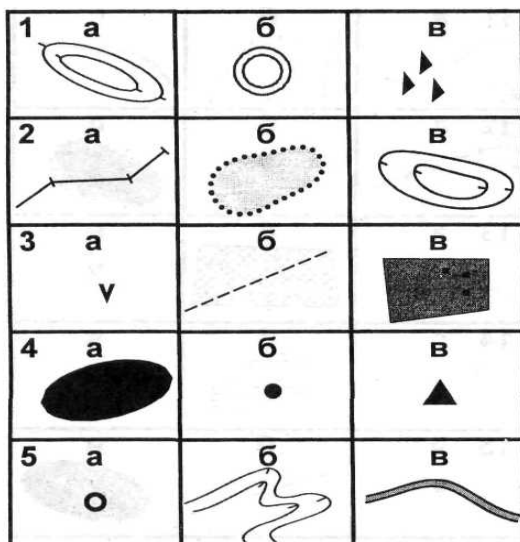
Высокий уровень – 15-20 баллов

Средний уровень – 9-14 баллов

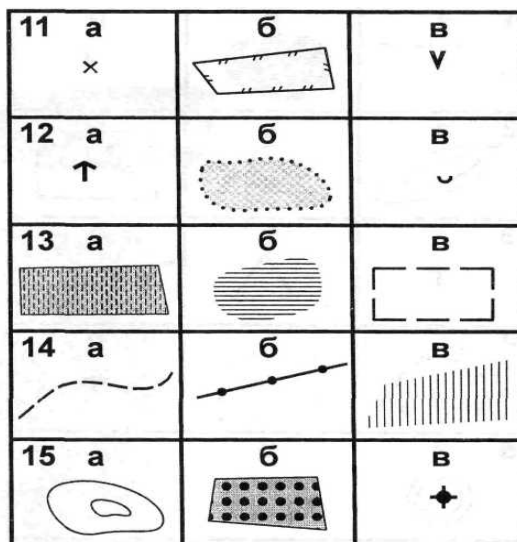
Низкий уровень – 8 и менее баллов

*Контрольные вопросы промежуточной аттестации
(базовый уровень – 5 год обучения)*

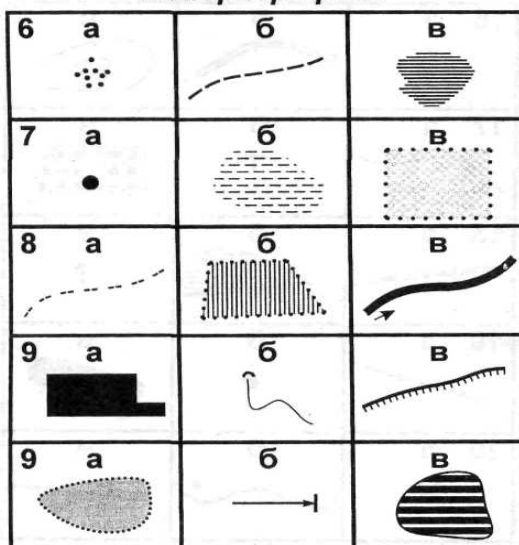
Какой УЗ относится к рельефу?



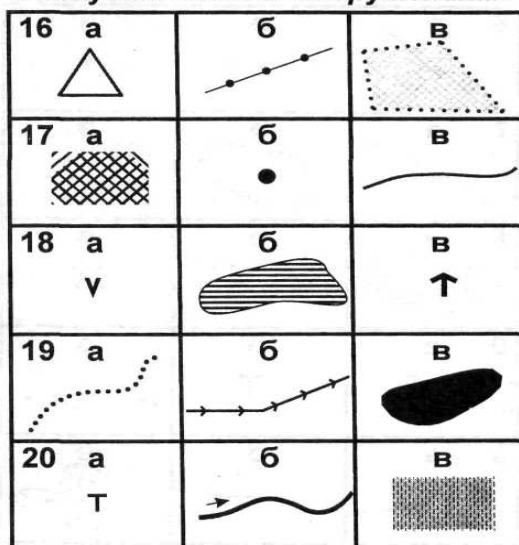
Какой УЗ относится к растительности?



Какой УЗ относится к гидрографии?



Какой УЗ относится к искусственным сооружениям?



Критерии оценки:

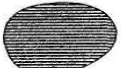
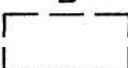
Высокий уровень – 15-20 баллов

Средний уровень – 9-14 баллов

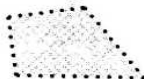
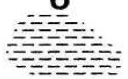
Низкий уровень – 8 и менее баллов

*Контрольные вопросы итоговой аттестации
(базовый уровень – 6 год обучения)*

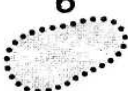
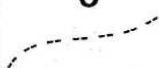
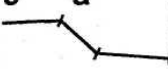
Какой УЗ относится к знаку обозначения дистанции?

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

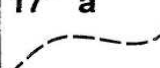
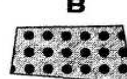
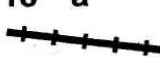
Какой УЗ относится к площадным ориентирам?

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

Какой УЗ относится к линейным ориентирам?

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

Какой УЗ относится к точечным ориентирам?

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

Критерии оценки:

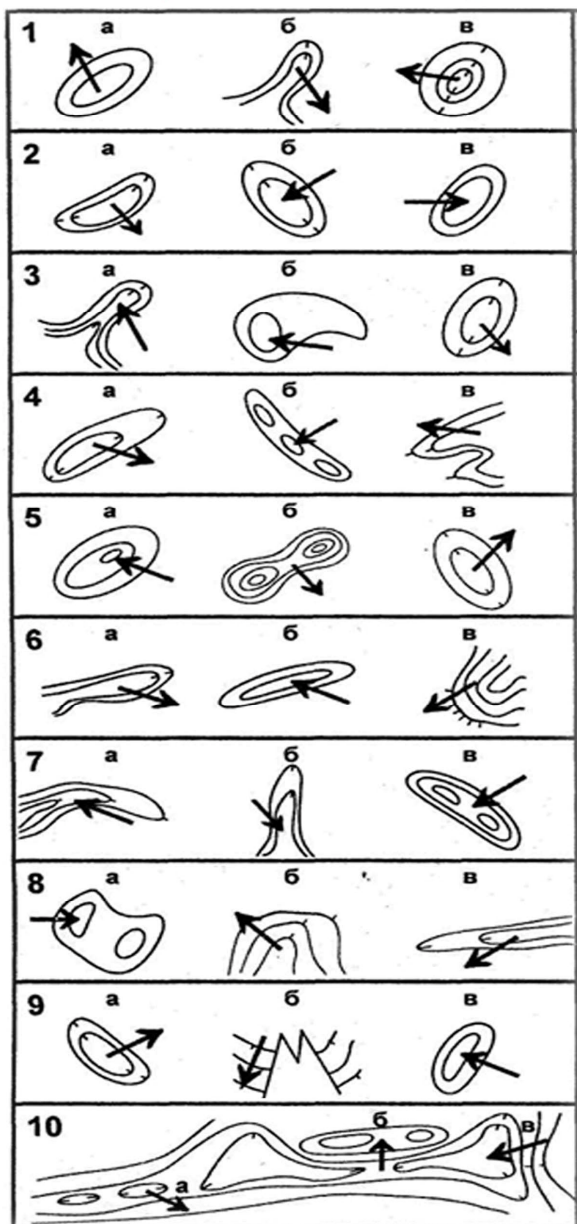
Высокий уровень – 15-20 баллов

Средний уровень – 9-14 баллов

Низкий уровень – 8 и менее баллов

*Контрольные вопросы промежуточной аттестации
(углубленный уровень – 1 год обучения)*

Какая стрелка обозначает спуск?



Где находится КП?



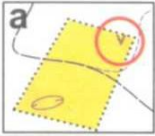
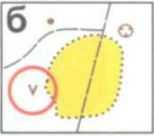
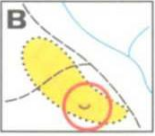
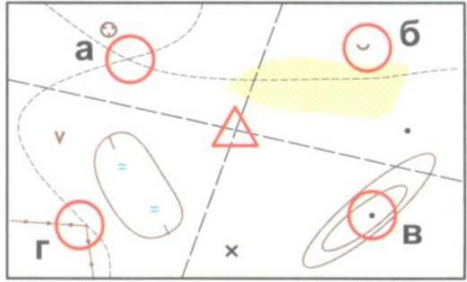
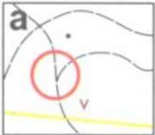
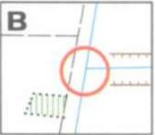
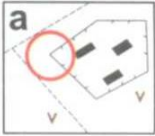
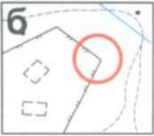
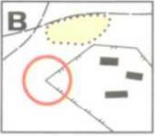
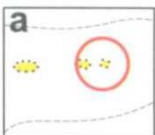
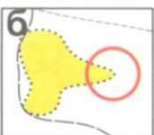
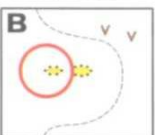
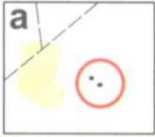
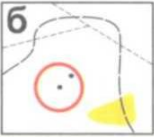
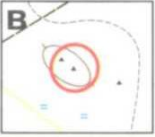
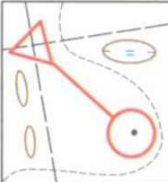
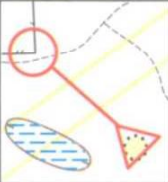
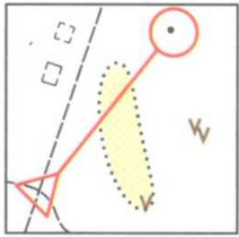
Критерии оценки:

Высокий уровень – 15-20 баллов

Средний уровень – 9-14 баллов

Низкий уровень – 8 и менее баллов

*Контрольные вопросы промежуточной аттестации
(углубленный уровень – 2 год обучения)*

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

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.

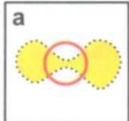
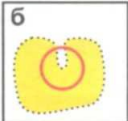
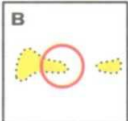
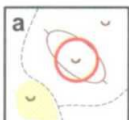
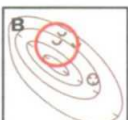
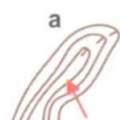
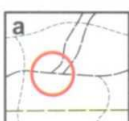
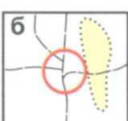
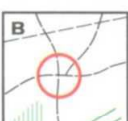
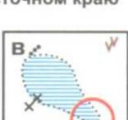
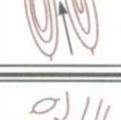
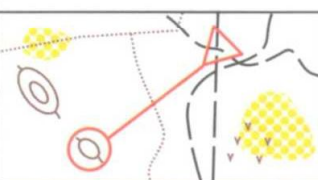
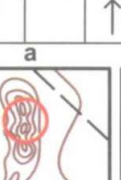
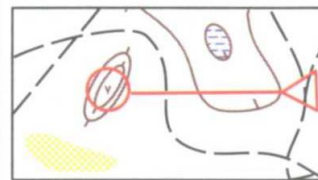
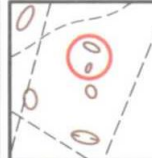
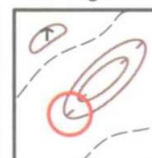
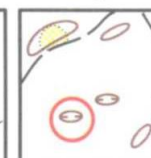
Критерии оценки:

Высокий уровень – 15-20 баллов

Средний уровень – 9-14 баллов

Низкий уровень – 8 и менее баллов

*Контрольные вопросы промежуточной аттестации
(углубленный уровень – 3 год обучения)*

1 Какой КП находится на перемычке поляны?  а  б  в	8 Подберите описание. а) холм, вытянут в направлении север-юг западный склон крутой; б) яма с крутым южным склоном; в) яма, вытянута в направлении север-юг. Восточный склон пологий, западный - крутой. 
2 Какой КП стоит в средней немасштабной яме?  а  б  в	9 Какая стрелка обозначает “спуск”?  а  б  в
3 Какой КП находится на западной развилке дорог?  а  б  в	10 Какой склон круче?  а) северо-восточный б) юго-восточный в) северо-западный
4 Какой КП находится на юго-восточном краю болота?  а  б  в	11 Подберите характеристику к графическому изображению рельефа.  а) выступ б) яма в) ступень
5 Какой КП стоит в восточной ложине?  а  б  в	12  а) перемычка б) проход в) бугор
6 В каком направлении надо двигаться, чтобы со старта прийти на КП?  а) на северо-восток б) на юго-запад в) на юго-восток	13  а) гора б) обрыв в) промоина
7 Определите азимут от старта до КП?  а) 45 градусов б) 90 градусов в) 270 градусов	14 Какой КП соответствует данной легенде?  а  б  в  а  б  в
15  а  б  в  а  б  в	

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.

А							
Б							
В							

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 итоговой аттестации
(углубленный уровень – 4 год обучения)*

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

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

Нормативы для зачисления обучающихся в учебные группы

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки для зачисления обучающихся

Базовый уровень – 1-3 год обучения:

- бег на 30 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подъем туловища, лежа на спине.

Базовый уровень – 4-6 год обучения:

- бег на 30 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подъем туловища, лежа на спине.
- бег на 60 м;
- прыжок в длину с места;
- прыжок в высоту с места;
- бег 800 м;
- бег 1000 м;
- кросс 3000 м.

Углубленный уровень – 1-4 год обучения:

- бег на 30 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подъем туловища, лежа на спине.
- бег на 100 м;
- прыжок в длину с места;
- бег 1000 м;
- бег 1500 м;
- кросс 3000 м;
- кросс 5000 м.

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы базового уровня (1-3 год обучения)*

физические качества	контрольные упражнения	ЮНОШИ		ДЕВУШКИ	
		норматив	баллы	норматив	баллы
Скоростные качества	Бег на 30 м	6,5 сек. и менее	3	6,8 сек. и менее	3
		6,7 сек.	2	6,9 сек.	2
		6,8 сек.	1	7,0 сек.	1
		более 6,9 сек.	0	более 7,1 сек.	0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	126 см и более	3	116 см и более	3
		118-125 см	2	108-115 см	2
		110-117 см	1	100-107 см	1
		менее 110 см	0	менее 100 см	0
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 раз и более	3	9 раз и более	3
		9-8 раз	2	7-8 раз	2
		6-7 раз	1	5-6 раз	1
		менее 6 раз	0	менее 5 раз	0
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	11 раз и более	3	10 раз и более	3
		9-10 раз	2	8-9 раз	2
		7-8 раз	1	6-7 раз	1
		менее 8 раз	0	менее 7 раз	0

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы базового уровня (4-6 год обучения),
углубленного уровня (1-2 год обучения)*

физические качества	контрольные упражнения	ЮНОШИ		ДЕВУШКИ	
		норматив	баллы	норматив	баллы
Скоростные качества	Бег на 60 м	10,5 сек. и менее	3	11,3 сек. и менее	3
		10,6-10,7 сек.	2	11,5-11,4 сек.	2
		10,8-10,9 сек.	1	11,6-11,7 сек.	1
		более 11,0 сек.	0	более 11,8 сек.	0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	146 см и более	3	136 см и более	3
		138-145 см	2	128-135 см	2
		130-137 см	1	120-127 см	1
		менее 130 см	0	менее 120 см	0
	Прыжок в высоту с места	35 см и более	3	30 см и более	3
		30-34 см	2	25-29 см	2
		25-29 см	1	20-24 см	1
		менее 25 см	0	менее 20 см	0
Выносливость	Бег 1000 м	5 мин.29 с. и менее	3	-	
		5 мин.30 с. - 5 мин.39 с.	2		
		5 мин.40 с. - 5 мин.50 с.	1		
		более 5 мин.50 с.	0		
	Бег 800 м	-		4 мин.40 с. и менее	3
				4 мин.41 с. - 4 мин.49 с.	2
				4 мин.50 с. - 4 мин.59 с.	1
				более 5 мин.00 с.	0

	Бег 3000 м	15 мин.38 с. и менее 15 мин.39 с. -16 мин.10 с. 16 мин.11 с. -16 мин.40 с. более 16 мин.40 с.	3 2 1 0	17 мин.19 с. и менее 17 мин.20 с. -18 мин.09 с. 18 мин.10 с. -19 мин.00 с. более 19 мин.00 с.	3 2 1 0
	Техническое мастерство	дистанция преодолена успешно дистанция не закончена	3 0	дистанция преодолена успешно дистанция не закончена	3 0
	Спортивный разряд	не ниже 2 юношеского разряда			

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы углубленного (дополнительного) уровня
(3-4 год обучения)*

физические качества	контрольные упражнения	ЮНОШИ		ДЕВУШКИ	
		норматив	баллы	норматив	баллы
Скоростные качества	Бег на 100 м	13,6 сек. и менее	3	15,2 сек. и менее	3
		13,7-13,8 сек.	2	15,2-15,3 сек.	2
		13,9-14,0 сек.	1	15,4-15,5 сек.	1
		более 14,0 сек.	0	более 15,5 сек.	0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	196 см и более	3	176 см и более	3
		191-195 см	2	171-175 см	2
		185-190 см	1	165-170 см	1
		менее 185 см	0	менее 165 см	0
Выносливость	Бег 1500 м	4 мин.59 с. и менее	3	-	
		5 мин.04 с. - 5 мин.00 с.	2		
		5 мин.00 с. - 5 мин.05 с.	1		
		более 5 мин.10 с.	0		
	Бег 1000 м	-		3 мин.59 с. и менее	3
				4 мин.00 с. - 4 мин.04 с.	2
				4 мин.05 с. - 4 мин.10 с.	1
				более 4 мин.10 с.	0
	Бег 5000 м	18 мин.00 с. и менее	3	-	
		18 мин.01 с. -18 мин.14 с.	2		
		18 мин.15 с. -18 мин.30 с.	1		
		более 18 мин.30 с.	0		
	Бег 3000 м	-		12 мин.29 с. и менее	3
				12 мин.30 с. -12 мин.39 с.	2
				12 мин.40 с. -12 мин.49 с.	1
				более 12 мин.50 с.	0
	Техническое мастерство	дистанция преодолена успешно	3	дистанция преодолена успешно	3
		дистанция не закончена	0	дистанция не закончена	0
	Спортивный разряд	не ниже 1 спортивного разряда			

Необходимое количество баллов для поступления: 5 баллов

*Требования к обязательной технической программе для зачисления
в группы обучения*

<i>Этап подготовки</i>		<i>Требования</i>
Базовый уровень	4 год	Закончить дистанцию 3 ступени сложности
	5 год	Закончить дистанцию 4 ступени сложности
	6 год	Закончить дистанцию 5 ступени сложности
Углубленный уровень	1 год	Закончить дистанцию 6 ступени сложности
	2 год	Закончить дистанцию 7 ступени сложности
Углубленный (дополнительный) уровень	1 год	Закончить дистанцию уровня Всероссийских соревнований (Первенство России) по своей возрастной группе
	2 год	Закончить дистанцию уровня Всероссийских соревнований (Первенство России) по своей возрастной группе

Ступени сложности дистанций в спортивном ориентировании.

Ступень 1. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.

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. Обучающиеся берут один КП и возвращаются, бегут на следующий и т.д. Рисуйте только точку старта и один КП на каждой карте.

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 обучающийся должен свернуть с дороги, необходимо повесить маркировку.

2. Взятие контрольных пунктов на ориентирах у перекрестков, развилок

Ступень 3. Дистанция, требующая от спортсмена выбора левого или правого варианта.

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.

6. Перечень информационного обеспечения

Литература

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 171 с.
2. Борилкевич, В.Е., Зорин, А.И., Михайлов, Б.А., Ширинян, А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. – СПб.: СПбГУ, 1994.
3. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В.Сидорчук. – М.: Академия, 2008. – 208 с.
4. Голуб, Б.А. Основы общей дидактики. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 96 с.
5. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.
6. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
7. Константинов, Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования: учебное пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева – М.: Юрайт, 2017. – 329 с.
8. Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
9. Кобзарев, А., Корчагина, О., Рябкин, М. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование. – Воронеж, 2009. – 253 с.
10. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
11. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 64 с.
12. Константинов, Ю.С., Куликов, В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152 с.
13. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 72 с.
14. Куликов, В.М., Ротштейн, Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
15. Куприн, А.М. Занимательно об ориентировании. – М.: Просвещение, 1980. – 96 с.
16. Лукашов, Ю.В., Ченцов, В.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 68 с.
17. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С, Дрогов, И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 120 с.
18. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2008. – 92 с.
19. Психология и педагогика / под ред. Радугина А. – М.: Центр, 2002. – 256с.
20. Педагогическая психология / под ред. Н.В. Ключевой. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 400 с.
21. Сластенин, В.А. и др. Педагогика. – М.: Издательский центр Академия, 2003. – 576 с.

Интернет-ресурсы

1. Академическая библиотека (сайт Академии детско-юношеского туризма и краеведения). – Режим доступа <http://madut.narod.ru/lit.html>
2. Сайт Ориентирование в Белгороде. – Режим доступа <http://bel-orient.ucoz.ru>
3. Сайт ГАУДО «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий». – Режим доступа <http://www.belcdtur.ru>
4. 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
- лыжи
- палки
- лыжные ботинки
- мяч футбольный
- мяч волейбольный
- призмы контрольных пунктов для ориентирования
- станции электронной отметки
- чипы
- рюкзак
- коврик туристский
- спальник
- палатка