

Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Информационная карта программы …………………………. | 3 |
| Глава I. | Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы…………………………….. | 4 |
| 1.1 | Пояснительная записка………………………………………… | 4 |
| 1.2 | Цели и задачи программы……………………………………... | 11 |
| 1.3 | Учебный план программы…………………………………....... | 12 |
| 1.4 | Планируемые результаты……………………………………… | 24 |
| Глава II | Комплекс организационных - педагогических условий……... | 32 |
| 2.1 | Календарный учебный график……………………………........ | 32 |
| 2.2 | Условия реализации программы ……………………………… | 32 |
| 2.3 | Формы аттестации……………………………………………… | 34 |
| 2.4 | Оценочные материалы………………… ……………………… | 37 |
| 2.5 | Методические материалы……………………………………… | 39 |
|  | Список источников и использованной литературы…….……. | 48 |
|  | Глоссарий……………………………………………………….. | 50 |
|  | Приложение…………………………………………………... | 53 |

**ИНФОРМАЦИОНАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***1. Учреждение*** | | Муниципальная бюджетная образовательная организация дополнительного образования «Детский образовательно-оздоровительный Центр «Кристалл» |
| ***2. Полное название программы*** | | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный ориентировщик» (стартовый уровень) |
| ***3. Сведения об авторе-составителе:*** | | |
| ***3.1. Ф.И.О., должность*** | | ***Платицина Елена Анатольевна,*** педагог дополнительного образования |
| ***4. Сведения о программе:*** | | |
| ***4.1. Нормативная база:*** | * Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; * Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей для использования в практической работе»; * Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3442 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; * Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; * Приказ Министерства образования и науки РФ от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» * Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»; * Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; * Нормативные документы Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и туризму * Устав МБОО ДО «ДООЦ «Кристалл» г. Уварово Тамбовской области | |
| ***4.2. Область применения*** | дополнительное образование | |
| ***4.3. Направленность*** | физкультурно-спортивная направленность | |
| ***4.4. Тип программы*** | модифицированная | |
| ***4.5. Вид программы*** | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа | |
| ***4.6. Возраст учащихся*** | 8- 10 лет | |
| ***4.7.Продолжительность обучения*** | 1 год – 216 часов | |

**1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТРЕРИСТИК**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

* 1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный ориентировщик» имеет физкультурно-спортивную направленность с элементами туристско-краеведческой. Настоящая программа направлена на поэтапное обучение основам техники спортивного ориентирования, предусматривает знакомство учащихся с элементами туризма и походной деятельности, познание родного края.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

**Новизна.**

При разработке программы учитывались основополагающие принципы построения спортивной подготовки юных спортсменов и результат накопленного практического опыта.

Новизна программы состоит в том, учащиеся обучаются ориентированию на знакомой местности, имеющей чёткие ограничения: внутренние планы школы и классов, карты школьного двора, парка.

Парковое ориентирование для детей 8-10 лет является эффективным методомдля подготовки к занятиям в лесу.

Если процесс обучения начинающих навыкам спортивного ориентирования тесно связать с парковым ориентированием, то результат всех обучающихся может стать успешным, радостным, желанным, так как значительно снизится психологическая нагрузка.

**Актуальность.**

Спортивное ориентирование является технически сложным видом спорта, где результат спортсмена в первую очередь зависит от скорости чтения (восприятия) карты и от скорости передвижения по местности. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент (основа) для дальнейшего спортивного совершенствования.

Первое, в чем проявляется польза ориентирования для детей – это физическая активность. Спортивное ориентирование – всесезонный вид спорта. Летом бег, зимой лыжи. Ребенок будет развивать не только ноги, но еще и плечевой пояс, пресс, а самое главное сердце. При занятии ориентированием у детей развиваются аналитические, прогностические и другие умственные способности в такой же степени, как и в шахматах. И это второй положительный эффект для ребенка.

Юный спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках физической культуры, ОБЖ, окружающий мир.

Особую актуальность данному виду деятельности придаёт возможность вывести учащихся из экологически неблагополучных условий города в относительно чистую природную среду, а также возможность в дальнейшем реализовать себя в спортивных секциях и клубах.

**Педагогическая целесообразность.**

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия спортивным ориентированием способствуют не только укреплению здоровья, закаливанию организма, но и вовлекают детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности. В результате занятий ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремлённость, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция. Все это повышает собственную самооценку, и в итоге – дает уверенность в своих силах.

Обучать надо так, чтобы каждый получал удовольствие и видел свои успехи. Больше поощрять желание, чем результаты, поддерживать уверенность и чувство единства.

**Отличительные особенности**

Программа модифицированная, составлена на основе типовой программы «Спортивное ориентирование» для учреждений дополнительного образования детей (авторы Воронов Ю.С, Константинов Ю.С.) с учетом накопленного опыта работы с юными спортсменами, положительной динамикой роста спортивных результатов занимающихся; с учетом специфики работы, материальной базы учреждения дополнительного образования и местных климатических условий

Потребность в написании данной программы возникла в связи с тем, что типовая программа «Спортивное ориентирование» авторов Воронова Ю.С. и Константинова Ю.С. предназначена для реализации в детско – юношеских спортивных школах и специализированных школах олимпийского резерва и направлена на достижение спортивных результатов, что не позволяет вовлечь детей в занятия спортивным ориентированием массово.

Программа «Юный ориентировщик» имеет физкультурно-спортивную направленность и в отличие от существующих образовательных программ адаптирована:

1. К условиям проведения тренировок – это близость проведения занятий от дома (карта пришкольного участка, карта городского парка, карта микрорайона, карта лагеря).

Благодаря методу обучения ориентированию в условиях закрытого помещения, появилась возможность в простой, доступной форме научить учащихся азам спортивного ориентирования в более раннем возрасте. Программа позволяет безопасно и доступно организовать обучение школьников-новичков;

1. К индивидуальным особенностям и потребностям детей различного возраста.

Ориентирование как вид спорта подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Оно объединяет в себе и игровую деятельность, и занятия в классе. Этот вид спорта формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекает азартным бегом. Как только дети овладевают основными приёмами ориентирования, у них как бы появляется волшебный ключ, который помогает открыть дверь к познанию окружающего их мира как рядом с домом, так и вдали от него.

Школьников младшего возраста больше привлекает развлекательный аспект ориентирования, чем его образовательная и познавательная стороны, но по мере взросления их отношение к ориентированию может меняться. Поэтому организаторам, тренерам и учителям нужно учитывать в работе эту особенность детского мировосприятия. Важно, чтобы специалисты, работающие с детьми, видели индивидуальные особенности детей, подходили к каждому с учётом конкретной степени его физического и умственного развития, видели в нём личность, имеющую собственное представление об этом виде спорта, человека, желающего, чтобы к его мнению прислушивались авторитетные люди.

**Адресат программы**

Данная программа предназначена для детей 8-10 лет

Принимаются все желающие мальчики и девочки, набор группу свободный, по желанию.

**Условия набора учащихся**:

Основной набор в группы спортивного ориентирования проходит в начале учебного года.

В объединение принимаются все желающие, достигшие 8-летнего возраста. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей. При зачислении в объединение проводится начальная диагностика с целью выявления уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей. Комплектование проводится до 10 сентября.

Желательный состав - учащиеся одной параллели или смежных классов. Численность группы первого года обучения - 15 человек.

**Объем и срок освоения программы**

Программа предназначена для учащихся младшего школьного возраста (8-10 лет), рассчитана на 1 год обучения.

Основной учебно-тематический план составлен на 216 академических часов в год.

Период обучения - с сентября по май. Во время каникул проводятся 1 - дневные учебно-тренировочные походы вне сетки часов. Предлагаемая стартовая программа ориентирует учащихся на образовательную программу базового уровня «Спортивное ориентирование», реализуемого в течение 4 лет.

**Формы проведения учебных занятий**

В соответствии с задачами обучения, учётом познавательных интересов и индивидуальных возможностей учащихся, специфики содержания данной программы используются следующие формы занятий: учебные занятия, проводимые педагогом, и самостоятельные, которые проводятся по заданию педагога или личной инициативе учащихся, мини-соревнования, спортивные соревнования, походы.

Формы, методы и средства изучения данной программы разнообразны.

Форма обучения – очная и дистанционная. Программа «Юный ориентировщик» предусматривает 2 вида занятий: теоретические и практические занятия, большее количество времени занимает практическая часть.

В обучении применяется индивидуальная, групповая форма с индивидуальным подходом, работа в мини-группах, которая предполагает сотрудничество несколько человек по какой-либо учебной теме.

*Формы занятий:*учебное занятие, игры на местности, занятие–практикум в помещении или на местности, тренировочные занятия, учебные экскурсии, учебные соревнования, итоговые соревнования в рамках Центра.

Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с упражнениями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10–20 мин. в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, картами, видеороликами и другими наглядными пособиями.

Практические занятия, делятся на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные, в зависимости от задач, которые поставлены перед группой.

Для углубленного освоения программы используются следующие формы организации обучения:

* учебно-тренировочные сборы;
* спортивно-оздоровительный лагерь.

Тренировочные занятия условно делятся на четыре группы:

* обучающие;
* комплекс упражнений, развивающие физические качества;
* игры, развивающие физические качества;
* специальные упражнения, состоящие из средств беговой подготовки.

Правильный подбор содержания обучения, комплексное применение разнообразных методических приемов с учетом этапов обучения (педагогическая модель обучения ориентированию «Метод лестницы навыков»), учет возрастных и индивидуальных способностей обучающихся обеспечивают постепенное овладение основными приёмами ориентирования.

Метод «лестницы» состоит из различных элементов ориентирования. Порядок обучения таков, что наиболее основные навыки составляют основание «лестницы». Очень важно не перескакивать ступени и не переходить к следующей, не овладев предыдущей. При достижении определённого умения тренируемые качества надо протестировать.

Наиболее распространённая ошибка делать слишком много шагов одновременно. Если что-либо отработано на знакомой местности, затем уже отработать на новой местности, и вновь тестировать, и только после этого можно соревноваться, используя изученный приём. Итак, порядок обучения таков: познание—попытка—тренировка—тестирование на знакомой местности—тестирование на незнакомой местности—соревнование.

Используя ступенчатый метод можно логически организовать тренировку, обучая последовательно всё более сложным элементам Необходимо помнить о том, что ребята обучаются с очень разной скоростью. Нельзя форсировать обучение сверх их возможностей. Важно также, переходя к отработке нового навыка, продолжать тренировать уже знакомые.

На занятиях предусматриваются следующие способы организации учебной деятельности:

* индивидуальный (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
* фронтальный (работа со всеми одновременно)
* групповой (разделение обучающихся на группы для выполнения определенной работы).
* соревновательный (организованный процесс состязания - прохождение дистанции на время с последующим поощрением);
* интервальный (**позволяет моделировать нагрузки, что помогает приспособить организм к соревновательной деятельности)**.

**Схема возрастного и количественного распределения детей по группам,**

**количество занятий в неделю, их продолжительность**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения | Количество  детей  в группах | Общее  количество  занятий  в неделю | Продолжительность  занятия, час | Общее  количество  часов  в неделю | Общее  количество  часов  в год |
| 1. | 15 | 3 | 1x2 (45 мин) | 6 | 216 |

**1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы** – формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием, туризмом, как активной формой познавательной деятельности.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

* обучить элементарным основам техники спортивного ориентирования: научить пониманию спортивной карты,научить пользоваться компасом;
* обучить приёмам техники безопасности, организации быта в походах.
* обучить туристским навыкам, таким как: укладка рюкзака, установка палатки;
* расширить кругозор и знания по истории родного края;
* расширить знания, умения и навыки по основам спортивного ориентирования, туристско-краеведческой деятельности;
* изучить правила поведения во время соревнований, тренировочных занятий, в походе.

*Развивающие:*

* сформировать интерес к занятиям по спортивному ориентированию, туризмом, как активной форме познавательной и оздоровительной деятельности;
* сформировать интерес к изучению окружающего мира;
* развивать логическое мышление;
* способствовать развитию быстроты реакции, внимательности, наблюдательности;
* развивать разностороннюю физическую и функциональную подготовленность.

*Оздоровительные:*

* способствовать укреплению здоровья, воспитанию физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

*Воспитательные:*

* сформировать навык коллективной дисциплины и культуры общения;
* воспитывать волевые и морально-этические качества;
* способствовать интеллектуальному и духовно-нравственному развитию;
* воспитывать чувство патриотизма посредством занятия краеведением;
* воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды и стремление к конкретной деятельности по её изучению и охране;
* сформировать потребность в здоровом образе жизни;
* способствовать развитию коллектива, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта.

**1.3. Учебный план программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование темы и раздела занятий** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | **Общие сведения** | **4** | **4** | - | Опрос,  анкетирование,  устный контроль,  презентация |
| 1.1 | План работы кружка, требования к членам кружка, их права и обязанности. | 1 | 1 | - |
| 1.2 | Техника безопасности на экскурсии, в походе, на соревнованиях. | 1 | 1 | - |
| 1.3 | История развития ориентирования. Задачи и значение ориентирования. | 1 | 1 | - |
| 1.4 | Гигиена и врачебный контроль. | 1 | 1 | - |
| **2.** | **Парковое ориентирование:** | **60** | **21** | **39** |  |
| **2.1** | **Топографическая подготовка.** | **32** | **12** | **20** | Устный контроль, тестирование, практическое выполнение задания |
| 2.1.1 | Понятие карты. Составление простых планов. | 4 | 1 | 3 |
| 2.1.2 | Понятие масштаб. Карта класса | 4 | 1 | 3 |
| 2.1.3 | Условные знаки карт. Карта школьного двора | 6 | 3 | 3 |
| 2.1.4 | Знакомство с картой парка. Масштаб карты парка. Условные знаки карты парка. | 14 | 6 | 8 |
| 2.1.5 | Измерение расстояний на карте и местности. | 4 | 1 | 3 |
| **2.2** | **Владение компасом.** | **12** | **5** | **7** | Устный контроль, тестирование, практическое выполнение задания |
| 2.2.1 | Стороны горизонта на карте и местности | 4 | 2 | 2 |
| 2.2.2 | Знакомство с устройством спортивного компаса. | 4 | 2 | 2 |
| 2.2.3 | Ориентирование карты по компасу. | 4 | 1 | 3 |
| **2.3** | **Виды ориентирования** | **16** | **4** | **12** | Устный контроль, презентация, тестирование, практическое выполнение задания |
| 2.3.1 | В заданном направлении | 4 | 1 | 3 |
| 2.3.2 | По выбору | 4 | 1 | 3 |
| 2.3.3 | Звёздочка | 4 | 1 | 3 |
| 2.3.4 | По маркировке | 4 | 1 | 3 |
| **3.** | **Общая и специальная**  **физическая подготовка** | **54** | **6** | **48** | Тестирование силовых, скоростных качеств, выносливости, соревнования |
| 3.1 | Комплекс гимнастики. | 6 | 1 | 5 |
| 3.2 | Комплекс на развитие прыгучести | 6 | 1 | 5 |
| 3.3 | Комплекс на развитие быстроты. | 6 | 1 | 5 |
| 3.4 | Силовой комплекс. | 2 | 0,5 | 1,5 |
| 3.5 | Комплекс упражнений для совершенствования техники бега. | 2 | 0,5 | 1,5 |
| 3.6 | Спортивные игры и эстафеты. | 32 | 2 | 30 |
| **4.** | **Изучение и совершенствование**  **техники и тактики ориентирования** | **36** | **10** | **26** | Устный контроль,  тесты на местности,  практическое выполнение задания, соревнования, презентация |
| 4.1 | Упражнения на развитие наблюдательности и памяти. | 6 | 2 | 4 |
| 4.2 | Ориентирование по местным предметам. | 6 | 2 | 4 |
| 4.3 | Выбор пути движения, движение по ориентирам. | 6 | 2 | 4 |
| 4.4 | Сопоставление карты с местностью, чтение карты на бегу. | 4 | - | 4 |
| 4.5 | Изучение ориентирования в заданном направлении | 6 | - | 6 |
| 4.6 | Звёздное ориентирование. | 4 | - | 4 |
| 4.7 | Изучение ориентирования по выбору. | 2 | - | 2 |
| 4.8 | Изучение ориентирования на маркированной трассе | 2 | - | 2 |
| **5.** | **Психологическая подготовка** | **2** | **2** | **-** | Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. |
| 5.1 | Психологическая характеристика ориентировщика на старте и дистанции: | 2 | 2 | - |
| **6.** | **Правила соревнований, организация и проведение соревнований** | **4** | **4** | **-** | Устный контроль, тестирование |
| 6.1 | Действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования. | 4 | 4 | - |
| **7.** | **Участие в соревнованиях** | **16** | **-** | **16** | Анализ ошибок |
| **8.** | **Основы туристской подготовки** | **18** | **7** | **11** | Устный контроль, презентация, тестирование, практическое выполнение задания |
| 8.1 | Питание в походе | 4 | 2 | 2 |
| 8.2 | Бивачные работы. | 6 | 2 | 4 |
| 8.3 | Туристское снаряжение | 4 | 2 | 2 |
| 8.4 | Основные туристские узлы, их применение и назначение | 4 | 1 | 3 |
| **9.** | **Медико-санитарная подготовка** | **10** | **5** | **5** | Устный контроль, тестирование, практическое выполнение задания |
| **9.1** | Значение медико-санитарной подготовки | 2 | 2 | - |
| 9.2 | Состав медицинской аптечки группы | 2 | 2 | - |
| 9.3 | Оказание первой доврачебной помощи | 6 | 1 | 5 |
| **10.** | **Краеведение** | **10** | **6** | **4** | Устный контроль, презентация |
| 10.1 | Историческое прошлое нашего края. | 2 | 2 | - |
| 10.2 | Климат, растительный и животный мир. | 2 | 2 | - |
| 10.3 | Население, хозяйство, культура. | 2 | 2 | - |
| 10.4 | Обзорная экскурсия по городу. | 4 | - | 4 |
|  | **Итоговое занятие**  Контрольные нормативы | **2** |  | **2** | Итоговое тестирование |
| **ВСЕГО** | | **216** | **65** | **151** |  |
| **Походы выходного дня вне сетки часов** | | | | | |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

**Раздел 1. Общие сведения - 4 часа.**

* 1. *План работы кружка, требования к членам кружка, их права и обязанности – 1 час.*

**Теория.** Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году.

* 1. *Техника безопасности на экскурсии, в походе, на соревнованиях* *– 1 час.*

**Теория.** Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации.

* 1. *История развития ориентирования. Задачи и значение ориентирования – 1 час.*

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

Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию.

* 1. *Гигиена и врачебный контроль – 1 час.*

**Теория.** Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.

**Раздел 2. Парковое ориентирование - 60 часов.**

**2.1. Топографическая подготовка – 32 часа.**

* + 1. *Понятие карты. Составление простых планов – 4 часа.*

**Теория.** Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия.

**Практика.** Вычерчивание карты руки и карты макетов.

* + 1. *Понятие масштаб. Карта класса – 4 часа.*

**Теория.** Масштаб: понятие, виды масштабов.

**Практика.** Вычерчивание плана класса. Игры с использованием плана класса.

* + 1. *Условные знаки карт. Карта школьного двора - 6 часов.*

**Теория.** Условные знаки: понятие, виды знаков.

**Практика*.*** Съёмка местности пришкольного участка. Прохождение дистанции с использованием карты пришкольного участка.

* + 1. *Знакомство с картой парка. Масштаб карты парка. Условные знаки карты парка -14 часов.*

**Теория.** Условные знаки карты парка. Ориентирование карты, сопоставление карты с местностью.

**Практика.** Прохождение дистанции с использованием карты парка.

* + 1. *Измерение расстояний на карте и местности 4 часа.*

**Теория.** Масштаб карты (повторение). Измерение расстояний на карте.

**Практика.** Измерение расстояний на карте и местности, измерение расстояний на местности шагами. Развитие глазомера.

**2.2. Владение компасом – 12 часов.**

* + 1. *Стороны горизонта на карте и местности – 4 часа.*

**Теория.** Горизонт: понятие, основные и промежуточные стороны горизонта.

**Практика.** Определение сторон горизонта на карте и на местности.

* + 1. *Знакомство с устройством спортивного компаса – 4 часа.*

**Теория.** Компас, его устройство, виды компасов, правила работы с компасом.

**Практика.** Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния.

* + 1. *Ориентирование карты по компасу – 4 часа.*

**Теория**. Приёмыориентирования карты по компасу.

**Практика.** Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты.

**2.3. Виды ориентирования – 16 часов.**

* + 1. *Ориентирование в заданном направлении – 4 часа.*

**Теория**. Понятие заданного направления.

**Практика.** Прохождение дистанции в заданном направлении.

* + 1. *Ориентирование по выбору – 4 часа.*

**Теория**. Понятие ориентирования по выбору.

**Практика.** Прохождение дистанции по выбору.

*2.3.3. Ориентирование с дистанцией «звездочка» – 4 часа.*

**Теория**. Понятие ориентирования «звёздочка».

**Практика.** Прохождение дистанции «звёздочка».

* + 1. *Ориентирование на маркированной трассе – 4 часа.*

**Теория**. Понятие ориентирования по маркировке.

**Практика.** Прохождение дистанции на маркированной трассе.

**Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка - 54 часа.**

* 1. *Комплекс гимнастики – 6 часов.*

**Теория**. Задачи ОФП.

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

* 1. *Комплекс на развитие прыгучести – 6 часов.*

**Теория**. Характер и методика развития физических качеств.

**Практика.** Прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие.

* 1. *Комплекс на развитие быстроты – 6 часов.*

**Теория**. Значение беговой подготовки.

**Практика.** Бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления.

* 1. *Силовой комплекс – 2 часа.*

**Теория**. Характер и методика развития физических качеств.

**Практика** Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

* 1. *Комплекс упражнений для совершенствования техники бега – 2 часа.*

**Теория**. Разминка, заминка, их значение и содержание.

**Практика** Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады).

* 1. *Спортивные игры и эстафеты – 32 часа.*

**Теория**. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса

**Практика**. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

**Раздел 4. Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования - 36 часов.**

* 1. *Упражнения на развитие наблюдательности и памяти – 6 часов.*

**Теория.** Значение развития памяти и наблюдательности для ориентировщиков.

**Практика**. Задания, игры и тесты.

* 1. *Ориентирование по местным предметам – 6 часов.*

**Теория.** Ориентиры карты пришкольного участка, легенда дистанции.

**Практика.** Прохождение дистанции по цепочке ориентиров (по легенде).

* 1. *Выбор пути движения, движение по ориентирам – 6 часов.*

**Теория.** Ориентиры: площадные, линейные, точечные.

**Практика.** Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров.

* 1. *Сопоставление карты с местностью, чтение карты на бегу – 4 часа.*

**Теория.** Ориентирование карты. Чтение карты по условным знакам.

**Практика.** Прохождение дистанции в парке.

* 1. *Изучение ориентирования в заданном направлении – 6 часов.*

**Практика.** Прохождение дистанции в заданном направлении.

* 1. *Звёздное ориентирование – 4 часа.*

**Практика.** Прохождение дистанции «звёздочка».

* 1. *Изучение ориентирования по выбору – 2 часа.*

**Практика.** Прохождение дистанции по выбору.

* 1. *Изучение ориентирования на маркированной трассе – 2 часа.*

**Практика.** Прохождение дистанции на маркированной трассе.

**Раздел 5. Психологическая подготовка - 2 часа.**

* 1. *Психологическая характеристика ориентировщика на старте и дистанции – 2 часа.*

**Теория.** Психологическая подготовка - одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях - необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств.

**Раздел 6. Правила соревнований, организация и проведение соревнований - 4 часа.**

* 1. *Действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования – 4 часа.*

**Теория**. Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования.

**Раздел 7. Участие в соревнованиях - 16 часов.**

**Практика.** Участие в соревнованиях согласно календарному плану: первенствах города, области, соревнованиях среди учащихся объединения.

**Раздел 8. Основы туристской подготовки - 20 часов.**

* 1. *Питание в походе – 4 часа.*

**Теория.** Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма. Поход как активная форма обучения туристским навыкам.

**Практика.** Составление меню однодневного похода.

* 1. *Бивачные работы – 6 часов.*

**Теория.** Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры.

**Практика.** Установка и снятие палатки. Разведение костра с соблюдением техники безопасности. Приготовление пищи на костре.

* 1. *Туристское снаряжение – 4 часа.*

**Теория.** Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним.

**Практика.** Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака.

* 1. *Основные туристские узлы, их применение и назначение – 4 часа.*

**Теория.** Узлы. Их назначение и применение.

**Практика.** Вязка узлов.

**Раздел 9. Медико-санитарная подготовка - 10 часов.**

* 1. *Значение медико-санитарной подготовки – 2 часа.*

**Теория.** Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля

и самоконтроля.

* 1. *Состав медицинской аптечки группы – 2 часа.*

**Теория.**Медицинская аптечка.

* 1. *Оказание первой доврачебной помощи – 6 часов.*

**Теория.** Спортивные травмы и их предупреждение.

**Практика.** Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, ожог, солнечный удар, тепловой удар. Способы остановки кровотечений, перевязки, Способы транспортировки пострадавшего.

**Раздел 10. Краеведение - 10 часов.**

* 1. *Историческое прошлое нашего края – 2 часа.*

**Теория.** История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области.

* 1. *Климат, растительный и животный мир – 2 часа.*

**Теория.** Разнообразие млекопитающих родного края. Травоядные и хищники.Тамбовской области. Растения нашего края. Климат Тамбовской области.

* 1. *Население, хозяйство, культура – 2 часа.*

**Теория.** Население.Предприятия города. Образовательные и культурные объекты города**.**

* 1. *Обзорная экскурсия по городу – 4 часа.*

**Итоговое занятие - 2 часа.**

**Практика.** Итоговый контроль теоретических знаний учащихся, физической подготовки. Подведение итогов освоения содержания программы.

**Зачетный летний поход** (вне сетки часов).

Движение группы по маршруту протяженностью до 2–3 км с использованием плана местности (легенды) или спортивной карты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

**1.4. ПланируеМые результаты.**

**Требования к результатам освоения образовательной программы.**

***Личностные результаты***освоения обучающимися содержания программы по спортивному ориентированию:

* научатся вести совместную деятельность;
* научатся планировать свои действия;
* разовьют наблюдательность, память, глазомер, физическую выносливость;
* научатся выполнять поставленные задачи;
* приобретут навык самоорганизации;
* приобретут навык самодисциплины, самообладания и силы воли.
* приобретут навык ответственного отношения к обучению, к саморазвитию и самообразованию.

***Метапредметные результаты*** освоения обучающимися содержания программы по спортивному ориентированию:

* научатся находить выход из различных ситуаций;
* научатся технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой, тренировочной и соревновательной деятельности;
* научатся распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* научатся общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* сформируют экологическую культуру, чувство собственной ответственности за состоянием окружающей среды;
* научатся передавать собственный опыт.

***Предметные результаты*** освоения обучающимися содержания программы по спортивному ориентированию:

* научатся основам ориентирования, туристского быта и оказанию первой помощи;
* сформируют представления о занятиях спортивным ориентированием как средство укрепления здоровья (физического, социального и психологического), физического развития и физической подготовки человека;
* научатся организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* научатся «читать» карту местности и ориентироваться на местности;
* расширят знания о родном крае;
* изучат правила поведения во время соревнований, тренировочных занятий, походов, учебно-тренировочных сборов;
* - умение технически и тактически правильно сделать выбор при решении тренировочных заданий;

**В конце обучения обучающиеся должны:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование темы и раздела занятий** | **Знать** | **Уметь** |
| Раздел 1. Общие сведения |  |  |
| 1.1. Введение | Значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания; место и время проведения занятий объединения. | Коллективно участвовать в планировании деятельности объединения в учебном году |
| 1.2.Техника безопасности | Основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности; правила дорожного движения; меры личной безопасности в криминальной ситуации. | Находить выход из аварийных, ситуаций; искать условно заблудившихся в лесу. |
| 1.3. История развития ориентирования | Развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом; виды ориентирования; прикладное значение ориентирования. | Давать характеристику современного состояния ориентирования. |
| 1.4. Гигиена спортсмена | Строение организма человека; влияние физических нагрузок на развитие организма; гигиену физических упражнений; гигиену тела, одежды, обуви. | Соблюдать меры личной гигиены; составлять и соблюдать режим дня. |
| Раздел 2. Парковое ориентирование |  |  |
| 2.1.Топографическая подготовка | Разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема). Общие черты и отличия карт; преимущества каждого из видов карт. Понятие «масштаб», масштаб и его виды. Основные типы условных знаков;  ориентиры. | Читать и расшифровывать основные условные знаки (читать карту); читать масштаб карты; ориентировать карту; определять расстояние на карте; измерять расстояние на местности (шагами, визуально); определять точку стояния. |
| 2.2.Владение компасом | Устройство спортивного компаса, стороны горизонта на карте и местности. | Правильно пользоваться компасом; определять стороны горизонта по компасу; ориентировать карту. |
| 2.3. Виды ориентирования | Ориентирование в заданном направлении, по выбору, по маркировке, «звёздочка». | Проходить дистанции в заданном направлении, по выбору, по маркировке, «звёздочка». |
| Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка: | Общая физическая подготовка:  задачи общей физической подготовки;  значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса; технику лыжных ходов; специфические особенности бега ориентировщика.  Специальная физическая подготовка:  роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства; методику развития специальных качеств, необходимых ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. | Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног; передвигаться на лыжах.  Выполнять бег с учётом характера местности; выполнять специальные беговые упражнения; выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;  выполнять упражнения на развития быстроты, гибкости, ловкости и прыгучести, упражнения на развитие силы. |
| Раздел 4. Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования |  |  |
| 4.1.Техническая подготовка: | Понятие о технике ориентирования; значение техники для достижения высоких результатов; понятие технических приёмов: грубый азимут, точный азимут линейное ориентирование, точное ориентирование; компас и его устройство, разновидности карт | Правильно пользоваться компасом; определять стороны горизонта по компасу; ориентировать карту; Определять расстояние на карте, измерять расстояние на местности(шагами, по времени, визуально); определять точку стояния;  двигаться по азимуту, восстанавливать ориентировку после ее потери; |
| 4.2. Тактическая подготовка | Понятие о тактике; взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке; значение тактики для достижения наилучших результатов; понятие: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие линейные ориентиры. | Правильно распределять силы на дистанции; выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта; выполнять действия по выбору пути движения; из нескольких вариантов выбрать лучший; последовательно осуществлять выбранный путь движения; правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры. |
| Раздел 5. Психологическая и морально-волевая подготовка | Значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства; методы и средства развития волевых качеств. |  |
| Раздел 6. Правила соревнований, организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию | Агитационное значение соревнований; права и обязанности участников соревнований; виды соревнований; действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования. | Соблюдать права и обязанности участников соревнований; коллективно составлять программу проведения соревнований. |
| Раздел 7. Участие в соревнованиях | Положение о соревнованиях; условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении. Действия участников в аварийной ситуации; основы безопасности при участии в соревнованиях. | Закончить дистанцию I уровня. |
| Раздел 8. Основы туристской подготовки | Туризм – одно из средств общефизической подготовки; виды туризма: пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и т.д.; основные туристские узлы, их применение и назначение; основное групповое и личное снаряжение; туристские палатки, устройство и назначение; требования к выбору места для организации бивака группы; питание в походе; противопожарные меры в туристском путешествии. | Укладывать рюкзак; составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона; осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения устанавливать палатку; убирать место привалов и биваков; разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий. |
| Раздел 9. Медико-санитарная подготовка | Значение медико-санитарной подготовки; характерные спортивные травмы и их предупреждение; состав медицинской аптечки группы; оказание первой доврачебной помощи пострадавшему; методику и правила наложения простых повязок, наложение шин; правила транспортировки пострадавшего. | Оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему; транспортировать пострадавшего; пользовать групповой медицинской аптечкой; обрабатывать различные типы ран; производить перевязки; изготавливать носилки. |
| Раздел 10. Краеведение | Значение краеведческой подготовки в общей системе обучения; климат, основные реки и водоёмы; растительный и животный мир, заповедные места нашего края; историю, хозяйство, культуру родного края; музеи, экскурсионные объекты города. | Рассказать об истории родного края; о растительном и животном мире края; посетить экскурсионные объекты города; принимать участие в краеведческих викторинах. |
| Контрольные нормативы | Методы проведения (зачет, соревнования); нормативные требования. | Выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке; выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию. |
| Походы | Маршрут туристского путешествия; цели и задачи учебно-тренировочного похода и похода выходного дня; правила проведения и техника безопасности. | Передвигаться в составе группы, оборудовать бивак*.* |

**2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивное ориентирование» начинается 10 сентября и заканчивается 31 мая, число учебных недель по программе - 36, число учебных дней – 72, количество учебных часов – 216 часов (Приложение 1)

**2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Материально-техническое оснащение программы.

Для реализации программы «Юный ориентировщик» необходимо:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Материально-техническое обеспечение* | *Учебно-методическое обеспечение* | *Учебно-дидактическое обеспечение* |
| Спортивный зал, спортивный инвентарь, компасы, контрольные пункты (призмы), компостеры для отметки, полотнища «старт» и «финиш», колья, сетка для коридоров, разметка для маркированных трасс разных цветов, секундомеры, курвиметр.  Технические ресурсы: компьютер, мультимедийный проектор.  Игровое снаряжение: мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч футбольный.  Туристское снаряжение: палатки с тентом, спальные мешки, костровое оборудование, туристические коврики, рюкзаки, веревка основная (40 метров), веревка вспомогательная (60 метров), петли прусика, система страхования, карабин туристский, альпеншток, аптечка медицинская в упаковке, пила двуручная в чехле, топор в чехле, таганок костровой, рукавицы костровые (брезентовые), тент хозяйственный, клеенка кухонная, посуда для приготовления пищи (ножи, терка и др.), котлы туристические, ремонтный набор в упаковке. | Подборка информационной и справочной литературы, методическая литература, методические разработки и рекомендации по спортивному ориентированию и туризму. Стенды, учебные плакаты по спортивному ориентированию и туризму, различные пособия (макеты местности, условные знаки спортивных карт т.п.), комплект спортивных карт различной местности.  Видеоматериал: учебные кинофильмы, обучающие программы. | Диагностический материал для определения уровня ЗУНов творческого и физического развития, а также личностных качеств обучающихся,  тестовые задания и упражнения по всем разделам программы; раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий). |

Кадровое обеспечение

Педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее или среднее образование, знать возрастные особенности детей, выстраивать индивидуальные траектории развития обучающегося на основе планируемых результатов освоения данной Программы, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии, эффективно использовать здоровьесберегающие технологии в условиях реализации ФГОС.

**2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики и прогнозирования спортивных достижений.

В течение учебного года с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся следующие виды контроля:

* входной контроль для получения исходной информации – в начале учебного года;
* промежуточный контроль - в течение учебного года – участие в соревнованиях. Цель его – проверка эффективности выполненных нагрузок в течение первого начального периода;
* итоговая аттестация – проводится по окончанию обучения, в конце учебного года

1. Учебная деятельность.

Уровень теоретической подготовки определятся в форме тестирования.

Уровень практической подготовки – с помощью выполнения контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, участия в соревнованиях различного уровня

Степень физической подготовленности оказывает значительное воздействие на технику и психологию ориентирования. Поэтому необходимо систематически проводить тестирование обучающихся на предмет физической (силовых, скоростных качеств, выносливости) и психологической (развитие наглядно-образной и оперативной памяти, переключение и распределение внимания, развитие наглядно-образного и оперативного мышления) подготовленности.

Задача:

* контроль и оценка физической и спортивно-технической подготовленности ориентировщиков для рациональной, научно-обоснованной планированной поэтапной подготовки и прогнозирования спортивных результатов;
* выявление индивидуальных особенностей ребенка, как личности.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые забеги (в подготовительном периоде раз в месяц), тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств.

Контроль за техникой ориентирования.

Тесты на местности (определение расстояний, скорость отметки на КП). Тестирование техники бега

Контроль за уровнем психической работоспособности.

Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

Анализ соревнований.

Цель выступления. Результат. Время и путь движения победителей и призеров.

Результаты диагностики фиксируются в личных карточках и протоколах.

2. Воспитательная деятельность.

Занятия в объединении – это не только освоение знаний, умений, это и познание себя, формирование отношений с товарищами, умение действовать сообща, радоваться достижениям коллектива.

Это еще и воспитание терпения, сосредоточенности, интереса к процессу и результатам труда, условие проявления инициативы и творчества.

Личностные качества ребенка: ценности, интересы, склонности, уровень креативности, уровень профессионального самоопределения, положение ребенка в объединении отслеживаются педагогом, используя такие методы диагностики как: наблюдение, тестирование, анкетирование, выполнение отдельных заданий, участие в конкурсах, различного вида соревнованиях в походах, а также участие детей во внутренних внеурочных мероприятиях.

3. Развивающая деятельность.

В программу «Юный ориентировщик» включены разделы здоровьесберегающих технологий – «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка». Комплексы физических упражнений и подвижные игры, которые представлены в данных разделах, используются для укрепления здоровья воспитанников, способствуют правильному физическому развитию.

**Формы диагностики результатов.**

* тестирование функциональных возможностей организма обучающихся**;**
* тестирование по общей и специальной физической подготовке;
* выступление на соревнованиях.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** по программе при проведении **текущего контроля** универсальных учебных действий являются:

* журнал посещаемости объединения;
* участие в соревнованиях различных уровней;
* работы, выполненные учащимися в ходе освоения программы;
* грамоты и дипломы учащихся;
* отзывы родителей о работе объединения «Юный ориентировщик».

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** программы при проведении **промежуточной аттестации** являются:

* протоколы заседания аттестационной комиссии учреждения по проведению промежуточной аттестации учащихся;
* протоколы по итогам соревнований учащихся на уровне учреждения, муниципальном уровне и областном;
* приказы органов управления образования об итогах соревнований учащихся муниципального и регионального уровней.

**Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов** программы являются:

* Фотоальбомы
* Видеохроника
* Заметки на сайте МБОО ДО «ДООЦ «Кристалл» в других средствах массовой информации;
* Копии дипломов, грамот, протоколов различных соревнований
* Отчетная документация
* Исследовательские работы.

**2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

При оценивании учебных достижений учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Юный ориентировщик» применяются:

**Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена** (Приложение 2)

Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые забеги (в подготовительном периоде раз в месяц), тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств.

* тестирование функциональных возможностей организма обучающихся**;**
* тестирование по общей и специальной физической подготовке;
* промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольно-переводных нормативов;
* выступление на соревнованиях.

**Контроль за техникой ориентирования** (Приложение 3)

* на местности (определение расстояний, скорость отметки на КП);
* тестирование техники бега (в подъем, со спуска, в затрудненных условиях).

**Контроль за уровнем освоения топографической подготовки** (Приложение 4)

* тестирование по условным знакам спортивных карт;
* тестирование на знание пиктограмм контрольных пунктов;
* тестирование на владение компасом.

**Контроль за уровнем психической работоспособности** (Приложение 5)

Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

**Анализ соревнований.**

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

В результате освоения программы, учащиеся должны овладеть системой знаний, умений и навыков, необходимых для успешного участия в городских соревнованиях по спортивному ориентированию и технике пешего туризма в своей возрастной группе; научиться работать с картой и компасом; овладеть приёмами контроля себя на местности; познакомиться с видами ориентирования; улучшить физические показатели; укрепить здоровье, а также научиться применять свои знания в жизненных ситуациях.

**2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Принципы реализации программы**

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

*Наглядность.* Широкое использование наглядных и дидактических пособий: использование учебных плакатов, видеофильмов, презентаций. Показ ориентиров на местности, прохождение дистанций вместе с педагогом или более опытным спортсменом.

*Сознательность и активность.* Формирование у учащихся сознательного подхода к занятиям и устойчивого интереса к ним. Основной момент принципа - формирование у учащихся устойчивой мотивации к занятиям спортивным ориентированием. Соблюдение этого принципа осуществляется через применение в тренировочном процессе упражнений тренажеров, грамотного разъяснения пользы того или иного упражнения.

*Постепенное повышение требований.* Строгое соблюдение последовательности обучения техническим элементам ориентирования («Метод лестницы навыков»). Соответствие предлагаемых дистанций возрасту и уровню подготовки учащихся.

Педагогическая модель обучения ориентированию

Чтобы в совершенстве овладеть этим видом спорта предлагается следующая педагогическая модель обучения ориентированию:

«Метод лестницы навыков».

|  |  |
| --- | --- |
| Первая  ступень | *Понимание карты:* |
| - карта как модель местности, привыкание к лесу; |
| - цвета карты, основные условные знаки, сопоставление карты с местностью и сторонами горизонта |
|  | |
| Вторая  ступень | *Линейное ориентирование:* |
| - ориентирование вдоль отдельной тропинки, дороги; |
| - ориентирование с тропинки на тропинку с хорошей  видимостью и бедными линейными ориентирами |
| BD10290_ | |
| Третья  ступень | *Ориентирование на коротких этапах:* |
| - чтение объектов с тропинок, взятие контрольных пунктов, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров; |
| - отрезки от одного тормозного ориентира до другого со сменой общего направления |
| - короткие этапы «нитки» по единичным хорошо заметным друг от друга ориентирам; |
| - ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. |
| BD10290_ | |
| Четвёртая  ступень | *Точное ориентирование на коротких этапах:* |
| - выбор пути из нескольких предложенных вариантов и его осуществление либо с точным пробеганием, либо с грубым; |
| - грубое ориентирование на длинных отрезках с выходом на тормозной ориентир – бег по направлению в «мешок»; |
| - точное ориентирование на коротких этапах; |
| - азимутальное движение до точечного ориентира. |
| BD10290_ | |
| Пятая  ступень | *Детальное чтение рельефа:* |
| - понимание горизонталей; |
| - ориентирование с использованием крупных форм рельефа; |
| - детальное чтение рельефа. |
| BD10290_ | |
| Шестая  ступень | *Использование правильных технических приёмов:* |
| - путь через контрольно-точечные ориентиры; |
| - чтение рельефа на соревновательной скорости |
| - выбор и осуществление более правильного маршрута из нескольких предложенных в соответствии с дорожной сетью, формами рельефа, растительностью и проходимостью, различной насыщенностью участков карты ориентирами. |
| BD10290_ | |
| Седьмая  ступень | *Сложные контрольные пункты.* |
| - измерение расстояний пар - шагами; |
| - грубое движение в «мешок» или до твёрдого ориентира; |
| - взятие точного азимута; |
| - длинные этапы и длинные расстояния от привязок до контрольных пунктов |
| BD10290_ | |

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

*Доступность и индивидуализация.* Доступность осуществляется дозированием тренировочных нагрузок, наличием нескольких ступеней сложности применяемых упражнений-тренажеров и тренировочных дистанций. Программа предусматривает возврат к прошедшему материалу для осуществления контроля усвоения и обучения отстающих учащихся объединения.

Построение процесса обучения и воспитания с учетом возрастных, физиологических, психологических, особенностей занимающихся и в соответствии с этим определение меры доступности освоения учебного материала.

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

*Методы обучения в физическом воспитании:*

* метод использования слова (объяснения, рассказ);
* метод обеспечения наглядности (показ выполнения упражнений);
* метод практических упражнений (изучение действия в целом, изучение действий по частям);

*Методические приёмы* непосредственного руководства практическими действиями занимающихся:

* указания;
* команды;
* подсчёт;
* от простого к сложному;
* выполнение имитационных упражнений;

Для проведения теоретических занятий используются различные группы методов и приемов обучения:

|  |  |
| --- | --- |
| *Методы* | *Приемы* |
| 1. Объяснительно-иллюстративные | * беседа * рассказ * обзор литературы и видеоматериалов * экскурсии |
| 2. Репродуктивные | * работа по образцу * топографический диктант * программированное обучение * тренинги навыков |
| 3. Проблемно-поисковые | * наблюдение * анализ-синтез * индукция-дедукция * обобщение -конкретизация |
| 4. Самостоятельная работа |  |

**Методическое обеспечение программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел  программы | Материально- техническое оснащение, дидактико- методический материал | Формы, методы, приемы обучения | Формы подведения итогов |
| 1. | **Общие сведения** | Конспект занятий, плакаты, компьютер, учебный фильм | Учебное занятие Объяснительно- иллюстративный, проблемного изложения. | Опрос,  анкетирование,  устный контроль, |
| 2. | **Топографиче­ская подго­товка** | Комплекты таблиц «Условные знаки», спор­тивные карты, линейки, ка­рандаши, кур­виметры. Учебные фильмы «Условные знаки спортив­ных карт», «Ориентирова­ние на местно­сти», рабочие тетради по ори­ентированию. | Учебные теоре­тические занятия. Практические за­нятия на местно­сти.  Метод проблем­ного изложения, частично-поиско­вый, исследова­тельский.  Парная и группо­вая работа. | Устный кон­троль, тестиро­вание, практи­ческое выпол­нение задания |
| 3. | **Техника и так­тика спортив­ного ориенти­рования** | Рабочие тет­ради по ориен­тированию, дневник сорев­нований, ви­деофрагменты с соревнований по ориентиро­ванию, спор­тивные карты | Учебное занятие, занятия-практи­кумы на местно­сти, учебные со­ревнования, ито­говые соревнова­ния.  Метод проблем­ного изложения, частично-поиско­вый, эвристиче­ский.  Практические упражнения и тренировки на местности. | Устный кон­троль,  тесты на мест­ности,  практическое выполнение задания, со­ревнования |
| 4. | **Соревнования, слёты и походы** | Дневники со­ревнований, компасы, спор­тивные карты, планшеты для карт, туристи­ческое снаря­жение | Исследователь­ский Соревнова­ния учебные и итоговые; город­ские, областные, всероссийские | Анализ ди­станции сорев­нований, фото­отчет похода, презентация слета |
| 5. | **Общефизиче­ская подго­товка** | Спортивный зал, спортивная площадка, мячи, трена­жеры, эспан­деры. | Объяснительно-иллюстративный. Метод проблем­ного изложения.  Выполнение спортивных упражнений. По­движные спор­тивные игры. Учебные занятия – практикумы в спортивном зале и на спортивной площадке, в парке, итоговые мероприятия – выполнение кон­трольных норма­тивов. | Тестирование силовых, ско­ростных ка­честв, вынос­ливости, со­ревнования, промежуточ­ный и итого­вый контроль |
| 6. | **Специальная подготовка** | Спортивный зал, полигоны для занятий спортивным ориентирова­нием. | Частично-поис­ковый.  Развивающие игры и упражне­ния на местности и в помещении.  Учебное занятие –практикум, вы­полнение кон­трольных норма­тивов. | Тестирование силовых, ско­ростных ка­честв, вынос­ливости, со­ревнования, промежуточ­ный и итого­вый контроль |
| 7. | **Медицинская подготовка** | Медицинская аптечка со списком необ­ходимых пре­паратов. Ви­деофильм «Оказание пер­вой помощи». | Проблемный, ча­стично-поиско­вый. Упражнения и практические задания. Учебное занятие – практи­кум | Устный кон­троль, презен­тация, тестиро­вание, практи­ческое выпол­нение задания, соревнования |
| 8 | **Психологиче­ская подго­товка** | Учебный класс, карточки с за­даниями, тесо­вые задания | Учебное занятие  Словесный  (объяснение) | Тестирование оперативного мышления, пе­реключения, распределения и объема вни­мания, тесты на психологи­ческую устой­чивость |
| 9. | **Правила сорев­нований, орга­низация и про­ведение сорев­нований** | Учебный класс, полигоны для занятий спор­тивным ориен­тированием, конспект заня­тия | Словесный, наглядный, ре­продуктивный | Устный кон­троль,  письменное те­стирование, практическое выполнение задания |
| 10. | **Изучение ми­нимального ту­ристского навыка** | Полигоны для занятий техни­кой пешего ту­ризма, турист­ское снаряже­ние, альбомы и плакаты. | Словесный, наглядный, ре­продуктивный (тренинги навы­ков) | Устный кон­троль, презен­тация, тестиро­вание, практи­ческое выпол­нение задания, соревнования |
| 11. | **Краеведение** | Компьютер, учебный фильм, матери­алы краеведче­ского музея. | Объяснительно-иллюстративные  Проблемно-поис­ковые, исследова­тельский | Устный кон­троль, презен­тация, разра­ботка экскур­сионного маршрута, ис­следователь­ская работа |

**Список литературы**

Программное обеспечение:

1. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юноше­ских школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» под редакцией Ю.С. Константинова – М.: Советский спорт, 2005. Рекомендована Министерством образования Российской Федерации.

***Для педагога:***

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
2. Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии. – М.: ФиС, 2001.
3. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1995.
4. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. –
5. Воронов Ю.С., Константинов Ю.С. Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного образования детей. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
6. Воронов Ю.С.Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании. – Смоленск: СГИФК, 1995.
7. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998
8. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. – М: Академия, 2001
9. Карелин А.А. Психологические тесты. – М.: Владос,1999.
10. Колесников Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М.: 2002г
11. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2003.
12. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования.— М.: ФЦДЮТиК МО РФ, 2005.
13. . Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
14. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
15. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 2005.
16. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
17. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
18. Лукашов Ю.В., Ченцов В.А., М.: Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. Для учреждений дополнительного образования детей. – ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
19. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учебно-методическое пособие – М: Советский спорт, 2008
20. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. – М.: 2004г.
21. Научная книга: Энциклопедия психологических тестов для детей. – М.: Арнадия, 1997.
22. Тыкул В.И.Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990.
23. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования.— М.: 2008.
24. Фесенко Б.А*.*  Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮ­Тур, 1997.
25. Ширинян А. А., Иванов А. В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. Учебно-методическое пособие . –– М. : Советский спорт, 2010.
26. Правила соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Федерация спортивного ориентирования России, 2013.

***Для учащихся:***

1. Алексеев А. А*.* Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур, 1996.
2. Куликов В., Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
3. Митраков В.К. Калейдоскоп туристских игр. – Михайловка, ЦДЮТиЭ, 2000
4. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование**.** К столетию ориентирования. (1897-1997). – М., 1997
5. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу (Игры и соревнования юных туристов). – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
6. Туристская игротека. Составитель Ротштейн Л.М. – М.: Владос, 2000.

**ГЛОССАРИЙ (СЛОВАРЬ ОРИЕНТИРОВЩИКА)**

***АЗИМУТ*** – в спортивном ориентировании угол, образованный между направлением на юг и направлением движения, отсчитываемый по часовой стрелке.

***БЕРГШТРИХ*** – указатель скатов на горизонталях.

***БРОВКА*** – линия рельефа, ограничивающая верхнюю часть склона

***БУГОР*** – изолированная коническая или куполообразная возвышенность с резко выраженной подошвенной линией высотой свыше10 метров; высотой до10 метров- бугорок, а внемасштабная по размерам в плане – микробугорок

***ВЕРШИНА*** – высшая точка формы рельефа

***ВЗЯТИЕ КП*** – действия спортсмена в окрестностях КП, завершившиеся обнаружением знака КП и отметкой имеющимися средствами контроля.

***ВОДОРАЗДЕЛ*** – линия рельефа, соединяющая самые высокие точки двух противоположных склонов положительных элементов и форм рельефа

***ВПАДИНА*** – углубление, имеющее со всех сторон склоны.

***ВЫСОТА СЕЧЕНИЯ РЕЛЬЕФА (h)*** – расстояние по вертикали между двумя соседними секущими плоскостями одного уровня

***ВЫСТУП*** – возвышение на склоне, поперечный профиль которого имеет незначительный наклон или горизонтален

***ГЕНЕРАЛИЗАЦИЯ*** – обобщенный показ однотипных ориентиров.

***ГОРИЗОНТАЛЬ (рельефа)*** – линия пересечения секущей плоскости одного уровня с поверхностью склона, спроектированная на горизонтальную поверхность

***ГРЯДА*** – узкая, вытянутая возвышенность с крутыми склонами, плоской или круглой вершинной поверхностью и резко выделенной подошвенной линией

***ДЕТАЛИ РЕЛЬЕФА*** – бугры, холмы, гряды, впадины, седловины, террасы, выступы, бровки, подошвы, уступы, блюдца, лощины, промоины, ямы, овраги, скалы.

***ДНЕВНИК ТРЕНИРОВКИ*** – включает дату, место и характер тренировки, длину дистанции и число КП, вид соревнований, результат, ошибки, сон, аппетит и т. Д.

***ДНО*** – низшая точка отрицательной формы рельефа

***«ЗЕЛЕНКА»*** - труднопроходимый участок леса на местности.

***ИНФОРМАЦИЯ О ДИСТАНЦИИ*** – включает сведения: вид соревнований, фамилию начальника дистанции, километраж и количество КП, перепада высот (набор высоты), систему отметки, порядок старта и интервал минут, контрольное время нахождения участника на дистанции, сведения о карте, опасные места на трассе, границы района соревнований со всех сторон, состояние трассы и температуру.

***КАРТА (СПОРТКАРТА)*** – точное, подробное уменьшенное изображение участка земной поверхности на бумаге, выполненное специальными условными знаками.

***КОНТРОЛЬНАЯ КАРТА*** – карта с образцами легенд и нанесенными элементами дистанции: стартом, стартом ориентирования, КП, финишем.

***КОНТРОЛЬНОЕ ВРЕМЯ*** – время, в течение которого участник соревнований может находиться на дистанции.

***КОНТРОЛЬНЫЙ ПУНКТ*** – место установки призмы и средства отметки (компостер или электронная станция).

***КОРЧ*** – вывороченный из почвы корень упавшего дерева, хорошо опознаваемый на местности

***ЛОЩИНА*** – вытянутое углубление, имеющее с трех сторон пологие, обычно задернованные склоны

***МАРКИРОВКА*** – разметка дистанции цветными флажками или лентами.

***МАСШТАБ*** – показывает, сколько метров местности соответствует одному сантиметру карты.

***МИКРООБЪЕКТ*** – точечный небольшой линейный или площадный ориентир, хорошо опознаваемый на местности

***«МОЛОКО»*** - участок местности, не имеющий ориентиров.

***МЫС*** – место изгиба линейного ориентира или контура с углом менее 45 градусов (озера, болота, леса).

***НАСЫЩЕННОСТЬ КАРТЫ*** – определяется количеством нанесенной информации на единицу площади. Генерализация уменьшает насыщенность карты.

***ОБРАЗЕЦ КАРТЫ*** – вывешивается на старте для начинающих спортсменов без нанесенных КП.

**ОБРЫВ** – крутой незадернованный земляной склон

***ОБЪЕКТ*** – предмет местности, элемент рельефа, деталь какого-либо компонента ландшафта.

***ОБЪЕКТ КП*** – ориентир, на котором (около которого) установлен знак КП.

***ОПЕРЕЖАЮЩЕЕ ЧТЕНИЕ КАРТЫ*** – применяется с момента взятия КП, при выборе маршрута движения к очередному КП, позволяет спортсмену выбрать опорные ориентиры на этапе, наметить основной и запасной варианты движения.

***ОПОРНЫЕ (КЛЮЧЕВЫЕ) ОРИЕНТИРЫ*** – позволяют ориентировщику определить свое точное местоположение на карте (вершина холма, перекресток троп, микрополяна, бугорок, мостик, точечные ориентиры).

***ОРИЕНТИР*** – характерный объект местности, с помощью которого спортсмен легко определяет свое местоположение

***ОРИЕНТИР ТОРМОЗЯЩИЙ (ПРЕГРАЖДАЮЩИЙ)*** – вытянутый перпендикулярно линии движения площадный или линейный ориентир (река, дорога, поле, озеро, болото, гора, лес).

***ОРИЕНТИРЫ РАССЕИВАЮЩИЕ*** – а) отвлекающие (кромки болота и леса, элементы рельефа); б) преграждающие (озера, болота, заросли леса, скалы).

***ОСЫПЬ*** – площадь, покрытая камнями.

***ОЦЕНКА ДИСТАНЦИИ*** – производится по длине этапов и всей трассы, количеству КП, сопутствующими ориентирами и препятствиями, сумме перепадов высот, местами установки призм КП, возможности выбора максимально выбора вариантов прохождения на этапе, наличию труднодоступных и опасных мест на дистанции.

***Перемычка***— продолговатое, узкое возвышение, завершающее два соседних склона и ограниченное по концам спускающимися к нему выступами или ребрами.

***ПРЕВЫШЕНИЕ*** – разность высот двух точек.

***ПОДОШВА*** – линия рельефа, ограничивающая основание склона

***ПОИСК КП*** – известны три варианта поиска КП: по периметру, спираль и челночный.

***ПОЛИГОН*** – участок местности со стационарными КП, на котором проводят тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

***ПРИВЯЗКА*** – конечный ориентир, с которого берется КП.

***ПРИЗМА КОНРОЛЬНОГО ПУНКТА*** – бумажный или тканевый знак красно-белого цвета по диагонали размером 30х30 см.

***ПРОМОИНА*** – вытянутое углубление незначительной длины, имеющее с трех сторон крутые незадернованные склоны

***ПРОХОД*** – продолговатое, узкое понижение между двумя склонами двух соседних положительных форм рельефа, открытое с двух сторон.

***Район (соревнований)*** — участок местности, на территорию которого составлен или составляется лист спортивной карты.

***РЕБРО*** – вытянутое, узкое возвышение с наклонной вершинной поверхностью

***РЕЛЬЕФ*** – совокупность неровностей земной поверхности

***СБОЙ*** – небольшая, сразу исправленная ошибка на дистанции соревнований.

***СЕДЛОВИНА*** – понижение в гребне, расположенное между двумя возвышенностями и двумя лощинами

***СИТУАЦИЯ*** – сочетание ориентиров, влияющих на выбор пути.

***СКЛОН*** – наклонная поверхность, ограниченная сверху бровкой, снизу – подошвой.

***СКОРОСТЬ ДВИЖЕНИЯ (ОПТИМАЛЬНАЯ)*** – это околокритическая скорость бега, позволяющая показать наилучший результат конкретным спортсменом.

***СПЕЦИАЛЬНЫЕ КАЧАСТВА ОРИЕНТИРОВЩИКА*** – чувство времени, расстояния, местности, ритма и точности движения.

***СПОСОБЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ*** – азимутальный бег, бег с грубым определения ориентира и чтением карты, бег сточным чтение карты, комбинированный.

***СРЫВ*** – совершенная на дистанции ошибка, вызывающая серию последующих ошибок.

***СТАРТ ОРИЕНТИРОВАНИЯ*** – место, откуда начинается ориентирование по карте (обозначается красным треугольником).

***СТЕНА*** – крутой, скальный, непреодолимый для спортсмена обрыв

***СТУПЕНЬ*** – углубление в склоне, профиль которого имеет незначительный наклон или горизонтален.

***ТАЛЬВЕГ*** – линия рельефа, соединяющая самые низкие точки отрицательных элементов и форм рельефа

***ТЕРРАСА*** – горизонтальная или наклонная площадка, вытянутая вдоль склона

***УСТУП*** – крутой скальный обрыв

***ФИНИШНЫЙ ЭТАП*** – часть дистанции от последнего КП до финиша. Если он маркируется, прохождение его участником обязательно.

***ЧИП*** – специальное электронное устройство, крепящееся на пальце спортсмена, служащее для отметки прохождения на КП

***ЯМА*** – круглая или овальная впадина с резко выраженной бровкой; та же, но внемасштабная по размерам в плане – МИКРОЯМА.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение 1**

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей базовой программы «Юный ориентировщик»**

**2021-2022 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Число** | **Месяц** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **1** |  |  | Рассказ, беседа, диагностика, инструктаж. | **2** | План работы объединения. Требования, предъявляемые к членам объединения, их права и обязанности. Техника безопасности на экскурсии, в походе, на соревнованиях. Правила поведения на улице, в транспорте. | Учебный кабинет | Опрос,  анкетирование,  входной устный контроль. |
| **2** |  |  | Рассказ, беседа, обзор литературы и показ видеоматериалов, подвижные спортивные игры | **2** | История возникновения и развития ориентирования. Задачи и значение ориентирования. Виды ориентирования. Обзор развития ориентирования.  Общая физическая подготовка (ОФП)  Подвижные игры на местности | Учебный кабинет, спортивная площадка | Опрос,  устный контроль, презентация,  начальная диагностика |
| **3** |  |  | Рассказ, беседа, показ видеоматериалов, подвижные спортивные игры | **2** | Строение и функция организма человека, питание, режим, гигиена Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена-ориентировщика.  ОФП  Подвижные игры, направленные на развитие координации движений | Учебный кабинет, спортивная площадка | Текущий контроль: измерение массы, роста, объёма груди обучающегося. Замер пульса в состоянии покоя и после физических нагрузок, устный опрос, презентация. |
| **4** |  |  | Тренировка на спортивной площадке | **2** | ОФП  Спортивные игры, направленные на развитие внимания и памяти | Спортивная площадка | Тестирование |
| **5** |  |  | Объяснение, показ видеоматериалов, отработка практических навыков | **2** | Изучение минимального туристского навыка  Снаряжение туриста: личное, групповое. Правила укладки рюкзака | Учебный кабинет | Устный контроль, тестирование, практическое выполнение задания |
| **6** |  |  | Объяснение, показ видеоматериалов, инструктаж | **2** | Изучение минимального туристского навыка  Питание в походе. Бивачные работы | Учебный кабинет, лесополоса | Устный контроль, тестирование, практическое выполнение задания |
| **7** |  |  | Игра-викторина | **2** | Изучение минимального туристского навыка  Викторина, посвящённая Всемирному дню туризма «Мы собираемся в поход» | Учебный кабинет | Устный и письменный опрос |
| **8** |  |  | Рассказ и показ объектов | **2** | Обзорная экскурсия по 1-му микрорайону | Территория  1-го микрорайона | Устный опрос |
| **9** |  |  | Объяснение, показ презентации, отработка практических навыков | **2** | Техническая подготовка  Стороны горизонта на местности  ОФП  Подвижные игры на местности | Учебный кабинет, спортивная площадка | Устный контроль, тестирование, практическое выполнение задания |
| **10** |  |  | Показ гимнастических упражнений | **2** | Общая физическая подготовка (ОФП)  Комплекс гимнастики. Эстафета | Спортивная площадка | Выполнение гимнастических упражнений |
| **11** |  |  | Объяснение, показ, отработка практических навыков | **2** | Техническая подготовка  Знакомство с устройством компаса. Определение сторон горизонта по компасу.  ОФП  Подвижные игры на местности с использованием компаса | Учебный кабинет, спортивная площадка | Устный контроль, тестирование, практическое выполнение задания |
| **12** |  |  | Показ, подвижные спортивные игры | **2** | Общая физическая подготовка (ОФП)  Подвижные игры на закрепление темы: стороны горизонта. | Спортивная площадка | Тестирование, практическое выполнение задания |
| **13** |  |  | Объяснение, показ презентации | **2** | Топографическая подготовка  Понятие карты. Карта руки. | Учебный кабинет | Устный контроль, практическое выполнение задания |
| **14** |  |  | Показ упражнений, подвижные спортивные игры | **2** | ОФП  Комплекс упражнений направленный на развитие быстроты, ловкости. Игры на развитие ловкости. | Спортивная площадка | Практическое выполнение упражнений |
| **15** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала, отработка практических навыков | **2** | Топографическая подготовка  Работа с картой в масштабе 1:1. Вычерчивание простых планов.  ОФП  Подвижные игры на развитие внимания | Учебный кабинет, спортивная площадка | Устный контроль, тестирование, практическое выполнение задания |
| **16** |  |  | Объяснение, отработка практических навыков | **2** | Топографическая подготовка  Макет местности. Вычерчивание макета.  ОФП  Подвижные игры на развитие наблюдательности. | Учебный кабинет, спортивная площадка | Устный контроль, практическое выполнение задания |
| **17** |  |  | Объяснение, показ презентации, отработка практических навыков | **2** | Топографическая подготовка  Понятие масштаб. Карта класса.  ОФП  Подвижные игры на спортплощадке | Учебный кабинет, спортивная площадка | Устный контроль, практическое выполнение задания |
| **18** |  |  | Объяснение, показ презентации, отработка практических навыков | **2** | Топографическая подготовка  Разновидности карт по масштабу. Карта класса в разных масштабах.  СФП  Беговые упражнения | Учебный кабинет, спортивная площадка | Устный контроль, практическое выполнение задания |
| **19** |  |  | Объяснение, отработка практических навыков | **2** | Топографическая подготовка  Разновидности карт. План класса. Работа с планом класса: игры «Кладоискатели», «Грибное место» | Учебный кабинет | Практическое выполнение задания |
| **20** |  |  | Объяснение, отработка практических навыков | **2** | Техническая подготовка  Ориентирование карты по компасу.  ОФП  Силовой комплекс упражнений | Учебный кабинет, спортивный зал | Устный контроль, практическое выполнение задания, выполнение силовых упражнений |
| **21** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала, отработка практических навыков | **2** | Топографическая подготовка  Масштаб карты. Измерение расстояний по карте и на местности парами шагов, по времени, глазомерно. Факторы, влияющие на точность измерения расстояний. | Учебный кабинет, спортивная площадка | Устный контроль, тестирование, практическое выполнение задания |
| **22** |  |  | Объяснение, показ и отработка практических навыков | **2** | Топографическая подготовка  Карта пришкольного участка. Условные знаки карты. Ориентирование карты. | Учебный кабинет, пришкольный участок | Устный контроль, тестирование, практическое выполнение задания |
| **23** |  |  | Рассказ, показ видеоматериала, | **2** | Краеведение  Историческое прошлое и настоящего нашего города | Учебный кабинет | Устный опрос |
| **24** |  |  | Игра-викторина | **2** | Краеведение  Краеведческая викторина, посвящённая дню города | Учебный кабинет | Устный и письменный опрос |
| **25** |  |  | Экскурсия | **2** | Краеведение  Экскурсия в краеведческий музей | Краеведческий музей | Устный опрос |
| **26** |  |  | Тренировка на спортивной площадке | **2** | Игровая тренировка | Спортивная площадка | Практическое выполнение задания |
| **27** |  |  | Показ упражнений | **2** | ОФП  Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Эстафета | Спортивный зал | Практическое выполнение упражнений |
| **28** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала | **2** | Топографическая подготовка  Виды ориентирования.  ОФП  Подвижные игры на развитие наблюдательности и памяти | Учебный кабинет, спортивная площадка | Устный контроль, практическое выполнение задания |
| **29** |  |  | Показ упражнений, отработка практических навыков | **2** | ОФП  Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры на развитие глазомера. | Спортивная площадка | Практическое выполнение задания |
| **30** |  |  | Показ игровых заданий | **2** | Игровая тренировка  Подвижные игры на развитие наблюдательности и внимания | Спортивная площадка | Практическое выполнение задания |
| **31** |  |  | Экскурсия | **2** | Экскурсия в парк | Парк сахзавода | Устный опрос |
| **32** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала, отработка практических навыков | **2** | Тактическая подготовка  Изучение ориентирования в заданном направлении. Прохождение дистанции в заданном направлении (план класса) | Учебный кабинет | Практическое выполнение задания |
| **33** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала, отработка практических навыков | **2** | Тактическая подготовка  Изучение ориентирования по выбору. Прохождение дистанции по выбору (план класса)  ОФП  Комплекс упражнений на развитие прыгучести | Учебный кабинет, спортивный зал | Практическое выполнение задания |
| **34** |  |  | Игровая тренировка | **2** | ОФП  Подвижные игры. Эстафета | Спортивный зал | Практическое выполнение задания |
| **35** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала, отработка практических навыков | **2** | Тактическая подготовка  Изучение ориентирования по маркировке. Прохождение дистанции по маркировке (план класса) | Учебный кабинет | Практическое выполнение задания |
| **36** |  |  | Показ упражнений, отработка практических навыков | **2** | СФП  Силовой комплекс упражнений. Подвижные игры на развитие ловкости | Спортивный зал | Практическое выполнение задания |
| **37** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала, отработка практических навыков | **2** | Тактическая подготовка  Изучение ориентирования «звёздочка». Прохождение дистанции «звёздочка» (план класса) | Учебный кабинет | Практическое выполнение задания |
| **38** |  |  | Показ упражнений, отработка практических навыков | **2** | СФП  Комплекс упражнений для совершенствования техники бега. Эстафета. Игры на развитие памяти (по карте) | Спортивный зал | Практическое выполнение упражнений, тестирование |
| **39** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала, отработка практических навыков | **2** | Тактическая подготовка  Изучение ориентирования по легенде Прохождение дистанции по легенде. | Учебный кабинет, здание школы | Практическое выполнение задания |
| **40** |  |  | Повторение тем, показ видеоматериала, отработка практических навыков | **2** | Топографическая подготовка  Стороны горизонта на карте и на местности. Ориентирование карты по компасу | Учебный кабинет | Устный и письменный опрос, тестирование, практическое выполнение задания |
| **41** |  |  | Объяснение, показ презентации | **2** | Топографическая подготовка  Условные знаки спортивной карты. Карта школьного участка | Учебный кабинет | Устный и письменный опрос, тестирование, практическое выполнение задания |
| **42** |  |  | Объяснение, повторение пройденных тем, отработка практических навыков | **2** | Топографическая подготовка  Условные знаки спортивной карты. Карта пришкольного участка. Сопоставление карты с местностью.  ОФП  Подвижные игры с использованием карты пришкольного участка | Учебный кабинет, пришкольный участок | Тестирование, практическое выполнение задания |
| **43** |  |  | Практическое задание на закрепление нового материала | **2** | Тактическая подготовка  Прохождение дистанции в заданном направлении (карта пришкольного участка) | Пришкольный участок | Практическое выполнение задания |
| **44** |  |  | Практическое задание на закрепление нового материала | **2** | Тактическая подготовка  Прохождение дистанции по маркировке (карта пришкольного участка) | Пришкольный участок | Практическое выполнение задания |
| **45** |  |  | Игровая тренировка | **2** | Подвижные игры на спортивной площадке | Спортивная площадка | Практическое выполнение задания |
| **46** |  |  | Показ упражнений, отработка практических навыков | **2** | ОФП  Бег, гимнастические упражнения с предметами. Игры на координацию движений | Спортивный зал | Практическое выполнение упражнений, тестирование |
| **47** |  |  | Показ игровых заданий | **2** | Подвижные игры на внимание и сообразительность. | Спортивный зал | Практическое выполнение задания |
| **48** |  |  | Игра-викторина | **2** | Досуговое мероприятие  Викторина «Любимый праздник – Новый год!» | Учебный кабинет | Устный и письменный опрос |
| **49** |  |  | Практическое задание на закрепление нового материала | **2** | Тактическая подготовка  Прохождение дистанции «звёздочка» (карта пришкольного участка) | Пришкольный участок | Практическое выполнение задания |
| **50** |  |  | Показ комплекса упражнений | **2** | ОФП  Общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота. Эстафета | Спортивный зал | Практическое выполнение задания |
| **51** |  |  | Показ упражнений | **2** | ОФП  Упражнения на гимнастических снарядах. Эстафета | Спортивный зал | Практическое выполнение задания |
| **52** |  |  | Повторение пройденных тем | **2** | Топографическая подготовка  Стороны горизонта: работа с карточками. Компас: практическое определение направления | Учебный кабинет | Устный опрос, тестирование, практическое выполнение задания |
| **53** |  |  | Рассказ, показ объектов экскурсии | **2** | Экскурсия в спортивные и образовательные учреждения | Здание школы единоборств, кадетского корпуса 2 | Устный опрос |
| **54** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала, отработка практических навыков | **2** | Изучение минимального туристского навыка  Организация бивака: установка и снятие палатки, виды костров | Учебный кабинет, спортивный зал | Устный опрос, тестирование, практическое выполнение задания |
| **55** |  |  | Объяснение, показ | **2** | Топографическая подготовка  Поход-экскурсия в парк (знакомство с картой) | Парк сахзавода | Устный и письменный опрос |
| **56** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала и презентации | **2** | Топографическая подготовка  Условные знаки спортивных карт: пути сообщения | Учебный кабинет | Устный опрос, тестирование |
| **57** |  |  | Показ игровых заданий | **2** | ОФП  Игры на развитие координации | Спортивный зал | Практическое выполнение задания |
| **58** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала и презентации | **2** | Топографическая подготовка  Условные знаки спортивных карт: сооружения | Учебный кабинет | Устный опрос, тестирование |
| **59** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала и презентации | **2** | Топографическая подготовка  Условные знаки спортивных карт: гидрография | Учебный кабинет | Устный опрос, тестирование |
| **60** |  |  | Показ игровых заданий | **2** | ОФП  Подвижные игры на развитие наблюдательности и внимания | Спортивный зал | Практическое выполнение задания |
| **61** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала и презентации | **2** | Топографическая подготовка  Условные знаки спортивных карт: рельеф | Учебный кабинет | Устный опрос, тестирование |
| **62** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала и презентации | **2** | Топографическая подготовка  Условные знаки спортивных карт: растительность, обозначения | Учебный кабинет | Устный опрос, тестирование |
| **63** |  |  | Показ комплекса упражнений и игровых заданий | **2** | СФП  Упражнения на развитие гибкости  Игры на развитие координации | Спортивный зал | Практическое выполнение задания |
| **64** |  |  | Повторение пройденных тем | **2** | Топографическая подготовка  Условные знаки спортивных карт: пути сообщения, сооружения, гидрография | Учебный кабинет | Устный опрос, тестирование |
| **65** |  |  | Практическое задание на закрепление нового материала, показ комплекса упражнений | **2** | Топографическая подготовка  Топографический диктант  ОФП  Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Подвижные игры с мячом. | Учебный кабинет, спортивный зал | Практическое выполнение задания |
| **66** |  |  | Игра-викторина | **2** | Досуговое мероприятие  Игра-викторина, посвящённая Дню защитника Отечества | Учебный кабинет | Устный и письменный опрос |
| **67** |  |  | Показ игровых заданий | **2** | ОФП  Игры на развитие внимания, сообразительности. Эстафета | Спортивный зал | Практическое выполнение задания |
| **68** |  |  | Повторение пройденных тем, показ видеоматериала и презентации | **2** | Топографическая подготовка  Условные знаки спортивных карт: рельеф, растительность, обозначения | Учебный кабинет | Устный и письменный опрос, тестирование |
| **69** |  |  | Показ комплекса упражнений | **2** | ОФП  Комплекс гимнастики. Подвижные игры в спортзале | Спортивный зал | Практическое выполнение задания |
| **70** |  |  | Повторение пройденных тем, показ упражнений | **2** | Топографическая подготовка  Топографический диктант  ОФП  Подвижные игры на развитие памяти | Учебный кабинет | Письменный опрос, практическое выполнение задания |
| **71** |  |  | Игра-викторина | **2** | Досуговое мероприятие  Праздничная викторина «Мамина помощница» | Учебный кабинет | Устный и письменный опрос |
| **72** |  |  | Показ комплекса упражнений | **2** | ОФП.  Силовой комплекс упражнений.  Эстафета | Спортивный зал | Практическое выполнение задания |
| **73** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала и презентации | **2** | Медико-санитарная подготовка  Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля | Учебный кабинет | Устный опрос |
| **74** |  |  | Показ комплекса упражнений и игровых заданий | **2** | ОФП  Упражнения на развитие быстроты. Подвижные игры на развитие координации. | Спортивный зал | Практическое выполнение задания |
| **75** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала и презентации | **2** | Медико-санитарная подготовка  Состав медицинской аптечки группы | Учебный кабинет | Устный опрос, тестирование |
| **76** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала и презентации | **2** | Медико-санитарная подготовка  Оказание первой доврачебной помощи: при утомлении, переохлаждении, простуде | Учебный кабинет | Устный и письменный опрос |
| **77** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала, отработка практических навыков | **2** | Медико-санитарная подготовка  Транспортировка пострадавших | Учебный кабинет | Устный опрос, практическое выполнение задания |
| **78** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала и презентации | **2** | Медико-санитарная подготовка  Способы и приёмы оказания первой помощи при пищевом отравлении | Учебный кабинет | Устный и письменный опрос |
| **79** |  |  | Практическое задание на закрепление нового материала | **2** | Топографическая подготовка  Условные знаки спортивных карт: пути сообщения, сооружения, гидрография, растительность. Тесты  ОФП  Эстафета | Учебный кабинет, спортивная площадка | Устный опрос, тестирование |
| **80** |  |  | Показ комплекса упражнений и игровых заданий | **2** | ОФП  Упражнения на развитие выносливости.  Подвижные игры с мячом. | Спортивный зал | Практическое выполнение задания |
| **81** |  |  | Повторение пройденных тем, показ комплекса упражнений | **2** | Топографическая подготовка  Условные знаки карты города. Масштаб карты, ориентирование карты по компасу.  ОФП  Комплекс гимнастических упражнений | Учебный кабинет, спортивный зал | Тестирование, практическое выполнение задания |
| **82** |  |  | Игра-викторина | **2** | Досуговое мероприятие  Викторина «День юмора» | Учебный кабинет | Устный и письменный опрос |
| **83** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала и презентации, викторина | **2** | Краеведение  Климат, растительный и животный мир. Викторина «День птиц» | Учебный кабинет | Устный и письменный опрос |
| **84** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала и презентации | **2** | Краеведение  Население, хозяйство, культура | Учебный кабинет | Устный и письменный опрос |
| **85** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала техники вязки узлов, отработка практических навыков | **2** | Изучение минимального туристского навыка  Узлы, их применение и назначение. Узлы, применяемые для страховки и самостраховки. | Учебный кабинет | Практическое выполнение задания |
| **86** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала техники вязки узлов, отработка практических навыков | **2** | Изучение минимального туристского навыка  Узлы, применяемые для связывания верёвок одинаковой толщины | Учебный кабинет | Практическое выполнение задания |
| **87** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала техники вязки узлов, отработка практических навыков | **2** | Изучение минимального туристского навыка  Узлы, применяемые для связывания верёвок разной толщины | Учебный кабинет | Практическое выполнение задания |
| **88** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала, отработка практических навыков | **2** | Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования  Ориентирование по местным предметам (карта пришкольного участка)  ОФП  Подвижные игры. Эстафета | Пришкольный участок | Практическое выполнение задания |
| **89** |  |  | Объяснение, показ презентации, отработка практических навыков | **2** | Топографическая подготовка  Условные знаки карты парка.  ОФП  Подвижные игры с использованием карты парка | Учебный кабинет, парк сахзавода | Практическое выполнение задания |
| **90** |  |  | Объяснение, показ презентации и видеоматериала, отработка практических навыков | **2** | Топографическая подготовка  Измерение расстояний на карте и местности  ОФП  Игры на развитие глазомера. | Учебный кабинет | Практическое выполнение задания |
| **91** |  |  | Объяснение, отработка практических навыков | **2** | Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования  Сопоставление карты с местностью, чтение карты на бегу. | Парк сахзавода | Практическое выполнение задания |
| **92** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала, отработка практических навыков | **2** | Тактическая подготовка  Выбор пути движения, тактика при выборе пути движения, движение по ориентирам (карта пришкольного участка)  ОФП  Подвижные игры на местности | Учебный кабинет, пришкольный участок | Практическое выполнение задания |
| **93** |  |  | Отработка практических навыков | **2** | Изучение и совершенствование техники и тактики ориентирования  Прохождение дистанции в заданном направлении (карта пришкольного участка) | Пришкольный участок | Практическое выполнение задания |
| **94** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала, показ комплекса упражнений | **2** | Психологическая подготовка  Психологическая характеристика юного ориентировщика на старте и дистанции: настройка на старт, устойчивость к сбивающим факторам.  ОФП  Упражнения на развитие силы.  Игры на внимание | Учебный кабинет, спортивная площадка | Устный опрос, выполнение комплекса упражнений |
| **95** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала, отработка практических навыков | **2** | Правила соревнований по спортивному ориентированию, организация и проведение  Действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования  ОФП  Спортивные игры с использованием карты | Учебный кабинет, пришкольный участок | Устный опрос, практическое выполнение задания |
| **96** |  |  | Объяснение, повторение пройденного материала, отработка практических навыков | **2** | Подготовка к минисоревнованиям по спортивному ориентированию, дистанция в заданном направлении. Контрольная карточка, отметка в карточке | Учебный кабинет, пришкольный участок | Устный опрос, практическое выполнение задания |
| **97** |  |  | Отработка практических навыков | **2** | Соревнования по спортивному ориентированию (карта пришкольного участка) | Пришкольный участок | Протокол соревнования |
| **98** |  |  | Рассказ, показ презентации и видеоматериала | **2** | Краеведение  Урок мужества «Ветераны Великой Отечественной войны – наши земляки» | Учебный кабинет | Устный опрос |
| **99** |  |  | Практическое закрепление пройденного материала | **2** | Топографическая подготовка  Топографический диктант по картам пришкольного участка, класса | Учебный кабинет | Тестирование |
| **100** |  |  | Объяснение, показ презентации и видеоматериала, показ игровых заданий | **2** | Техническая подготовка  Определение сторон горизонта по естественным природным признакам, небесным светилам  ОФП  Эстафета. Подвижные игры. | Учебный кабинет, спортивная площадка | Устный опрос, практическое выполнение задания |
| **101** |  |  | Показ игровых заданий | **2** | Игровая тренировка.  Игры на развитие наблюдательности, памяти, силы, скорости. | Спортивная площадка | Практическое выполнение задания |
| **102** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала, отработка практических навыков | **2** | Изучение минимального туристского навыка  Бивачные работы: виды костров, правила разжигания костра, ТБ при разжигании костра | Учебный кабинет, | Устный опрос |
| **103** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала, отработка практических навыков, показ комплекса упражнений | **2** | Изучение минимального туристского навыка  Бивачные работы: туристские палатки, установка и снятие палатки  ОФП  Комплекс на развитие прыгучести. | Учебный кабинет, спортивная площадка | Устный опрос, практическое выполнение задания |
| **104** |  |  | Объяснение, показ видеоматериала, отработка практических навыков, показ комплекса упражнений | **2** | Изучение минимального туристского навыка  Требования к месту бивака. Туристское снаряжение  ОФП  Подвижные игры | Учебный кабинет, спортивная площадка | Устный опрос, практическое выполнение задания |
| **105** |  |  | Практическое закрепление пройденного теоретического материала | **4** | Изучение минимального туристского навыка  Поход выходного дня. Питание в однодневном походе | Лесополоса | Практическое выполнение задания |
| **106** |  |  | Итоговое занятие | **4** | Тестирование и мониторинг | Учебный кабинет, спортивная площадка | Протоколы аттестации и мониторинга |
| **ИТОГО:** | | | | **216 часов** | | | |

**Приложение 2**

**Методика проведения диагностического тестирования физической подготовленности учащихся.**

Реализация образовательной программы по ОФП предусматривает диагностическое тестирование физической подготовленности учащихся.

Два раза в год, в октябре и мае педагог проводит тестирование физической подготовленности детей и заносит его результаты в таблицу.

Данные таблицы отражают индивидуальную динамику физической подготовленности в течение учебного года и дают возможность педагогу корректировать свою деятельность, дифференцированно работать над повышением уровня физической подготовленности каждого учащихся.

При записи результатов используют трехцветную гамму чернил. Результаты, соответствующие низкому уровню физической подготовленности, вносят синим цветом, среднему — зеленым, высокому — красным. Протоколы тестов используются для информации и анализа на педагогических советах и родительских собраниях. Результаты тестирования помогают при разработке содержания домашних заданий, а также рекомендаций для дополнительных занятий.

Для определения физической подготовленности учащихся, применяют такие тесты как: бег 30 м, челночный бег 3 х 10 м, прыжки в длину, 6-и минутный бег, наклон вперед из положения сидя, подтягивания на перекладине из положения виса (мальчики) или отжимания (мальчики и девочки) за 30 сек, подъем туловища за 30 сек.

Тесты по возможности проводятся всегда в одно и то же время. Учащиеся предварительно обучаются правильной технике выполнения контрольных тестов.

**Тест - диагностирующий один из показателей физического развития.**

***Частота сердечных сокращений (пульс).***

Методика выполнения

Определяется пальпаторно до и после нагрузки (20 приседаний). Пульс прослушивают в нижней части предплечья (в углублении на лучевой кости) тремя пальцами (указательным, средним и безымянным) в течение 15с. Чтобы определить пульс за 1 мин, надо полученную цифру умножить на 4.

Перед тем как приступить к тестированию учащихся, необходимо провести разминку. Это предупредит возможные травмы (растяжение) мышц, излишняя усталость, вследствие неподготовленности мышечно-связочного аппарата и улучшит показатели, где результат очень зависит от проявления гибкости, скорости, силы и прыгучести.

Разминка включает в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Бег. В течение 30 с. бег на носках в спокойном темпе.

Наклоны. В течение 30 с. наклоны вперед, к правой и левой ноге.

Приседания. В течение 30 с. пружинящие приседания с полной амплитудой.

Растяжка. В течение 30с, стоя в глубоком выпаде в сторону, выполнять растяжку, поочередно пружиня на правой и левой ноге.

Прыжки. В течение 30 с. прыжки на месте: на правой, на левой, на обеих ногах.

Повороты. В течение 30 с. повороты направо и налево.

**Тестирование физической подготовленности**

Предварительно подготовиться к проведению тестовых заданий.

***Бег на 30 м***

Методика выполнения. Взабеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняют из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем судья подает команду «Марш!» и резко опускает флажок вниз. Судьи на финише по первому движению флажка пускают секундомеры. Время определяется с точностью до 0,1 с.

***Прыжок в длину с места.***

Методика выполнения. Провести на полу линию и перпендикулярно к ней положить сантиметровую ленту, закрепив ее с обоих концов. Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, слегка сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает вперед. Расстояние измеряется от начальной отметки до пяток. Даются три попытки.

***6-и минутный* б*ег (м).***

Тест предназначен для определения выносливости.

Методика выполнения. Проводится в спортзале, на стадионе или ровной местности по грунтовой дорожке размеченным через каждые 10 м. Фиксируется расстояние (в метрах) которое ученик преодолел за 6 минут. В забеге участвуют 6-8 человек. Перед забегом проводится разминка. Все участники должны до тестирования хотя бы один раз пройти эту дистанцию, чтобы правильно пробежать ее на результат. Это необходимо для детей младшего возраста. В процессе бега допускается переход на шаг.

***Челночный бег 3 х 10 м***

Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

Методика выполнения. В зале на расстоянии 10 м друг от друга чертятся две параллельные линии. В забеге участвуют не менее 2-ух человек. На 1-й линии у каждого лежат 2 кубика размером 70х70 мм. По команде «Марш!» участник стартует от 1-й линии, взяв кубик, добегает до 2-й, положив за нее кубик, возвращается к 1-й за 2-ым кубиком, чтобы быстрее принести его на 2-ую линию (финиш). Во время движения не допускаются остановки и смена направления; время засекается с точностью до 0,1 с. в момент пересечения линии финиша. Все участники должны быть в одинаковой обуви.

***Подтягивание на перекладине (мальчики)***

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. В висе на перекладине (руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, затем полностью разгибаются, подбородок выше перекладины, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения выполняются без рывков и махов. Подтягивания, выполненные с неполным сгибанием рук, не засчитываются.

***Отжимания (девочки)***

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. Используя скамью, занять исходное положение: упор лежа о скамью, руки прямые на расстоянии ширины плеч, туловище не сгибается в тазобедренном суставе, отжимания считаются выполненными правильно, когда руки сгибаются до 90 градусов, затем полностью разгибаются. Оценивается максимально возможное количество за 30 с. Отжимания, выполненные со сгибанием туловища в тазобедренном суставе, не засчитываются.

***Подъем туловища за 30 с.***

Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища.

Методика выполнения. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, руки скрестно на груди (пальцы касаются лопаток). Партнер прижимает ступни ног к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бедер; обратным движением вернуться в И.п. Засчитывается количество сгибаний за 30 с.

***Наклон вперед из положения сидя.***

Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.

Методика выполнения. И.п. — сидя на полу (без обуви), ноги вытянуты, стопы вертикально, расстояние между пятками 20-30 см, руки вытянуты вперед (ладонями вниз). Партнер прижимает колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. В качестве измерителя можно использовать линейку или сантиметровую ленту, протянутую между стопами вдоль внутренней поверхности ног. Отсчет ведут от нулевой отметки, находящейся на уровне пяток испытуемого. Выполняются сначала три медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке или ленте), затем четвертый наклон — основной. Это положение испытуемый д 2 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Он записывается со знаком плюс (+), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и со знаком минус (—), если пальцы не достали до нее.

Очки выставляются из расчета 5-баллов.

**Статистическая система оформления результатов тестирования.**

1. Результаты каждого тестирования заносятся в сводные электронные протоколы. В протоколах указывается результат и уровень физической подготовленности учащихся (высокий, средний, низкий) исходя из сопоставления результатов тестирования с показателями сводной таблицы нормативных оценок таблицы. Результаты, соответствующие низкому уровню физической подготовленности, вносят — синим цветом, среднему — зеленым, высокому — красным.
2. На основании данных об уровне физической подготовленности учащихся, полученных в начале учебного года (октябрь), педагог корректирует процесс физического.

Разрабатывают специальные двигательные режимы и методические приемы для коррекции или профилактики отклонений, характеризующих низкий или средний уровень физической подготовленности. Результаты тестирования подвергаются анализу, что позволяет корректировать не только сам процесс обучения, но и выявление перспектив и направленности в спортивной деятельности.

В конце учебного года (май) педагог проводит повторное тестирование. Показатели физической подготовленности учащихся также заносятся в листок физической подготовленности.

На основании итоговых данных тестирования педагог оценивает физическую подготовленность учащихся, разрабатывает для них рекомендации по индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности в летний период и составляет планы дополнительной физкультурно-оздоровительной работы на новый учебный год.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

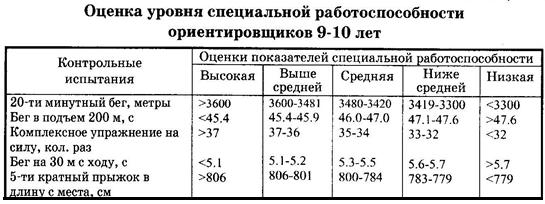
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое**  **физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **Скоростные качества** | **Бег на 30 м с ходу**  **( не более 5,8 с)** | **Бег на 30 м с ходу**  **( не более 6,0 с)** |
| **Скоростно-силовые**  **качества** | **Прыжок в длину с места**  **( не менее 150 см)** | **Прыжок в длину с места**  **( не менее 140 см)** |
| **Силовые качества** | **Сгибание и разгибание**  **рук в упоре лежа**  **( не менее 12 раз)** | **Сгибание и разгибание**  **рук в упоре лежа**  **( не мене 8 раз)** |
| **Силовая выносливость** | **Подъем туловища,**  **лежа на спине**  **( не менее 10 раз)** | **Подъем туловища,**  **лежа на спине**  **( не мене 7 раз)** |

**Тестирование специальной физической подготовленности**

При создании любых тренировочных планов в спортивном ориентировании тренер должен постоянно сопоставлять достижения спортсменов в соревновательных упражнениях и тестах с показателями выполненной ими нагрузки. Только так можно подобрать наиболее эффективные для каждого спортсмена средства тренировки и определить величину воздействия этих средств на подготовленность спортсмена. На практике контроль за физической подготовленностью включает измерение уровня развития скоростных и силовых качеств, выносливости, ловкости и гибкости.

Для контроля за уровнем СФП спортсменов-ориентировщиков на различных этапах тренировочного процесса предлагается использовать следующие тесты:

1. Пятикратный прыжок в длину с места. Первый прыжок выполняется с места толчком двух ног, остальные прыжки проводятся в быстром темпе с ноги на ногу. Дается две попытки каждому испытуемому. В протокол заносится лучший результат. Многоскоки выполняются на дорожке стадиона (тартановое покрытие) или в спортивном зале.
2. Комплексное упражнение на силу. В положении лежа на спине руки за голову производится сгибание и разгибание туловища в течение 30 секунд. Затем необходимо перевернуться и принять положение — упор лежа. В течение 30 секунд выполняется сгибание и разгибание рук. В итоге результат двух этих упражнений суммируется.
3. Бег в подъем 200 метров. Для тестирования выбирается ровный склон длиной 240- 250 метров, имеющий крутизну 9-10 град. Бег начинается с выведения общего центра массы (ОЦМ) вперед наклоном туловища. Бег выполняется с акцентированным подъемом бедра до 80-90 град. по отношению к туловищу. При отталкивании, движение ноги направлено вниз под себя с упругой постановкой на переднюю часть ступни, при этом энергично работают руками.
4. Бег со склона 200 метров. Определяются скоростные качества и техника бега со спусков. При тестировании необходимо держаться собранно. Постановка стопы осуществляется с пятки на носок. Руки почти не работают, поэтому для увеличения скорости бега можно свободно их «уронить» и наклониться больше вперед.
5. Бег 30 метров с ходу. Упражнение выполняется с высокого старта на дорожке стадиона. Для тестирования необходимо привлечь одного помощника. На беговой дорожке отмеряется отрезок 30 метров. Для того, чтобы набрать скорость нужно не менее 40, но не более 45 м (2-3 беговых шага). Судья дает отмашку флажком в тот момент, когда тестируемый пробегает отметку начала 30 метров. В протокол заносится лучший результат из 2-х попыток.
6. Пятиминутный бег с учетом пройденного расстояния. Тестируется уровень специальной выносливости. Бег проводится на 400 метровой дорожке стадиона. Дорожка размечается через каждые 10 метров. Результат фиксируется с точностью до 1 метра.
7. 20-ти минутный бег с учетом пройденного расстояния. Определяется уровень специальной выносливости. Бег проводится на 400 метровой дорожке стадиона, размеченной через каждые 50 метров. Результат фиксируется с точностью до 10 метров.



**Приложение 3**

**Контроль за технической подготовленностью**

Ориентировщик кроме разносторонней физической подготовки также должен в совершенстве владеть технико-тактическими умениями и навыками. Владение основами техники создает предпосылки для решения тактических задач на дистанции, приводит к уменьшению числа ошибок и повышает надежность ориентирования.

Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке того, что умеет делать спортсмен и как он выполняет основные движения.

В спортивном ориентировании для контроля за технико-тактической подготовкой можно рекомендовать комплекс тестовых испытаний, которые отражают качество работы спортсменов на дистанции

1. Задания на определение масштаба

Вариант 1

1 Каким является словесный масштаб, если численный 1:10000:

а) в 1 см 1000 м;

б) в 1 см 100 м;

в) в 1 см 10000 м;

г) в 1 см 10 м.

2 Каким является словесный масштаб, если численный 1:15000:

а) в 1 см 1500 м;

б) в 1 см 15000 м;

в) в 1 см 1150 м;

г) в 1 см 150 м.

3 Каким является словесный масштаб, если численный 1:7500:

а) в 1 см 7500 м;

б) в 1 см 750 м;

в) в 1 см 75 м;

г) в 1 см 175 м.

4 Каким является словесный масштаб, если численный 1:12500:

а) в 1 см 1250 м;

б) в 1 см 125 м;

в) в 1 см 1125 м;

г) в 1 см 12500 м.

5 Каким является словесный масштаб, если численный 1:20000:

а) в 1 см 200 м;

б) в 1 см 2000 м;

в) в 1 см 20 м;

г) в 1 см 20000 м.

6 Каким является численный масштаб, если словесный в 1 см

400м:

а) 1:400000;

б) 1:4000;

в) 1:400;

г) 1:40000.

7 Каким является численный масштаб, если словесный в 1 см

150м:

а) 1:150000;

б) 1:1500;

в) 1:15000;

г) 1:150.

8 Каким является численный масштаб, если словесный в 1 см 50м:

а) 1:50000;

б) 1:5000;

в) 1:500;

г) 1:50.

9 Каким является численный масштаб, если словесный в 1 см

250м:

а) 1:25000;

б) 1:250000;

в) 1:2500;

г) 1:250.

10. Каким является численный масштаб, если словесный в 1 см

200м:

а) 1:200000;

б) 1:20000;

в) 1:2000;

г) 1:200.

1. Задания на определение расстояния

1 Каким является расстояние на местности, если длина отрезка на

карте равна 1,0 см, а масштаб карты 1:5000:

б) 50 м;

в) 500 м;

г) 5000 м.

2 Каким является расстояние на местности, если длина отрезка на

карте равна 2,0 см, а масштаб карты 1:12500:

а) 250 м;

б) 125 м;

в) 1125 м;

г) 1250 м.

3 Каким является расстояние на местности, если длина отрезка на

карте равна 1,0 см, а масштаб карты 1:20000:

а) 200 м;

б) 120 м;

в) 112 м;

г) 100 м.

4 Каким является расстояние на местности, если длина отрезка на

карте равна 1,0 см, а масштаб карты 1:25000:

а) 1250 м;

б) 250 м;

в) 125 м;

г) 100 м.

5 Каким является расстояние на местности, если длина отрезка на

карте равна 3,0 см, а масштаб карты 1:40000:

а) 1200 м;

б) 1400 м;

в) 400 м;

г) 140 м.

Вариант 2

1 Каким является расстояние на местности, если длина отрезка на

карте равна 1,5 см, а масштаб карты 1:5000:

а) 15 м;

б) 50 м;

в) 75 м;

г) 150 м.

2 Каким является расстояние на местности, если длина отрезка на

карте равна 3,0 см, а масштаб карты 1:12500:

а) 1125 м;

б) 125 м;

в) 1250 м;

г) 375 м.

3 Каким является расстояние на местности, если длина отрезка на

карте равна 1,5 см, а масштаб карты 1:20000:

а) 200 м;

б) 300 м;

в) 150 м;

г) 120 м.

4 Каким является расстояние на местности, если длина отрезка на

карте равна 1,5 см, а масштаб карты 1:25000:

а) 375 м;

б) 250 м;

в) 125 м;

г) 100 м.

5 Каким является расстояние на местности, если длина отрезка на

карте равна 2,5 см, а масштаб карты 1:40000:

а) 140 м;

б) 400 м;

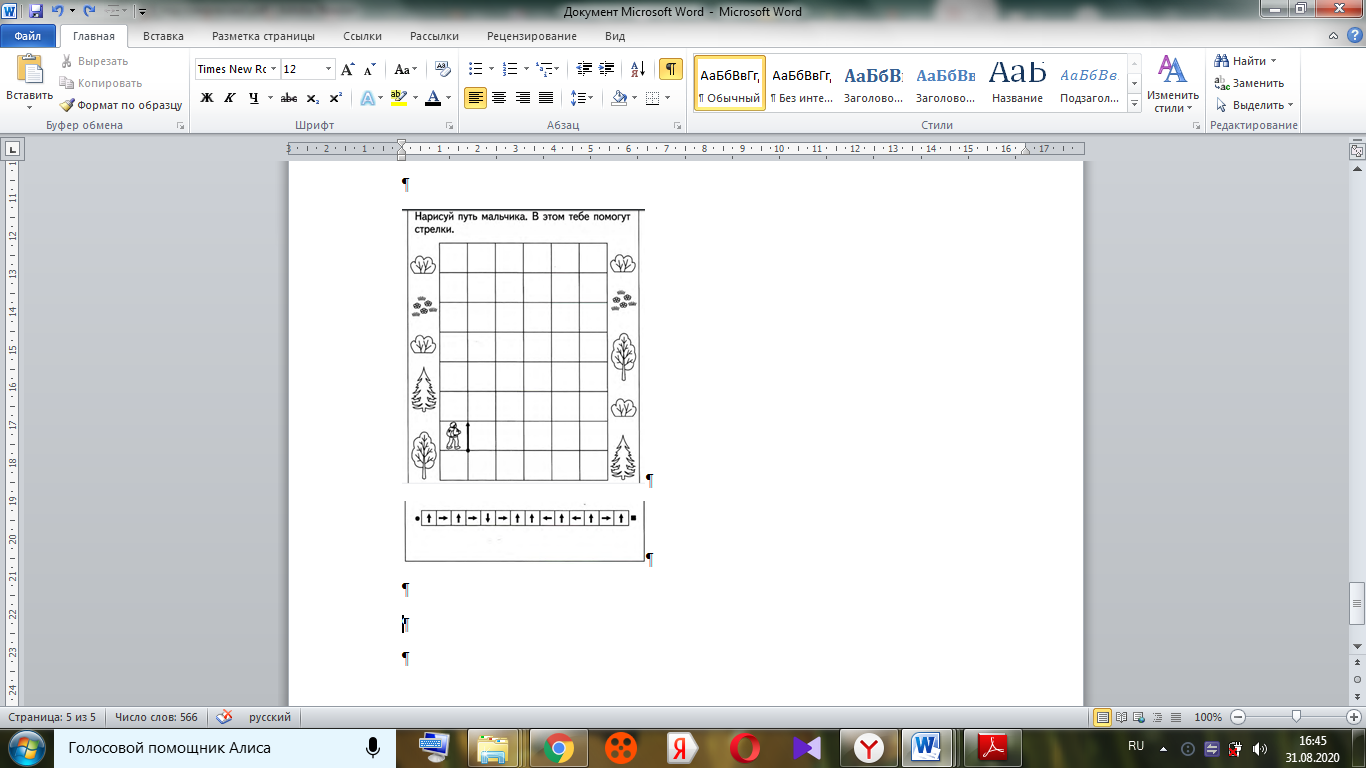
в) 800 м;

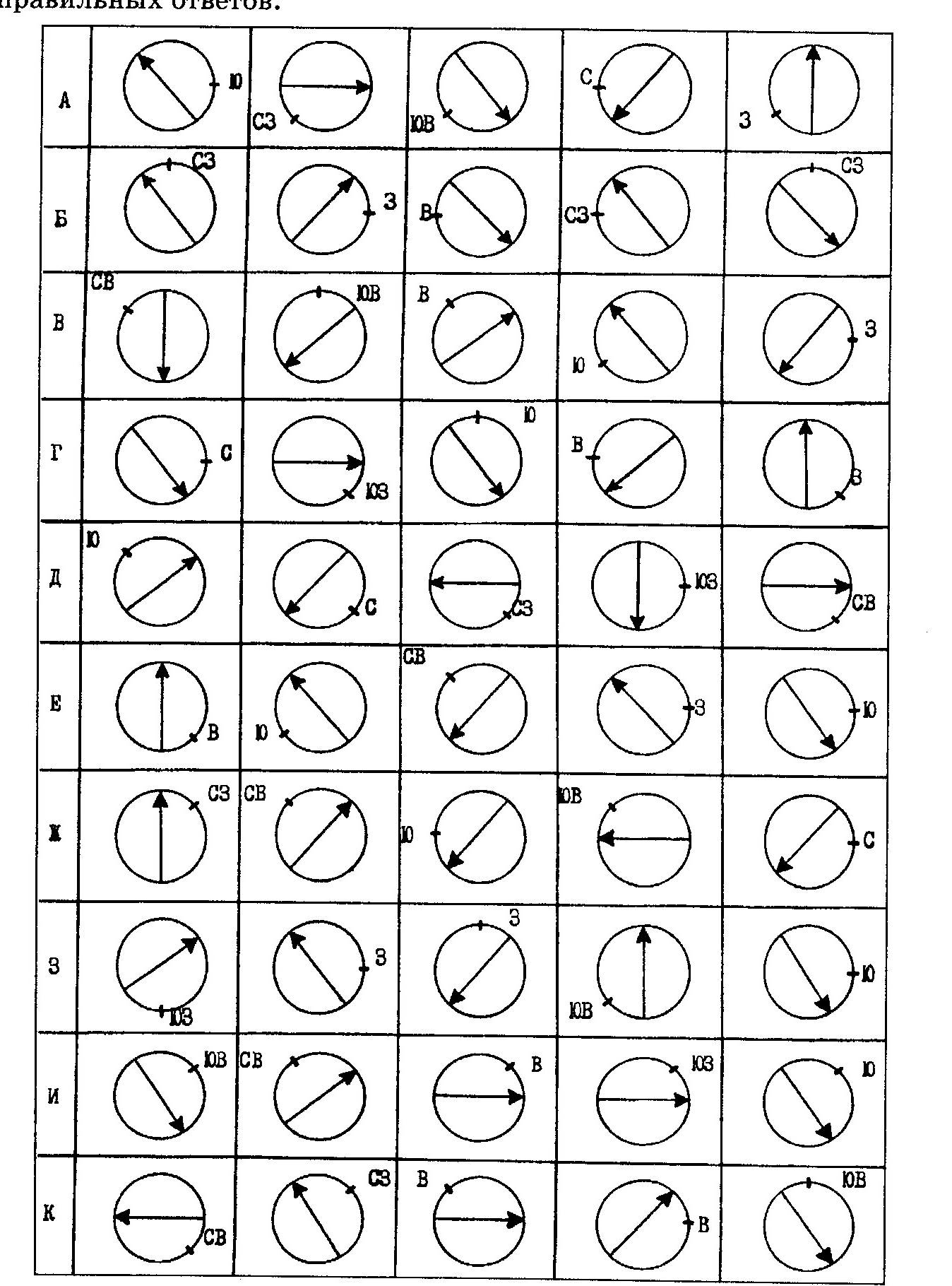
г) 1000 м.

1. . Задания на определение все основных и промежуточных направлений

|  |  |
| --- | --- |
| Вариант 1. | Вариант 2 |

1. Задание на определение маршрута



1. Скорость отметки на КП. Можно тестировать как во время прохождения дистанции, так и на специально оборудованном контрольном пункте (КП).
2. Тестирование координации «глаз-рука». Оценивается способность к чтению карты на бегу. Тест может выполняться на дорожке стадиона или в полевых условиях.
3. Восприятие пространственного направления (упражнение «Компаса»). Тестирование проводится с помощью специальной таблицы. На таблице схематично изображены компаса, по 5 в каждой строке. Необходимо относительно точно указанной точки отсчета (стороны света) определить, куда показывает стрелка каждого компаса. На выполнение задания дается 8 минут. Учитывается количество правильных ответов.
4. Оперативное мышление. Оценивается| при помощи правильности выбора пути движения между КП, т.е. определяется возможность планировать, прогнозировать и принимать решение в условиях жесткого дефицита времени.
5. Оперативное мышление также может оцениваться пpи помощи «Оперативной игры». Тестирование производится при помощи таблицы, на игровом поле которой, состоящей из пяти клеток, расставлены 3 пронумерованных фишки. Требуется перевести фишки из данного положения в положение, при котором они упорядочены. Может быть несколько вариантов начала игры. Оценивается время выполнения задания и количество сделанных ходов
6. Важное значение имеют так называемые специализированные восприятия ориентировщика: чувство расстояния, направления.

Развитие этих восприятий заключается в тренировке зрительных и мышечных ощущений. Во время тренировок и соревнований ориентировщик непрерывно сталкивается с необходимостью измерять или приближенно оценивать расстояния на карте и на местности.

1. Глазомерное определение расстояний на карте. В спокойной обстановке, при физической нагрузке. (в классе и на местности)
2. В сочетании с кроссовой тренировкой определение количества шагов на 100м: равнина, тропинка; в подъем; со спуска; равнина; парк. Бегом, пешком (на местности)
3. Глазомерное определение расстояний на местности (До объекта, затем проверить шагом. Определить погрешность).
4. Тренер планирует и ставит дистанцию по основным дорогам (веером). КП ставятся на расстоянии, указанном в карточке (30, 50, 100, …). Можно указать направление.
5. М 5 Пройти дистанцию по письменному заданию. Например: пробежать по
6. дороге 200 м, затем свернуть направо и по ручью пройти 150 м и в лощине стоит КП. Можно проводить дистанцию по замкнутой дистанции на встречу друг
7. Участники все вместе промеряют заданные отрезки и определяют расстояние, кто точнее.

**Приложение 4**

**Тест по теме «Ориентирование на местности» Вариант 1**

**1.Часть земной поверхности, которую мы видим вокруг себя на открытом месте:**

А) Полюс. Б) Горизонт. В) Местность. Г) Рельеф. Д) Ориентир.

**2.Угол между направлением на север и на какой-нибудь определенный предмет местности.**

А)Восток Б) Полюс В) Ориентир Г) Азимут Д Компас.

**3.Умение правильно находить стороны горизонта на местности это?**

А) горизонт б) ориентирование

**4.Прибор для ориентирования**

А) Транспортир. Б) Ориентир В) Компас. Г) Азимут. Д) Нивелир.

**5.Окрашенный конец стрелки куда всегда должен показывать?**

А) на юг б) на север В) туда где встает Солнце

**6. Сторона горизонта, имеющая азимут 270°:**

А) Север Б) Запад В) Восток Г) Юг Д) Северо-запад.

**7.Ориентироваться можно?**

А) по дороге б) по муравейнику в) по белкам

**8.Учащиеся возвращаются от озера, расположенного на востоке от школы в направлении:**

А) Южном Б) Северном В) Юго-восточном Г) Юго-западном Д) Западном

**9).В каком направлении возвращаются покорители Южного полюса:**

А) Восточном. Б) Западном. В) Южном. Г) Северном. Д) Все ответы верны

**Тест по теме «Ориентирование на местности» Вариант 2**

**1**.**Что такое горизонт?**

А) вся земная поверхность Б) вся земная поверхность ,которую мы видим на открытой местности.

**2.Сколько основных сторон горизонта?**

А) 3 Б) 4 В) 2

**3.Азимут может меняться от**:

А) 0°-180° .Б) 0°-360° В). 0°-300°. Г) 90°-270°. Д) 45°-315°

**4.Где встает солнце?**

А) на юге Б) на севере В) на востоке

**5.Умение определять стороны горизонта**:

А) Визирование. Б) Нивелирование. В) Ориентирование. Г) Измерение Д) Съемка

**6. Прибор,с помощью которого в любое время дня и ночи определяют правильное направление пути это?**

А) азимут Б) компас В) термометр

**7.Сторона горизонта, имеющая азимут 225°:**

А) Север. Б) Северо-запад. В) Юго-запад Г) Восток. Д) Северо-восток

**8.В каком направлении возвращаются покорители Северного полюса:**

А) Восточном. Б) Западном В) Южном. Г) Северном. Д) Все ответы верны

**9)Учащиеся возвращаются от луга, расположенного на западе от школы в направлении:**

А) Южном Б) Восточном В)Юго-восточном Г) Юго-западном Д) Западном

**Контроль за уровнем освоения топографической подготовки**

Тест 1

Что означает этот символ?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия.jpg | а) улучшенная дорога | 11 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия9.jpg | а) канава с водой |
| б) непреодолимая река | б) проселочная дорога |
| в) тропа | в) узкая просека |
| 2 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия.jpg | а) земляной вал | 12 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия18.jpg | а) яма |
| б) разрушенная каменная стена | б) лощина |
| в) сухая канава | в) гора |
| 3 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия.jpg | а) внемасштабный объект рельефа | 13 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия10.jpg | а) земляной обрыв |
| б) воронка | б) земляной вал |
| в) микробугорок | в) основная горизонталь |
| 4 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия1.jpg | а) фруктовый сад | 14 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия11.jpg | а) озеро |
| б) открытое пространство | б) запретная территория |
| в) лес, проходимый в одном направлении | в) непреодолимое болото |
| 5 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия2.jpg | а) заболоченность | 15 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия12.jpg | а) сухая канава |
| б) непреодолимое болото | б) тропа |
| в) труднопреодолимое болото | в) маленькая промоина |
| 6 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия3.jpg | а) трубопровод | 16 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия13.jpg | а) проход в ограде |
| б) мост | б) каменная стена |
| в) туннель | в) непреодолимая ограда |
| 7 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия4.jpg | а) фундамент | 17 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия14.jpg | а) стрельбище |
| б) постройка | б) кормушка |
| в) застроенная территория | в) стрелка магнитного меридиана |
| 8 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия5.jpg | а) большая башня | 18 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия15.jpg | а) внемасштабный искусственный объект |
| б) церковь | б) финиш |
| в) маленькая башня | в) точка начала ориентирования |
| 9 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия6.jpg | а) туннель | 19 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия16.jpg | а) каменная россыпь |
| б) переправа с мостом | б) сухая канава |
| в) переправа без моста | в) поверхность с микронеровностями |

Тест 2

Что означает этот символ?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto4.jpg | а) шоссе | 11 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\515.GIF | а) железная дорога |
| б) исчезающая тропа | б) преодолимый трубопровод |
| в) улучшенная дорога | в) каменная стена |
| 2 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto3.jpg | а) широкая заросшая просека | 12 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия8.jpg | а) лощина |
| б) река | б) обрыв |
| в) узкая просека | в) яма |
| 3 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict5.jpg | а) группа камней | 13 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict1.jpg | а) закрытое пространство |
| б) пещера | б) удобное для бега пространство |
| в) микробугорок | в) труднопроходимая растительность |
| 4 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\416.GIF | а) четкая граница растительности | 14 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\312.GIF | а) колодец |
| б) пересыхающий ручей | б) пруд |
| в) сухая канава | в) родник |
| 5 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict2.jpg | а) канава | 15 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\309.GIF | а) озеро |
| б) пересыхающий ручей | б) непреодолимое болото |
| в) непреодолимая река | в) болото |
| 6 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\310.GIF | а) болото | 16 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto 6.jpg | а) преодолимая ограда |
| б) непреодолимое болото | б) разрушенная ограда |
| в) заболоченность | в) непреодолимая ограда |
| 7 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\526.GIF | а) фундамент | 17 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\кормушка.jpg | а) стрелка магнитного меридиана |
| б) постройка | б) стрельбище |
| в) застроенная территория | в) кормушка |
| 8 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\502.GIF | а) шоссе | 18 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\106.GIF | а) земляной вал |
| б) проселочная дорога | б) промоина |
| в) улучшенная дорога | в) земляной обрыв |
| 9 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\536.GIF | а) внемасштабный искусственный объект | 19 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\513.GIF | а) мостик |
| б) маленькая башня | б) переправа с мостом |
| в) большая башня | в) переправа без моста |
| 10 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict3.jpg | а) непригодная для движения дорога | 20 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto1.jpg | а) контрольный пункт |
| б) запрещенный для бега район | б) пункт питания |
| в) маркированный участок | в) финиш |

Тест 3

Подберите символ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | лощина | | 11 | улучшенная дорога | |
| а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\230a1a9231ad36201d8688ae66e957d4.GIF | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\78e2cbd00c31e8ecdde298ca53c68ebf.GIF | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\708ac58b7f412164876edf5f032c9aa0.GIF | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\06f58ff91d34291c85f9040faf4d7df9.GIF | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto4.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия12.jpg |
| 2 | ручей | | 12 | железная дорога | |
| а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\9fc07aee7dd7c4d6719b6aa949436f66.GIF | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict4.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict6.jpg | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия13.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия10.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\515.GIF |
| 3 | труднопроходимое болото | | 13 | электролиния | |
| а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\310.GIF | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\7f7020a0acf203389c583785871d3900.GIF | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\309.GIF | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\высоковольтная линия.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия14.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict8.jpg |
| 4 | камень | | 14 | непреодолимая ограда | |
| а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict9.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict11.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict10.jpg | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\разрушенная ограда.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия13.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия10.jpg |
| 5 | переправа с мостом | | 15 | высокая башня | |
| а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\переправа с мостом.GIF | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\туннель.GIF | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\четкая развилка.GIF | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\536.GIF | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия5.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\кормушка.jpg |
| 6 | воронка | | 16 | начало ориентирования | |
| а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\микрояма.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\воронка.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\яма.jpg | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия15.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto1.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\КП.gif |
| 7 | узкая просека | | 17 | опасная территория | |
| а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto2.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\узкая просека1.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\сухая канава.jpg | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict3.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\запретная для бега территория.GIF | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\опасные места.GIF |
| 8 | колодец | | 18 | Непреодолимый трубопровод | |
| а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\родник.GIF | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\колодец.GIF | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\узкое болото.GIF | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict8.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\непреодолимый трубопровод.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\четкая развилка.GIF |
| 9 | открытое пространство | | 19 | развалины | |
| а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\открытое пространство.GIF | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\подлесок труднопробегаемый.GIF | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\полуоткрытое пространство.GIF | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия4.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\526.GIF | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\постройка.jpg |
| 10 | лес, пробегаемый в одном направлении | | 20 | гора | |
| а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\подлесок медленно пробегаемый.GIF | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\неудобь с редколессьем.GIF | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\лес пробегаемый в одном направлении.GIF | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия8.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict10.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия18.jpg |

Тест 4

|  |  |
| --- | --- |
| Что означает этот символ? | Подберите символ |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | 1 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\родник.GIF | а) ручей | | б) канава | | в) тропа | | 2 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\106.GIF | а) непреодолимая каменная стена | | б) земляной вал | | в) обрыв | | 3 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\просека.jpg | а) преодолимая ограда | | б) шоссе | | в) просека | | 4 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\преодолимая каменная стена.jpg | а) преодолимая каменная стена | | б) непреодолимая каменная стена | | в) преодолимая скальная стена | | 5 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\непреодолимый трубопровод.jpg | а) непреодолимая ограда | | б) преодолимая ограда | | в) преодолимый трубопровод | | 6 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\310.GIF | а) труднопреодолимое болото | | б) непреодолимое болото | | в) заболоченность | | 7 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\дорога.jpg | а) проселочная дорога | | б) улучшенная дорога | | в) узкая просека | | 8 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\КП.gif | а) горка | | б) контрольный пункт | | в) финиш | | 9 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\проход в ограде.jpg | а) развалины | | б) непреодолимая ограда | | в) проход в ограде | | 10 | Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\магн меридиан.gif | а) линия магнитного меридиана | | б) кормушка | | в) стрельбище | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | 11 | яма | | | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия18.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия8.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\78e2cbd00c31e8ecdde298ca53c68ebf.GIF | | 12 | исчезающая тропа | | | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\четкая развилка.GIF | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\узкая просека1.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto2.jpg | | 13 | постройка | | | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия4.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict1.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\526.GIF | | 14 | сухая канава | | | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\сухая канава.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\разруш кам забор.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\высоковольтная линия.jpg | | 15 | узкая заросшая просека | | | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\просека.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\горизонталь.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\лыжня.jpg | | 16 | внемасштабный объект рельефа | | | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\камень.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\родниик.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия.jpg | | 17 | поверхность с микронеровностями | | | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\поверхность с микронеровностями.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\преодолимая каменная стена.GIF | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\узкое болото.GIF | | 18 | заболоченность | | | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\непроходимое болото.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\болото.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\заболоченность.jpg | | 19 | полуоткрытое пространство | | | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\подлесок медленно пробегаемый.GIF | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\полуоткрытое пространство.GIF | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\открытое пространство.GIF | | 20 | улучшенная дорога | | | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\502.GIF | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\06f58ff91d34291c85f9040faf4d7df9.GIF | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия12.jpg | |

Тест 5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Какой условный знак относится к рельефу? | | | |  |  | Какой условный знак относится к растительности? | | |
| 1 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия18.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto1.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия16.jpg |  | 11 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\особый объект растительности2.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия13.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\воронка.jpg |
| 2 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия13.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\виноградник.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\яма.jpg |  | 12 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\кормушка.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict1.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\микрояма.jpg |
| 3 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\воронка.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\просека.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\постройка.jpg |  | 13 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\сад.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\запретная для бега территория.GIF | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия4.jpg |
| 4 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\лес пробегаемый в одном направлении.GIF | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict5.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\камень.jpg |  | 14 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\дорога.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\разруш кам забор.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\подлесок медленно пробегаемый.GIF |
| 5 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\особый объект растительности.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\708ac58b7f412164876edf5f032c9aa0.GIF | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\502.GIF |  | 15 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\230a1a9231ad36201d8688ae66e957d4.GIF | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\пашня.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия5.jpg |
| Какой условный знак относится к гидрографии? | | | |  |  | Какой условный знак относится к искусственным сооружениям? | | |
| 6 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\поверхность с микронеровностями.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\дорога.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\310.GIF |  | 16 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия15.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict8.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\открытое пространство.GIF |
| 7 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict10.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\заболоченность.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\полуоткрытое пространство.GIF |  | 17 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\накатанная местность.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\камень.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\преодолимая каменная стена.jpg |
| 8 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto2.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\подлесок труднопробегаемый.GIF | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict4.jpg |  | 18 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\воронка.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\309.GIF | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\кормушка.jpg |
| 9 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\526.GIF | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\родник.GIF | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\каменная стена.jpg |  | 19 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\сухая канава.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\непреодолимый трубопровод.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\непроходимая растительность.jpg |
| 10 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict1.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия14.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\непроходимое болото.jpg |  | 20 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\536.GIF | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\родниик.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\подлесок труднопробегаемый.GIF |

Тест 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Какой условный знак относится к знаку обозначения дистанции? | | | |  |  | Какой условный знак относится к площадным ориентирам? | | |
| 1 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\маркирован маршрут.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\подлесок медленно пробегаемый.GIF | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия16.jpg |  | 11 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия13.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\непроходимая растительность.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\воронка.jpg |
| 2 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия13.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\КП.gif | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия18.jpg |  | 12 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\кормушка.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\микрояма.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict1.jpg |
| 3 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\постройка.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия15.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\воронка.jpg |  | 13 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\непреодолимый трубопровод.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\сад.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия4.jpg |
| 4 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\камень.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\лес пробегаемый в одном направлении.GIF | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\мед помощь.jpg |  | 14 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\дорога.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\пашня.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\разруш кам забор.jpg |
| 5 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto1.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\708ac58b7f412164876edf5f032c9aa0.GIF | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\особый объект растительности.jpg |  | 15 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\230a1a9231ad36201d8688ae66e957d4.GIF | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия5.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\309.GIF |
| Какой условный знак относится к линейным ориентирам? | | | |  |  | Какой условный знак относится к точечным ориентирам? | | |
| 6 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict4.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\воронка.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict10.jpg |  | 16 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\воронка.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict8.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\открытое пространство.GIF |
| 7 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\дорога.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\заболоченность.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\полуоткрытое пространство.GIF |  | 17 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\накатанная местность.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\536.GIF | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\преодолимая каменная стена.jpg |
| 8 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\подлесок труднопробегаемый.GIF | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto2.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\поверхность с микронеровностями.jpg |  | 18 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\дорога.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\309.GIF | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\кормушка.jpg |
| 9 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\526.GIF | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\536.GIF | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\четкая развилка.GIF |  | 19 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\сухая канава.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict10.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\непроходимая растительность.jpg |
| 10 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\преодолимая каменная стена.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия14.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\78e2cbd00c31e8ecdde298ca53c68ebf.GIF |  | 20 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\особый объект растительности2.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\подлесок труднопробегаемый.GIF | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\родниик.jpg |

Тест 7

Исключите лишний знак

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\106.GIF | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\разруш кам забор.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\воронка.jpg | г  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\родниик.jpg | д  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\230a1a9231ad36201d8688ae66e957d4.GIF |
| 2 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\земляной обрыв.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\пещера.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\каменная россыпь.jpg | г  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия5.jpg | д  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\камень.jpg |
| 3 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\заболоченность.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict4.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\колодец.GIF | г  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\непреодолимый трубопровод.jpg | д  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия11.jpg |
| 4 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\непроходимая растительность.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\сад.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\виноградник.jpg | г  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\подлесок труднопробегаемый.GIF | д  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\каменная стена.jpg |
| 5 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\515.GIF | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\скальная яма.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\высоковольтная линия.jpg | г  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\дорога.jpg | д  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\преодолимая каменная стена.jpg |
| 6 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict10.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\309.GIF | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\родник.GIF | г  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict6.jpg | д  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\особый объект гидрографии.jpg |
| 7 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict10.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\каменная россыпь.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\камень.jpg | г  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\скальные столбы.jpg | д  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия4.jpg |
| 8 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\подлесок медленно пробегаемый.GIF | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\лес пробегаемый в одном направлении.GIF | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\309.GIF | г  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\непроходимая растительность.jpg | д  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\подлесок труднопробегаемый.GIF |
| 9 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Picto - копия18.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\каменистая почва.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\микрояма.jpg | г  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\разрушенная ограда.jpg | д  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\230a1a9231ad36201d8688ae66e957d4.GIF |
| 10 | а  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\Znaki_Pict10.jpg | б  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\автомагистраль.jpg | в  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\непреодолимый трубопровод.jpg | г  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\526.GIF | д  Описание: C:\Users\Александр\Documents\Туризм\знаки и легенды\5\могила памятник.jpg |

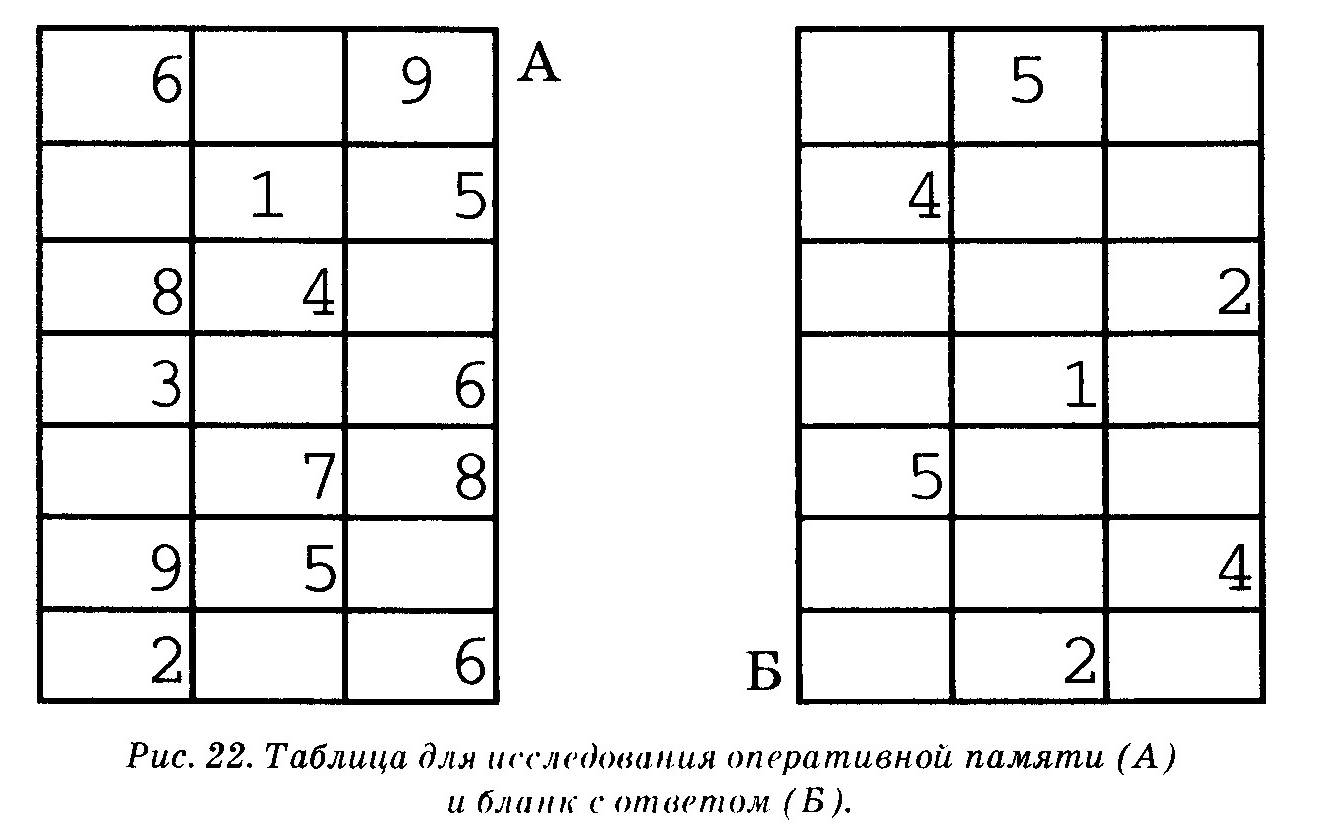
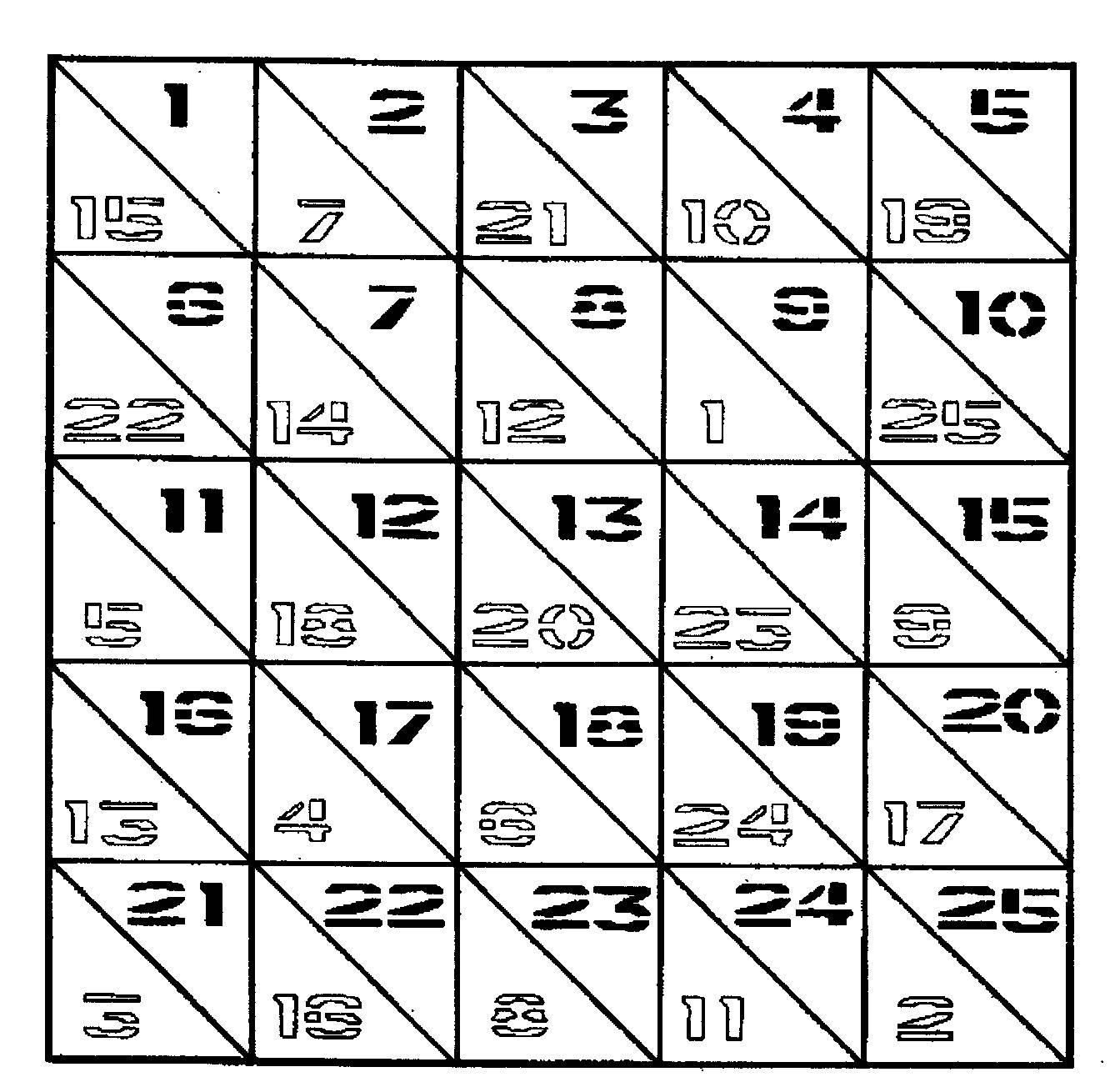
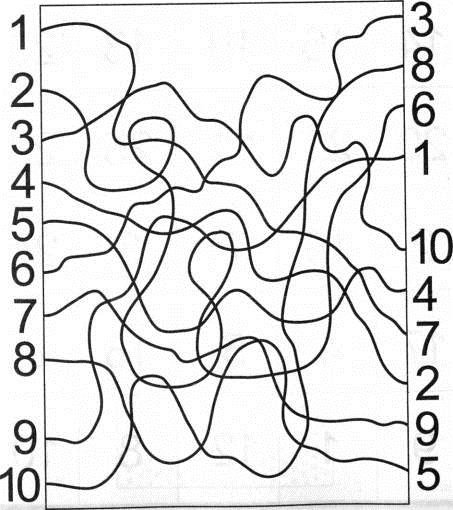
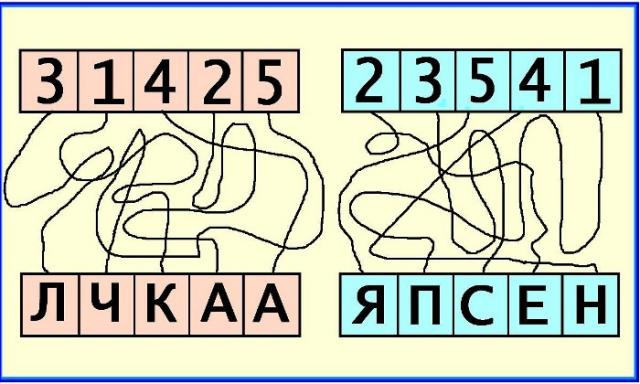
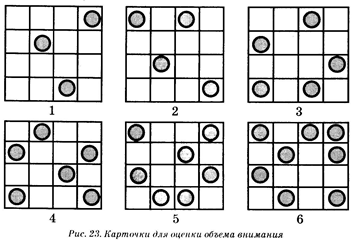
**Приложение 5**

**Контроль за уровнем психической работоспособности**

Ориентирование — это вид спорта, где высокие физические нагрузки сочетаются с напряженной умственной деятельностью. Для достижения высокого результата спортсмену на дистанции необходимо решать множество тактических задач. Решение этих задач основывается на восприятии и переработке информации, сенсомоторном реагировании и интеллектуальных операциях, характеризующих в основном оперативное мышление (динамическое узнавание и структурирование элементов задачи). Выявлено, что существуют устойчивые, статически достоверные связи между показателями развития психических качеств и эффективностью действий ориентировщиков.

Поэтому всю подготовку спортсменов необходимо строить на основании психодиагностики, в процессе которой оцениваются различные компоненты психического состояния занимающихся и уровень развития психических качеств, необходимых для достижения высокого спортивного результата.

В качестве этапного и текущего контроля психического состояния ориентировщиков можно использовать различные методы диагностики. Однако выполнение темпоритмовых двигательных актов, оценка свойств внимания, мышления, памяти требует высокого психического напряжения. В связи с этим, сама процедура тестирования всегда носит характер специально-психической нагрузки, позволяющая не только оценить динамику психических состояний спортсмена, но и рассматривать ее в качестве тренирующего воздействия.

1. Наглядно-образная память. Определяется способность зрительно воспринимать, запоминать и без ошибок воспроизводить получаемую информацию. Для тестирования применяется специально разработанная таблица Она состоит из 15 условных знаков. При тестировании таблица демонстрируется испытуемому в течение 30 секунд, затем на специальном бланке испытуемые в течение 2 минут воспроизводят увиденное. Оценивается правильность местоположения и изображения каждого знака.
2. Оперативная память. Определяется способность мысленно запоминать и воспроизводить полученную информацию в данный момент времени. Сущность методики состоит в возможности запоминать и проводить определенные действия с однозначными числами. Эти числа предъявляются на 1 минуту рядами по два в специальной таблице. Необходимо складывать их в уме, сопоставлять полученную сумму с числом 10, а разность запомнить. Запоминать необходимо и место данной разности на таблице (пустая клетка в этой строке). Затем записать разность в бланке ответа на место пустой клетки. Задание повторяется дважды по двум различным таблицам. Оценивается среднее количество правильных ответов.
3. Распределение внимания. Исследование проводится с помощью бланка с 25 клетками, при этом каждая клетка еще разделена диагональю пополам. Черное число в правом верхнем углу каждой клетки обозначает ее порядковый номер (от 1 до 25), в левом нижнем углу каждой клетки в произвольном порядке расположены серые цифры от 1 до 25. По команде «Начали», необходимо найти серую цифру 1 и записать на бланке ответа порядковый номер клетки, в которой она находится, затем найти серую цифру 2 и за- писать номер ее клетки и т.д. Работать надо быстро и точно. Фиксируется время отыскания всех серых цифр от 1 до 25. при этом пропуск цифры считается ошибкой и к общему времени выполнения теста плюсуется 10 секунд за каждую пропущенную цифру.
4. Устойчивость внимания (тест «Перепутанные линии»). Исследование проводится на индивидуальных бланках, которые могут быть разработаны каждым тренером. Тестовый бланк представляет собой 9 перепутанных линий, которые начинаются внизу и кончаются обязательно вверху. Испытуемому необходимо просмотреть каждую линию снизу-вверх и определить в какой клетке она заканчивается. Выполнять задание следует только путем зрительного контроля (не вести по линии карандашом или пальцем). Начинать нужно с линии № 1, найти где она заканчивается и записать соответствующий номер клетки, затем перейти к линии № 2 и т.д. Ответы записываются по порядку. Оценивается время выполнения всего задания.
5. Объем внимания. Исследование объема внимания осуществляется с помощью специальных карточек, которые предъявляются на короткое время (около 1 секунды). Каждая карточка имеет 16 квадратов с изображением в этих квадратах простой фигуры, например круг или крест. При тестировании сначала предъявляется карточка с тремя фигурами, затем с четырьмя и т.д. После предъявления карточки, испытуемый в течение 10-20 секунд должен нанести на свой чистый бланк фигуры в соответствии с тем, что он увидел. На воспроизведение 3-5 фигур дается 10 секунд, на 6-7 фигур — 15 секунд и на 8 фигур дается 20 секунд. Оценивается правильность расположения фигур и общее количество правильных ответов в 6 таблицах.
6. Переключение внимания. Тестирование данного качества производится по специальной таблице, которая состоит из 50 клеток, которые разделены на две части. Вверху обозначен порядковый номер клетки, внизу условный знак. Перед обследуемыми ставится задача в течение 15 сек. отыскивать например знак «Яма», записывая в строку номер клеток в которой находится этот знак. Через 15 сек. по сигналу «Бугор» не останавливаясь, отыскивать и записывать в бланк ответа тем же способом знак «Бугор». Еще через 15 сек. после нового сигнала «Воронка» перейти к отыскиванию этого знака. Подсчитывается общее количество правильных ответов.

**Комплексы физических упражнений**

Силовой комплекс ориентировщика

1. Из положения лежа на животе, руки за головой или за спиной «в замок», ноги закреплены. Поднимание туловища, прогибаясь как можно сильнее. 2 серии по 10-15 раз. 2. Из положения лежа на спине, ноги выпрямлены и закреплены, руки за головой. Поднимание туловища, касаясь лбом коленей. 2 серии по 15 -20 раз.
2. Из положения, лежа на спине, руки вытянуты и закреплены. Поднимание прямых ног. 2 серии по 15-20 раз.
3. Приседания без отягощения — 2 серии по 30 paз. Обратить внимание на ответную реакцию коленей!
4. Бег на месте с высоким подниманием бедра, руки на поясе. Исключить наклон вперед! 2 серии по 30 сек.
5. Бег на месте, сгибая ноги назад, касаясь пятками ягодиц, руки на поясе. Исключить наклон вперед! 2 серии no 30 сек.
6. Стоп на бруске высотой 6-8 см, пятки касаются пола. Поднимание на носки, придерживаясь руками. 2 серии по 30 сек (60 раз).
7. Бег в гору средней крутизны с акцентом на отталкивание стопой (темп средний и выше среднего). 2 серии по 100 м.
8. Поднимание легким бегом по лестнице на полной стопе. 2 paзa на 5-й этаж (80-100 ступеней ).

Комплекс упражнений для совершенствования техники бега

1. Пробегание отрезка 60—80 м по прямой линии. Стопы ставятся на линию и параллельно ей. 4-6 раз.
2. Бег, сгибая ноги вперед. Сначала выполняется на месте, затем с небольшим продвижением (20-30 м). Следить, чтобы плечи не отклонялись назад и не напрягались, для чего руки можно держать на поясе. Бедро поднимается до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется. 3-6 раз.
3. Бег через предметы (мячи, гимнастические скамейки, камни, деревья и т.п.). Меняя расстояние между предметами и их высоту, можно менять высоту подъёма бедра, длину и частоту шага, а следовательно - ритм и скорость бега. 3-5 раз.
4. Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед-вверх, туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед. Темп выполнения быстрый. 4-6 раз no 30-40 м.
5. Бег, сгибая ноги назад до касания пятками ягодиц. Следить, чтобы туловище и плечи не наклонялись вперед. 2-4 раза по 20-30 м.
6. Бег под уклон (4-5 град.). 4-6 раз.
7. Бег с высокого старта. Обратить внимание на выход со старта в наклоне и быстрый бег, что достигается активным подниманием и опусканием бедра, а также мощным отталкиванием. 3-5 раз по 40-50 м.

Примечания:

* отдых между сериями 30 сек;
* отдых между упражнениями 1 -2 мин.

Комплекс упражнений на развитие быстроты

1. Пробегание отрезка. Выполняется как на прямой, так и на повороте, сначала медленно, затем скорость постепенно возрастает до предела, но сохраняется свобода и легкость движения. 4-6 раз по 40-50м.
2. То же, что и в упражнении 1, но отрезок пробегается под уклоном 3-5 град. 6-10 раз.
3. Бег, сгибая ноги вперед. 4-6 раз по 30- 60 м.
4. Бег прыжками. Главное внимание обращать на быстроту и мощное отталкивание, шаг не следует искусственно удлинять. Темп выполнения быстрый. 4-6 раз по 30-40 м.
5. Бег, сгибая ноги назад. Следить, чтобы плечи не подавались вперед. 2-4 раза по 30-50м.
6. 6. Пробегание отрезка с высокого старта. 6-7 paз no 30-40 м.

Примечания:

* отдых между сериями 30 сек;
* отдых между упражнениями 2 мин;
* использовать в качестве разминки перед скоростной работой.

Комплекс гимнастики

1. Сед - ноги в стороны, руки за голову. Тройной наклон (к левой ноге, к полу, к правой) с максимальной амплитудой. Упражнение выполняется на тазобедренный сустав, заднюю поверхность бедра. 10 раз.
2. Сед - на пятки, носки оттянуты. Прогнуться назад, касаясь затылком пола, колени от пола не отрывать. Задержаться на 5 сек. Упражнение выполняется на переднюю поверхность бедра. 3 раза.
3. Сед - одна нога прямая, другая согнута в колене и отставлена на угол 90 град. На пятку не садиться. Наклон к прямой ноге, касаясь грудью колена. Поменять ноги. Упражнение выполняется на тазобедренный сустав, заднюю поверхность бедра. 10 раз.
4. Сед - ноги вместе, спина прямая. Пятки вместе, носки вытянуты и развести как можно шире. Задержаться на 5 сек. Упражнение выполняется на тазобедренный сустав, коленный сустав. 3 раза.
5. Сед - ноги вместе, прямые. Наклоны, касаясь грудью коленей и доставая ступни руками. Задержаться на 5 сек. Упражнение выполняется на заднюю поверхность бедра, икроножные мышцы- 10 paз.
6. Сед - ноги согнуты, колени на ширине ступней. Лечь на спину так, чтобы ступни были у поясницы. Задержаться на 5 сек. Упражнение выполняется на тазобедренный и коленный суставы. 3 раза.
7. Сед - ноги прямые. Тянуть носки на себя – 5 сек, затем вниз к полу — 5 сек. Упражнение выполняется на голеностоп и икроножные мышцы. 3 раза.
8. Сед - на пятки, носки вытянуты. Поднимать колено одноимённой рукой, растягивая подъём ступни. Поочерёдно правую и левую ноги. Упражнение выполняется на голеностоп, переднюю поверхность голени. 10 раз.
9. Сед — на пятки, носки на полу. Отклоняясь назад, перенести вес тела на свод стопы. Задержаться на 5 сек, а затем расслабить стопу. Упражнение выполняется на голеностоп. 3 раза.
10. Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Медленно поднять прямые ноги и забросить их за голову так, чтобы носками коснуться пола. Задержаться на 5 сек. Упражнение выполняется на растяжение от шейных позвонков до ахиллова сухожилия. 3 раза.
11. Закончить комплекс самостоятельным растяжением. Лёжа на спине, руки вверх. Одновременно тянуться раскрытыми ладонями вверх, носки на себя, пятки вниз (таким образом можно «удлинить» себя на 10 см и больше). Медленно вернуться в удобную позу на спине и полежать 1-2 мин. Затем медленно встать, повернувшись через правый бок. Думать о чём-нибудь приятном.

Комплекс на развитие прыгучести

1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (из глубокого приседа).
2. Прыжки на двух ногах с выпрыгиванием вверх (из глубокого приседа).
3. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд (смена ног через 8-10 шагов).
4. Прыжки на двух ногах из стороны в сторону.
5. Многоскоки с выпрыгиванием вверх.
6. Бег вверх по лестнице на полной ступне.
7. Бег вверх по лестнице на носках.

У**пражнения, которые можно проводить на тренировках.**

* Отмечалочка. Можно проводить как в зале, так и на стадионе. Расставляется 5-6 КП в пределах видимости. Нужно пробежать их с учетом времени и соблюдая точность отметки. Упражнение на скорость можно ставить КП через одинаковое расстояние тогда отрезки будут равными. Использовать тренировка скоростной выносливости.
* Другой вариант отмечалочки. Задается маршрут движения с КП на КП. Учитывается время и точность. Расстояние между КП можно ставить как нравится педагогу в зависимости от задач занятия: если скоростная тренировка, то короткие, если на скоростную выносливость, то по принципу горки 1 отрезок 50 метров, 2 отрезок 100 метров, 3 -150 метров , 4 – 200 метров, 5 – 250, 6- 200 , 7-150, 8- 100, 9 – 50 метров, финиш. и.т.д.
* Различные эстафеты с отметкой компостером.
* На выбор правильного и короткого пути.
* Упражнение веер. КП ставятся приблизительно на одинаковом расстоянии от старта. Старт в центре участвовать могут 4-5 человек сразу. Цель: найти КП отметиться вернуться на место старта, кто быстрее в следующем забеге номер КП меняется и т.д.
* Упражнение на чувство и счет расстояния. «Квадрат». Проводить лучше в чистом лесу или парке. Проводится без карты местности. На местности ставиться 4 КП по сторонам горизонта на расстоянии от 100 до 300 метров. Цель: пройти точно азимутом нужное расстояние и прийти в район КП. В зависимости от уровня подготовки, упражнение можно повторять несколько раз по часовой и против часовой стрелки. В конце можно дать упражнение по треугольнику.
* Игра « найти КП»

Цель: можно использовать в качестве разминки.

Карта: нормальная.

Местность: хорошо известная участникам.

Проведение: В четко ограниченном участке леса есть несколько КП на разных ориентирах. На картах участников нарисован район поиска, но нет КП.

Варианты:

а) Найти все КП. Выигрывает тот, кто сделает это быстрее.

б) За установленное контрольное время (например, 10, 20, 30 минут) найти как можно больше КП.

в) Если участок местности мал, то можно положить карту на старте, а учащиеся ищут КП по памяти, возвращаясь к карте по необходимости.

Старт общий.

Цель: обучение чтению карты на бегу.

Карта: нормальная.

Местность: пересеченная.

Проведение: педагог ведет класс бегом по заранее намеченной трассе от КП до КП. Темп бега относительно высокий. Встреченные КП ученики наносят на свою чистую карту. Для нанесения КП на карту темп движения группы снижается, но группа не останавливается. В местах, где местность проста для ориентирования, педагог усложняет задачу путем частого изменения направления. В то же время учащемуся, потерявшему контакт с картой и местностью, нужно дать возможность восстановиться в карте. Для этого дистанция должна быть с большими однозначными ориентирами: плотина, пруд, окраина леса, поле, и т.д.

Это задание имеет смысл только при относительно высоком темпе движения. В группе должны быть учащиеся одинаковой подготовки. Так как это не возможно в группе, то часть группы кто может- наносит КП, кто не успевает - бежит обычный кросс по пересеченной местности. В конце занятия проверяем результат кто точнее и больше нанес КП на карту.

Цель: обучение чтению карты на бегу, запоминанию важнейших форм местности и ситуаций.

Карта: нормальная.

Местность: разнообразная, пересеченная.

Проведение: Педагог по карте с «ниткой» ведет группу по незнакомой местности в быстром темпе. Учащиеся бегут без карты, «нитку» на карту наносят после бега. Учитывается точность нанесения нитки маршрута.

* Соревнование в стиле «Фарста»

Цель: точное чтение карты вблизи КП.

Карта: нормальная.

Местность: богатая на точки размещения КП.

Проведение: У каждого учащегося своя дистанция. В районе, куда бегут все учащиеся, имеются 2-3 разных КП для рассеивания, которые стоят рядом, но на разных ориентирах. Есть и общие для всех учащихся КП. Все КП дистанции нанесены только на карту педагога. Соревнования проводится с общего старта. Близкое расположение рассеивающих КП заставляет каждого участника сосредоточиться и работать особенно внимательно в районе КП, где он видит своих соперников, что повышает эмоциональную сторону занятия.

**Игры по спортивному ориентированию**

1. **Игры на знание условных знаков спортивной карты**

*1.1. Игра «Знаковые эстафеты»*

Участники игры делятся на две или большее число команд. Перед началом игры команды выстраиваются в колонны. На некотором расстоянии от них на гимнастических скамейках (в лесу - просто на земле) раскладываются две группы карточек для каждой команды. В одной группе - карточки с названиями условных знаков, во второй - карточки с их символами.

Ход игры

Первый участник эстафеты бежит и приносит второму игроку своей команды карточку из первой группы, на которой указано название условного знака. Второй участник бежит к скамейкам и находит во второй группе карточку с символом этого условного знака. Пара карточек откладывается в сторону. Третий игрок вновь берет со скамейки карточку первой группы и передает ее четвертому игроку и т.д. После того, как все команды закончили эстафету, тренер проверяет правильность выполнения задания и, если это необходимо, начисляет командам штрафные очки.

*1.2. Игра «Запомни то, что видел»*

В лесу готовится хорошо маркированная трасса, проходящая через природные объекты, обозначаемые на карте самыми распространенными условными знаками (камни, поваленные деревья, ямы, болота, просеки и т.п.). У объекта на местности вывешиваются таблички.

Ход игры

Ребята бегут по трассе, стараясь запомнить как можно больше условных знаков, встретившихся им на пути. Побеждает тот, кто запомнил максимальное количество знаков.

*1.3. Игра «Знаки на карте»*

Участникам игры выдаются одинаковые спортивные карты.

Задание 1. Подсчитать, сколько на карте отмечено поваленных деревьев, камней, микроямок и других объектов.

Задание 2. Выяснить, отмечена ли на карте железная дорога, дамба, ЛЭП, непреодолимый забор и другие объекты.

Побеждает та команда, которая быстрее и точнее справилась с заданием.   
*1.4. Игра* «*Парные игры*»

Для этой игры можно использовать карточки с символами условных знаков от знаковых эстафет (см. игру 1.1.). Один из играющих показывает партнеру символ условного знака и, к примеру, спрашивает: «Это канава?». Второй игрок либо соглашается, либо говорит: «Нет, это грунтовая дорога» и т.д.

Примечание: карточки с символами условных знаков карты обязательно должны быть цветными.