

Управление образования администрации
Старооскольского городского округа Белгородской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

Рассмотрена
на методическом совете
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»
протокол от 30.08.2019г.
№ 1

Рассмотрена
на педагогическом совете
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»
протокол от 30.08.2019г.
№ 1

Утверждена:
приказом
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»
от 02.09.2019г.
№ 94

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Юные ориентировщики»**
направленность: физкультурно-спортивная
возрастной состав учащихся: 13-15 лет
срок реализации – 2 года

Составители:
Борзенкова Ольга Михайловна,
педагог дополнительного образования,
Валинавичус Екатерина Ниматовна,
методист

Старый Оскол
2019

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Учебный план	9
Учебно-тематический план 1 года обучения	10
Содержание УТП 1 года обучения	10
Учебно-тематический план 2 года обучения	14
Содержание УТП 2 года обучения	14
Методическое обеспечение	19
Материально-техническое оснащение.....	19
Список литературы для педагогов	20
Список литературы для учащихся.....	20
Приложение 1. Календарно-учебный график.....	21
Приложение 2. Средства контроля.....	30

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого».

Формирование знаний, умений и навыков в спортивном ориентировании. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

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

Программа «Юные ориентировщики» рассчитана на 2 года обучения, 288 часов (по 4 часа в неделю, 36 учебных недель в год) для учащихся 13-15 лет.

Уровень сложности содержания программы – стандартный (ознакомительный).

Программа составлена на основе авторской программы Лукашова Ю. и Ченцова В. «Спортивное ориентирование» (2005г.), рекомендованной Министерством образования РФ для использования в системе дополнительного образования детей.

Программа разработана в соответствии с современными нормативными документами:

- федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- письмо от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- устав МБУ ДО «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»;
- локальные документы Центра.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Юные ориентировщики» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и предназначена для учащихся общеобразовательных учреждений, которым интересен активный образ жизни, развито стремление к познанию родного края.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития учащихся.

Актуальность данной программы заключается в том, что она способствует оздоровлению обучающихся, формированию у них активной жизненной позиции, что предполагает гармоничное сочетание таких качеств, как самопознание, самореализация, творческое саморазвитие. Одним из направлений Концепции духовно-нравственного воспитания является формирование ценностной сферы развития личности обучающегося, в том числе через принятие и включение его в особые формы культурно-исторической, социальной и духовной жизни родного города, а также через направления сохранения и укрепления здоровья детей. В наше время как никогда актуальна проблема двигательной активности школьников. Хорошо, если оздоровление учащихся тесно интегрируется с какими-либо другими направлениями, желательно, чтобы взаимосвязаны были несколько видов деятельности: игровой, познавательный, досугово-развлекательной, туристско-краеведческий и др. Очень важно, чтобы вид деятельности был доступен каждому и особенных талантов и специальных громоздких затрат не требовал. Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности обучающегося, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Цель программы - Формирование знаний, умений и навыков в спортивном ориентировании.

Она достигается через **решение следующих задач:**

обучающие:

- расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ и физической подготовки;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

развивающие:

- развивать аналитическое мышление, экологическую грамотность, креативные способности обучающихся.

воспитательные:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

Программа основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса.

Подготовка спортсменов–ориентировщиков многопрофильна и определяется комплексным подходом к учащимся, позволяя сочетать умственное, патриотическое, нравственное, эстетическое, физическое и трудовое воспитание с их техническим обучением. Особое внимание уделяется развитию духовности путем непосредственного и эмоционального соприкосновения с реальной жизнью в природной и социальной сфере. Предполагается использование школьных базовых знаний, умений и навыков, овладение техникой и тактикой быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств.

Педагогическая целесообразность данной программы обуславливается приближением к конкретным условиям: окружающей природной и социальной среде, возрасту и опыту обучающихся.

Отличительными особенностями программы «Юные ориентировщики» являются:

- расширение сферы взаимодействия учащихся с окружающим миром;
- развитие способностей социализации в обществе;
- формирование у учащихся навыков самостоятельно принимать решение;
- формирование навыков работать в команде.

Формы организации учебного процесса

Количество учебных часов в год	Срок реализации программы	Состав группы	Режим занятий	Количество учебных недель	Форма обучения
144	2 года	15 человек	2 занятия в неделю, по 2 часа	36	очная

Учебные группы смешанные, разновозрастные. Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов. Объединения обучающихся организуются на весь календарный год, в соответствии с утвержденными учебными планами и программами. Зачисление в объединение обучающегося производится по заявлению его родителей (законных представителей).

При зачислении обучающегося ему и его родителям (законным представителям) предоставляется для ознакомления Устав, лицензия на правоведения образовательной деятельности, свидетельство о государственной аккредитации, регламентирующие организацию образовательного процесса. При приеме в объединение требуется медицинское заключение о состоянии здоровья обучающегося.

При работе по программе в качестве основной выбрана технология одноуровневого обучения - **стандартный (ознакомительный)**. Минимальным уровнем знаний и умений должны овладеть все обучающиеся. Учебно-тематический план составлен исходя из учебной нагрузки на одну учебную группу 4 часа в неделю на протяжении двух лет обучения.

Ожидаемые результаты

После изучения программного материала, учащиеся 1-го года обучения должны:

- владеть знаниями основ безопасности при проведении занятий на местности;
- самостоятельно принимать решения бытовых задач в естественных условиях;
- владеть знаниями и умениями ориентирования на местности;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- уметь применять в соревновательной деятельности технику и тактику ориентирования на местности.

Знания и умения, полученные учащимися на теоретических и практических занятиях, закрепляются на соревнованиях.

После изучения программного материала, учащиеся 2-го года обучения должны:

- иметь знания основ безопасности при проведении занятий на местности;
- участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша);
- знать и уметь ориентироваться на местности;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- участвовать в судействе соревнований на уровне учреждения;
- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа; правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон) тренировочного процесса.

Программа предусматривает проведение медико-функциональной диагностики учащихся с целью мониторинга динамики развития физических способностей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок.

Метапредметные результаты – сформированные универсальные учебные действия (УУД)

Личностные:

- понимать смысл своей деятельности;
- использовать полученные знания для осуществления мер по охране природы и защите людей и чрезвычайных природных явлений;

Регулятивные:

- самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности;
- выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели;
- составлять план решения проблемы;
- работая по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно;
- в диалоге с педагогом совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные:

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выявлять причины и следствия простых явлений;

- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
- составлять тезисы, различные виды планов. Преобразовывать информацию из одного вида в другой;
- выделять все уровни текстовой информации;
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей учащихся 13-16 лет и рассчитана на 2 года обучения. На занятия отводится 144 часов в год, из расчета 4 часа в неделю.

Год обучения	Кол-во часов по программе	Теоретические	Практические
1	144	34	110
2	144	30	114

Режим занятий.

Форма обучения – очная. Занятия проводятся по расписанию с учетом возможности учащихся. В период каникул работа может осуществляться по отдельному расписанию, могут проводиться занятия по профессиональным пробам, городские, профильные, оздоровительные лагеря, игровые площадки, учебно-тренировочные сборы.

Основная часть учебного материала отводится на практическую деятельность. Занятия проходят в учебном помещении, на местности, на учебных полигонах и т.п. Учащиеся принимают участие в массовых мероприятиях согласно плану работы. В мероприятиях и соревнованиях могут принимать участие родители (законные представители) учащихся.

В субботние и воскресные дни, кроме основных занятий по расписанию, ведутся индивидуальная и консультационная работа с родителями (законными представителями) учащихся, проводятся родительские собрания согласно графика.

Продолжительность и режим занятий объединения определяются в соответствии с характером деятельности, содержанием образовательной программы, психолого-педагогическими и возрастными особенностями учащихся, с учетом требований санитарных норм и правил.

Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся.

Занятия в группах проводятся с учетом индивидуальных возрастных особенностей и физической подготовки. На занятиях используются технологии коллективного обучения, наставничества, что способствует формированию

метапредметных компетенций, в том числе: навыков работы в команде, решение проблем в реальных жизненных ситуациях.

В соответствии с санитарными нормами и правилами допуск к занятиям производится при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья, позволяющего заниматься физической культурой и спортом и после обязательного прохождения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям.

Формирование учебных групп объединения осуществляется на добровольной основе. Перевод на следующий год обучения осуществляется после успешного освоения программы текущего года обучения.

Система оценивания и отслеживания результатов осуществляется:

- в конце первого года обучения – промежуточной аттестацией;
- по окончании всего цикла обучения – итоговой аттестацией.

Учащиеся могут быть аттестованы автоматически по результатам участия в массовых мероприятиях (по профилю объединения) в течение учебного года. Текущий контроль осуществляется по мере прохождения программного материала в течение учебного года.

Формы контроля. Результаты усвоения программного материала отслеживаются через: тесты, билеты, практические задания, результативное участие в соревнованиях.

Объектами контроля являются:

- знания, умения, навыки по программе;
- степень самостоятельности и уровень творческих способностей.

Каждый критерий определяется так, чтобы обучающегося можно было отнести к одному из трёх показателей результативности обучения: высокий уровень (свыше 70%), средний уровень (от 40% до 70%), уровень ниже среднего (менее 40%).

Результаты промежуточной и итоговой аттестации фиксируются в Протоколе итоговой аттестации.

Способы организации контроля;

- индивидуальный;
- фронтальный;
- групповой;
- коллективный.

Учебный план

№	Наименование раздела	Кол-во часов		Итого часов
		1 год	2 год	
1.	Введение. Вводное занятие	2	2	4
2.	Техника безопасности	2	2	4
3.	История спортивного ориентирования	2	2	4
4.	Гигиена спортсмена	2	-	2
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	4
6.	Снаряжение ориентировщика	4	2	6
7.	Судейская практика	2	6	8
8.	Общая физическая подготовка	48	50	98
9.	Специальная физическая подготовка	15	16	31
10.	Техническая подготовка	15	20	35
11.	Тактическая подготовка	12	14	26
12.	Контрольные нормативы	2	2	4
13.	Участие в соревнованиях	6	10	16
14.	Краеведение	6	6	12
15.	Психологическая и морально-волевая подготовка	6	4	10
17.	Основы туристской подготовки	6	2	8
18.	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	6	2	8
19.	Топография	6	2	8
		144	144	288

Учебно-тематический план 1-й год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Введение. Вводное занятие	2	1	1
2.	Техника безопасности	2	1	1
3.	История спортивного ориентирования	2	2	-
4.	Гигиена спортсмена	2	2	-
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	-
6.	Снаряжение ориентировщика	4	2	2
7.	Судейская практика	2	2	-
8.	Общая физическая подготовка	48	4	44
9.	Специальная физическая подготовка	15	2	13
10.	Техническая подготовка	15	2	13
11.	Тактическая подготовка	12	2	10
12.	Контрольные нормативы	2	2	-
13.	Участие в соревнованиях	6	-	6
14.	Краеведение	6	2	4
15.	Психологическая и морально-волевая подготовка	6	2	4
17.	Основы туристской подготовки	6	2	4
18.	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	6	2	4
19.	Топография	6	2	4
20.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	вне сетки часов	-	-
ВСЕГО:		144	34	110

СОДЕРЖАНИЕ УТП 1-й год обучения

1. Введение – 2 ч.

Теоретические занятия

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой.

Практические занятия

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.). Прогулка в лес.

2. Техника безопасности – 2 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному

ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

3. История спортивного ориентирования – 2 ч.

Теоретические занятия

Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом.

Виды спортивного ориентирования.

4. Гигиена спортсмена – 2 ч.

Теоретические занятия

Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Режим дня.

Гигиена тела, одежды и обуви.

5. Правила соревнований по спортивному ориентированию – 2 ч.

Теоретические занятия

Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников.

Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.

6. Снаряжение ориентировщика – 4 ч.

Теоретические занятия

Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

Практические занятия Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

7. Судейская практика – 2 ч.

Теоретические занятия

Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья-контролер КП, обязанности судьи-контролера КП. Оборудование старта и финиша.

Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.

8. Общая физическая подготовка – 48 ч.

Теоретические занятия

Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовки. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). 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). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Плавание. Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

9. Специальная физическая подготовка – 15 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой, закрытой, заболоченной местности, бег в гору, специально-беговые упражнения. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на одной и двух ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

10. Техническая подготовка – 15 ч.

Теоретические занятия

Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Практические занятия

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту, Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

11. Тактическая подготовка – 12 ч.

Теоретические занятия

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Практические занятия

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовой городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход к контрольному пункту и уход с него. Раскладка сил на дистанцию.

12. Контрольные нормативы – 2 ч.

Практические занятия

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному

ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

13. Участие в соревнованиях – 6 ч.

Теоретические занятия

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: в первенствах города, области, в соревнованиях среди кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов.

14. Краеведение – 6 ч.

Теоретические занятия

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области.

Практические занятия

Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Просмотр фото-, видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих викторинах.

15. Психологическая и морально-волевая подготовка – 6 ч.

Теоретические занятия

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциями.

Практические занятия

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

17. Основы туристской подготовки – 6 ч.

Теоретические занятия

Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.

Практические занятия

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, укладка рюкзака. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение.

18. Медико-санитарная подготовка – 6 ч.

Теоретические занятия

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение.

Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

19. Топографическая подготовка – 6 ч.

Теоретические занятия

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.

Практические занятия

Условные знаки топографических карт. Рисование топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов

Учебно-тематический план 2-й год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Введение. Вводное занятие	2	1	1
2.	Техника безопасности	2	1	1
3.	История спортивного ориентирования	2	2	-
4.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	-
5.	Снаряжение ориентировщика	2		2
6.	Судейская практика	6	2	4
7.	Общая физическая подготовка	50	4	46
8.	Специальная физическая подготовка	16	2	14
9.	Техническая подготовка	20	2	18
10.	Тактическая подготовка	14	2	12
11.	Контрольные нормативы	2	2	-
12.	Участие в соревнованиях	10	-	10
13.	Краеведение	6	2	4
14.	Психологическая и морально-волевая подготовка	4	2	2
15.	Основы туристской подготовки	2	2	-
16.	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	2	2	-
17.	Топография	2	2	-
ВСЕГО:		144	30	114

СОДЕРЖАНИЕ УТП 2-й год обучения

Введение - 2 ч.

Теоретические занятия

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов учащихся, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 2-й год обучения.

Практические занятия

Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

Техника безопасности - 2 ч.

Теоретические занятия

Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

Практические занятия

Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

История спортивного ориентирования - 2 ч.

Теоретические занятия

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

Правила соревнований по спортивному ориентированию – 2 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Снаряжение ориентировщика - 2 ч.

Теоретические занятия

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

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

Судейская практика - 6 ч.

Теоретические занятия

Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша. Судья-контролер КП. Обязанности судьи.

Практические занятия

Протокол старта, протокол прохождения КП. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях контролер КП, судья старта, судья финиша.

Общая физическая подготовка - 50 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

Специальная физическая подготовка - 16 ч.

Теоретические занятия

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных

качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

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

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

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

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

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

Техническая подготовка - 20 ч.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка - 14 ч.

Теоретические занятия

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия

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

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

Контрольные нормативы - 2 ч.

Практические занятия

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

Участие в соревнованиях - 10 ч.

Теоретические занятия

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия

Участие в соревнованиях согласно календарного плана. Первенствах города, области, соревнованиях среди кружковцев ЦДЮТур, школ, клубов.

Краеведение - 6 ч.

Теоретические занятия

Практические занятия

Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Места, интересные своеобразным проявлением природы.

Психологическая и морально-волевая подготовка - 4 ч.

Теоретические занятия

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе.

Практические занятия

Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования. Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

Основы туристской подготовки - 2 ч.

Теоретические занятия

Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов.

Практические занятия

Составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация полевой постели, места для отдыха. Организация дневки (досуг, игры, развлечения).

18. Медико-санитарная подготовка – 2 ч.

Теоретические занятия

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и

самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

19. Топографическая подготовка – 2 ч.

Теоретические занятия

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.

Практические занятия

Условные знаки топографических карт. Рисование топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема раздела	Дидактическое и техническое оснащение
1.	Введение	плакаты о спортивном ориентировании, спортивные карты области
2.	Техника безопасности	Тест, карта учебно-тренировочного полигона «Канатка»
3.	История спортивного ориентирования	Диск с фильмом, фотографии ведущих спортсменов России
4.	Гигиена спортсмена	Схемы «Строение организма человека»
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Карта, компас, ручка
6.	Снаряжение ориентировщика	Компас, беговая форма, спортивная обувь, планшет, слайды,
7.	Судейская практика	Протокол старта, протокол результатов,
8.	Общая физическая подготовка	Протокол контрольных нормативов, компас, лыжное снаряжение
9.	Специальная физическая подготовка	Набивные мячи, скакалки,
10.	Техническая подготовка	Компас, карта, карточки с топонимами, часы, схема пришкольного участка
11.	Тактическая подготовка	Компас, карта, часы,
12.	Контрольные нормативы	Компостеры, призмы, компас, часы, карточка участника, лыжное снаряжение,
13.	Участие в соревнованиях	Карты, компас, карточка, часы, условия проведения по спортивному ориентированию в заданном направлении
14.	Краеведение	Фотографии с изображением города и исторических памятников, книга о городе, фильм.
15.	Психологическая и морально-волевая подготовка	Тесты по психологии
16.	Охрана природы, памятников истории и культуры	Карта области, города.
17.	Основы туристской подготовки	Рюкзак, репшнур, палатка, котелок,
18.	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	Мед. аптечка
19.	Топография	Тест «Топография», карты с различными масштабами, компас.

Материально-техническое оснащение (туристическое снаряжение)

Для проведения учебно – тренировочных занятий по темам раздела «Основы туристской подготовки», «Пешеходный туризм» используется туристическое снаряжение МБУ ДО «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»: палатки, костровое снаряжение, индивидуальная страховочная система, каска, основная верёвка, вспомогательная верёвка и др.

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Алешин, В.М., Пызгарев, В.А. Энциклопедия спортивного ориентирования / В.М. Алешин, В.А. Пызгарев.- Воронеж: ВГУ, 2008.
2. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алешин. - Воронеж: ВГУ, 2003.
3. Алешин, В.М. Спортивная картография / В.М. Алешин, В.А. Пызгарев.- Воронеж: ВГУ, 2007.
4. Воронов, Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - М.: ФСО России, 1998.
5. Воронов, Ю.С., Николин, М.В., Малахова, Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. - Смоленск, 1998.
6. Дмитриев, И.В. Обучение ориентированию / Белгород, 2008.
7. Дмитриев, И.В. Спортивное ориентирование в программе туристских соревнований / Белгород, 2008.
8. Костылев, В. Философия спортивного ориентирования - М.: ЦДЮТур, 1995.
9. Лукашов, Ю. Программа для учреждений дополнительного образования детей / Ю. Лукашов, В. Ченцов. - М.: Советский спорт, 2005.
10. Лукашова, Е.В. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию / Белгород, 2008.

Список литературы для учащихся

1. Константинов, Ю.С. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
3. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешк. учреждений / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990.

Электронные ресурсы

<http://moscompass.ru>
<http://www.rufso.ru>
<http://turizmst.ucoz.ru>
<http://bel-orient.ucoz.ru>

Средства контроля

Тесты для определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников и констатации динамики их общего физического и функционального развития.

тест	описание
<i>Проба с приседаниями</i>	Измерение пульса сразу после 30 приседаний и через 2 мин.
<i>Лестница</i>	Измерение ЧСС сразу после подъема на четвертый этаж в спокойном темпе (80 шагов в минуту) и через 2 мин после
<i>Теппинг-тест</i>	Максимальное количество точек, проставляемых за 10 сек в квадрате 10 x 10
<i>Проба Генча</i>	Измерение максимальной задержки дыхания на выдохе после глубокого вдоха (выдох производят быстро и полностью)
<i>Проба Бондаревского</i>	Простоять как можно дольше, не отрывая пятку от пола, на одной ноге с закрытыми глазами, поставив руки на пояс
<i>Проба Абалакова</i>	Став лицом к стене (с отметками от 220 до 320 см) на расстоянии стопы и высоко подняв руки, отмечают уровень, до которого дотянулся кончик среднего пальца (1 результат). Затем подпрыгнув с места вверх, стараются достать рукой как можно выше (2 результат). Подсчитывают: 2-1
<i>Азимутальный ход</i>	Движение по азимуту с минимальным отклонением

Тесты для проведения промежуточной аттестации (1 год обучения)

- 1. При компостерной отметке Вы случайно отметили КП 5 в клетке с номером 6. Где Вы будете делать отметку на КП 6?**
 - А. В клетке с номером 5.
 - В. В клетке с номером 7, а далее будете отмечаться со сдвигом на одну клетку.
 - С. В резервной клетке.
- 2. При электронной отметке Вы отметились на КП 8 и обнаружили, что пропустили КП 6. Что Вы будете делать?**
 - А. Добежите до КП 6, отметитесь и далее побежите на КП 9.
 - В. Добежите до КП 6, отметитесь, далее побежите на КП 7, отметитесь, а затем побежите на КП 9.
 - С. Добежите до КП 6, отметитесь, далее побежите на КП 7 и 8, отметитесь на них еще раз и продолжите бег по дистанции.
- 3. Пройдя последний КП, Вы бежите на финиш и обнаруживаете, что выронили карту. Что Вы будете делать?**
 - А. Финишируете (отметитесь на финишной станции), а потом вернетесь за картой.

- В. Финишируете (отметитесь на финишной станции), скажете судьям, что потеряли карту перед самым финишем и попросите разрешения вернуться за ней.
- С. Вернетесь за картой, найдете ее, после чего финишируете.
- 4. Прибыв на КП, Вы обнаружили, что призма упала и лежит в нескольких метрах от него. Что Вы будете делать?**
- А. Повесите призму на место.
- В. Не станете поднимать упавшую призму, а после финиша скажете судьям, что призма на КП упала.
- С. Не будете предпринимать никаких действий по этому поводу
- 5. Вы видите на карте проходы через высокий забор, обозначенные красным цветом (цвет дистанции). Вдоль забора также проходит линия красного цвета. В легенде нет указаний об обязательном прохождении маркированных участков между КП 1 и КП 2. В каком месте Вы имеете право пересечь это препятствие?**

	<p>2.</p> <p>3. А. В любом месте.</p> <p>4. В. Только по одному из обозначенных проходов.</p> <p>5. С. Только по центральному проходу.</p>
--	--

- 6. После финиша Вам разрешили оставить карту у себя. К Вам подходит еще не стартовавший участник и просит показать карту. Выполните ли Вы его просьбу?**
- А. Нет.
- В. Да.
- С. Да, если он будет стартовать по другой дистанции.
- 7. Разрешается ли выходить на старт в легкоатлетических шиповках с металлическими шипами?**
- А. Нет.
- В. Да.
- С. Да, если это не соревнования с общим стартом.
- 8. Пройдя несколько КП, Вы обнаружили, что у Вас карта с дистанцией другой группы. Вы возвращаетесь на старт, просите заменить карту и дать Вам повторный старт. Будет ли выполнена Ваша просьба?**
- А. Нет.
- В. Да.
- С. Да, если судьи признают, что карта другой дистанции получена Вами в результате судейской ошибки
- 9. Может ли участник в возрасте 34 лет быть допущен к участию в соревнованиях по группе M35?**
- А. Нет.
- В. Да.
- С. Да, если ему исполнится 35 лет до конца этого года.
- 10. Что из перечисленных ниже устройств нельзя использовать при прохождении дистанции?**
- А. Только прибор спутниковой навигации (GPS).
- В. Только альтиметр (прибор, измеряющий высоту над уровнем моря).

С. Оба этих прибора.

Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	8-10	6-7	1-5

1. А – 1 балл, В – 3 балла, С – 5 баллов.

Отмечаться в таких случаях лучше всего в резервной клетке. Допускается вариант сдвига всех отметок на одну клетку, но в этом случае Вас почти наверняка пригласят в секретариат для объяснений. Последний вариант, в принципе, тоже допустим, но тогда Вам не избежать разбирательства с проверяющими отметку судьями.

2. А – 0 баллов, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

«Электронику» не обманешь. Компьютер воспринимает только правильную последовательность прохождения КП. Если Вы решили, что раз этап 7-8 у Вас уже пройден, то после КП 7 можно бежать на КП 9, Вы искренне заблуждаетесь.

3. А – 0 баллов, В – 1 балл, С – 5 баллов.

Участник должен финишировать с картой в руках. Может быть, судьи по незнанию Правил или по доброте душевной разрешат Вам вернуться за картой, но, скорее всего, Вы будете дисквалифицированы. Так что придется возвращаться и снова бежать на финиш.

4. А – 0 баллов, В – 5 баллов, С – 4 балла.

Участник не имеет права изменять оборудование КП, даже если оно повреждено. Заявить о проблемах на дистанции судьям на финише, конечно же, следует, но если Вы этого не сделаете, Правил Вы не нарушите.

5. А – 0 баллов, В – 5 баллов, С – 2 балла.

Красная линия вдоль забора обозначает границу, которую запрещено преодолевать на дистанции. Если к проходу не ведет маркированный участок, обозначенный на карте и в легенде, Вы можете пересекать красную линию по любому из обозначенных проходов. Ограничив выбор лишь тем проходом, что лежит на прямой линии, соединяющей КП, Вы не нарушаете Правила, но лишаете себя других, возможно, более выгодных вариантов.

6. А – 0 баллов, В – 5 баллов, С – 0 баллов.

Здесь комментарии излишни. Участник, посмотревший карту соревнований (с дистанцией или без нее) до старта, получает несправедливое преимущество перед другими, а Вы ему тем самым помогаете. Помните, что Правила запрещают пользоваться на месте соревнований картой данного района (даже старой), и что на соревнованиях высокого ранга за соблюдением этого судьи следят очень строго.

7. А – 5 баллов, В – 0 баллов, С – 0 баллов.

Использование обуви с металлическими шипами (кроме резиновых шипов с металлическим стержнем, выступающим не более чем на 2 мм) Правилами категорически запрещено.

8. А – 5 баллов, В – 0 баллов, С – 1 балл.

Участник не имеет права на повторный старт, если он прошел хотя бы часть дистанции. Поэтому даже в случае судейской ошибки Вам не будет разрешено снова выйти на дистанцию. Хотя, может быть Вам и удастся уговорить судей, ведь не все они знают Правила наизусть.

9. А – 0 баллов, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

Возраст в спорте определяется не по дню, а по году рождения. Так что, если Вы родились 31 декабря, а Ваш приятель – на следующий день, то Вы с ним целый год будете выступать в разных возрастных группах.

10. А – 2 балла, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

Конечно же, оба прибора брать с собой на дистанцию нельзя, так как они являются дополнительными техническими средствами навигации. Другое дело, что пользы от них немного, а некоторые альтиметры вмонтированы в обычные наручные часы, так что никто этого и не заметит. И все же пользоваться ими на дистанции запрещено Правилами.

45 - 50 баллов: Сдано на «отлично».

40 - 44 балла: Сдано, как на экзамене в ГАИ (не больше двух ошибок).

35 - 39 баллов: Сдано, но не очень.

30 - 34 балла: «Обидно, понимаешь, да!».

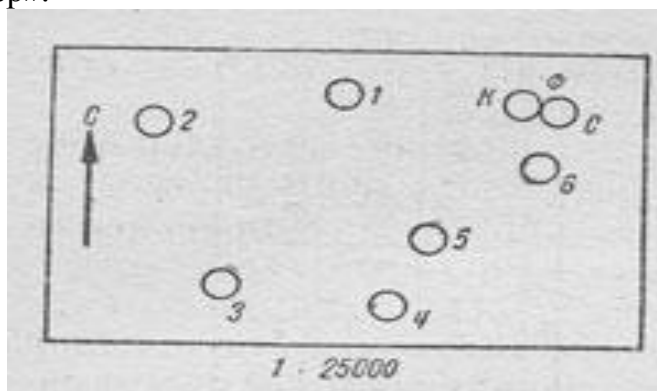
25 – 29 баллов: Учите знаки, легенды, изучайте Правила.

Менее 25: А вот и не угадали!

Практическая часть

«Белая карта»

На топографической карте масштаба 1:25000 планируется дистанция кросса с ориентированием в заданном направлении. Затем на чистый лист бумаги копируются точки КП, обведенные кружком, указывается место старта, финиша и направление «Север».



Участник самостоятельно рассчитывает азимуты и расстояния между КП. Затем двигается по дистанции, находит все КП и приносит на финиш их пароли. Время учитывается.

Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
--	---------	---------	--------

Занятое место	1-3	4-10	-
---------------	-----	------	---

Задания для итоговой аттестации (практическая часть) «Кросс с ориентированием»

На карте отмечены точки шести пунктов. На местности около каждого КП два-три ложных.



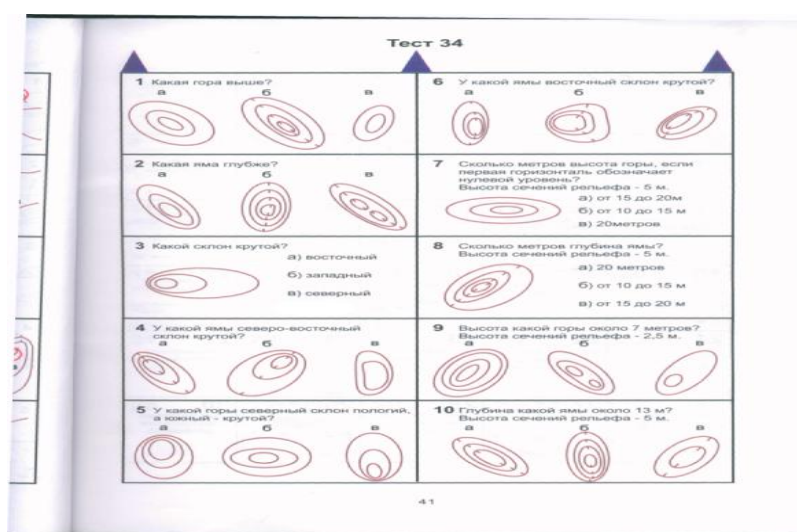
Все КП имеют пароли. Участник записывает на обороте карты пароли найденных пунктов и приносит на финиш. За каждый ложный КП к общему времени прибавляется штрафное.

Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Занятое место	1-3	4-10	-

Теоретическая часть

Обучающимся предлагается тест, на который необходимо дать наибольшее количество правильных ответов.



Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
--	---------	---------	--------

Кол-во правильных ответов	10	7-9	Менее 7
---------------------------	----	-----	---------

Средства контроля 2 год обучения

Тесты для определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников и констатации динамики их общего физического и функционального развития.

тест	описание
<i>Проба с приседаниями</i>	Измерение пульса сразу после 30 приседаний и через 2 мин.
<i>Лестница</i>	Измерение ЧСС сразу после подъема на четвертый этаж в спокойном темпе (80 шагов в минуту) и через 2 мин после
<i>Теппинг-тест</i>	Максимальное количество точек, проставляемых за 10 сек в квадрате 10 x 10
<i>Проба Генча</i>	Измерение максимальной задержки дыхания на выдохе после глубокого вдоха (выдох производят быстро и полностью)
<i>Проба Бондаревского</i>	Простоять как можно дольше, не отрывая пятку от пола, на одной ноге с закрытыми глазами, поставив руки на пояс
<i>Проба Абалакова</i>	Став лицом к стене (с отметками от 220 до 320 см) на расстоянии стопы и высоко подняв руки, отмечают уровень, до которого дотянулся кончик среднего пальца (1 результат). Затем подпрыгнув с места вверх, стараются достать рукой как можно выше (2 результат). Подсчитывают: 2-1
<i>Азимутальный ход</i>	Движение по азимуту с минимальным отклонением

Тесты для проведения промежуточной аттестации

1. При компостерной отметке Вы случайно отметили КП 5 в клетке с номером 6. Где Вы будете делать отметку на КП 6?

- А. В клетке с номером 5.
- В. В клетке с номером 7, а далее будете отмечаться со сдвигом на одну клетку.
- С. В резервной клетке.

2. При электронной отметке Вы отметились на КП 8 и обнаружили, что пропустили КП 6. Что Вы будете делать?

- А. Добежите до КП 6, отметитесь и далее побежите на КП 9.
- В. Добежите до КП 6, отметитесь, далее побежите на КП 7, отметитесь, а затем побежите на КП 9.
- С. Добежите до КП 6, отметитесь, далее побежите на КП 7 и 8, отметитесь на них еще раз и продолжите бег по дистанции.

3. Пройдя последний КП, Вы бежите на финиш и обнаруживаете, что выронили карту. Что Вы будете делать?

А. Финишируете (отметитесь на финишной станции), а потом вернетесь за картой.

В. Финишируете (отметитесь на финишной станции), скажете судьям, что потеряли карту перед самым финишем и попросите разрешения вернуться за ней.

С. Вернетесь за картой, найдете ее, после чего финишируете.

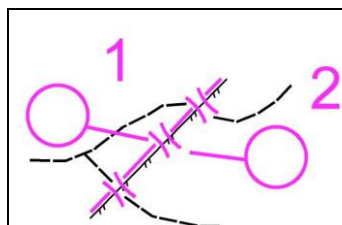
4. Прибжав на КП, Вы обнаружили, что призма упала и лежит в нескольких метрах от него. Что Вы будете делать?

А. Повесите призму на место.

В. Не станете поднимать упавшую призму, а после финиша скажете судьям, что призма на КП упала.

С. Не будете предпринимать никаких действий по этому поводу

5. Вы видите на карте проходы через высокий забор, обозначенные красным цветом (цвет дистанции). Вдоль забора также проходит линия красного цвета. В легенде нет указаний об обязательном прохождении маркированных участков между КП 1 и КП 2. В каком месте Вы имеете право пересечь это препятствие?



А. В любом месте.

В. Только по одному из обозначенных проходов.

С. Только по центральному проходу.

6. После финиша Вам разрешили оставить карту у себя. К Вам подходит еще не стартовавший участник и просит показать карту. Выполните ли Вы его просьбу?

А. Нет.

В. Да.

С. Да, если он будет стартовать по другой дистанции.

7. Разрешается ли выходить на старт в легкоатлетических шиповках с металлическими шипами?

А. Нет.

В. Да.

С. Да, если это не соревнования с общим стартом.

8. Пройдя несколько КП, Вы обнаружили, что у Вас карта с дистанцией другой группы. Вы возвращаетесь на старт, просите заменить карту и дать Вам повторный старт. Будет ли выполнена Ваша просьба?

А. Нет.

В. Да.

С. Да, если судьи признают, что карта другой дистанции получена Вами в результате судейской ошибки

9. Может ли участник в возрасте 34 лет быть допущен к участию в соревнованиях по группе M35?

А. Нет.

В. Да.

С. Да, если ему исполнится 35 лет до конца этого года.

10. Что из перечисленных ниже устройств нельзя использовать при прохождении дистанции?

А. Только прибор спутниковой навигации (GPS).

- В. Только альтиметр (прибор, измеряющий высоту над уровнем моря).
С. Оба этих прибора.

Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	8-10	6-7	1-5

1. А – 1 балл, В – 3 балла, С – 5 баллов.

Отмечаться в таких случаях лучше всего в резервной клетке. Допускается вариант сдвига всех отметок на одну клетку, но в этом случае Вас почти наверняка пригласят в секретариат для объяснений. Последний вариант, в принципе, тоже допустим, но тогда Вам не избежать разбирательства с проверяющими отметку судьями.

2. А – 0 баллов, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

«Электронику» не обманешь. Компьютер воспринимает только правильную последовательность прохождения КП. Если Вы решили, что раз этап 7-8 у Вас уже пройден, то после КП 7 можно бежать на КП 9, Вы искренне заблуждаетесь.

3. А – 0 баллов, В – 1 балл, С – 5 баллов.

Участник должен финишировать с картой в руках. Может быть, судьи по незнанию Правил или по доброте душевной разрешат Вам вернуться за картой, но, скорее всего, Вы будете дисквалифицированы. Так что придется возвращаться и снова бежать на финиш.

4. А – 0 баллов, В – 5 баллов, С – 4 балла.

Участник не имеет права изменять оборудование КП, даже если оно повреждено. Заявить о проблемах на дистанции судьям на финише, конечно же, следует, но если Вы этого не сделаете, Правил Вы не нарушите.

5. А – 0 баллов, В – 5 баллов, С – 2 балла.

Красная линия вдоль забора обозначает границу, которую запрещено преодолевать на дистанции. Если к проходу не ведет маркированный участок, обозначенный на карте и в легенде, Вы можете пересекать красную линию по любому из обозначенных проходов. Ограничив выбор лишь тем проходом, что лежит на прямой линии, соединяющей КП, Вы не нарушаете Правила, но лишаете себя других, возможно, более выгодных вариантов.

6. А – 0 баллов, В – 5 баллов, С – 0 баллов.

Здесь комментарии излишни. Участник, посмотревший карту соревнований (с дистанцией или без нее) до старта, получает несправедливое преимущество перед другими, а Вы ему тем самым помогаете. Помните, что Правила запрещают пользоваться на месте соревнований картой данного района (даже старой), и что на соревнованиях высокого ранга за соблюдением этого судьи следят очень строго.

7. А – 5 баллов, В – 0 баллов, С – 0 баллов.

Использование обуви с металлическими шипами (кроме резиновых шипов с металлическим стержнем, выступающим не более чем на 2 мм) Правилами категорически запрещено.

8. А – 5 баллов, В – 0 баллов, С – 1 балл.

Участник не имеет права на повторный старт, если он прошел хотя бы часть дистанции. Поэтому даже в случае судейской ошибки Вам не будет разрешено

снова выйти на дистанцию. Хотя, может быть Вам и удастся уговорить судей, ведь не все они знают Правила наизусть.

9. А – 0 баллов, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

Возраст в спорте определяется не по дню, а по году рождения. Так что, если Вы родились 31 декабря, а Ваш приятель – на следующий день, то Вы с ним целый год будете выступать в разных возрастных группах.

10. А – 2 балла, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

Конечно же, оба прибора брать с собой на дистанцию нельзя, так как они являются дополнительными техническими средствами навигации. Другое дело, что пользы от них немного, а некоторые альтиметры вмонтированы в обычные наручные часы, так что никто этого и не заметит. И все же пользоваться ими на дистанции запрещено Правилами.

45 - 50 баллов: Сдано на «отлично».

40 - 44 балла: Сдано, как на экзамене в ГАИ (не больше двух ошибок).

35 - 39 баллов: Сдано, но не очень.

30 - 34 балла: «Обидно, понимаешь, да!».

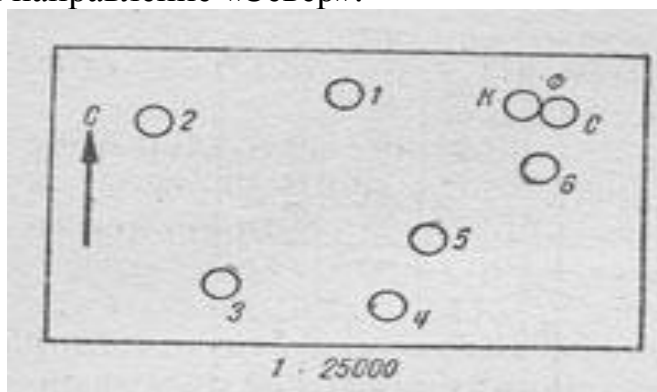
25 – 29 баллов: Учите знаки, легенды, изучайте Правила.

Менее 25: А вот и не угадали!

Практическая часть

«Белая карта»

На топографической карте масштаба 1 :25000 планируется дистанция кросса с ориентированием в заданном направлении. Затем на чистый лист бумаги копируются точки КП, обведенные кружком, указывается место старта, финиша и направление «Север».



Участник самостоятельно рассчитывает азимуты и расстояния между КП.

Затем двигается по дистанции, находит все КП и приносит на финиш их пароли. Время учитывается.

Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Занятое место	1-3	4-10	-