

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. НОВОШАХТИНСКА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»

СОГЛАСОВАНО
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
от «06» июня 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «ЦРТДиЮ»
_____Ахмедиева Г. А.
Приказ №139 от «06» июня 2023 г.

«СТАРТ»
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(туристско-краеведческая направленность)

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Уровень программы: разноуровневая
Вид программы: модифицированная
Возрастная категория обучающихся: 8-18 лет
Продолжительность образовательного процесса: 7лет

РЕКОМЕНДОВАНО:
На заседании методического совета
Протокол № 5
от «10» мая 2023г.

Автор-разработчик:
Ляховченко В.А. -
тренер-преподаватель

г.Новошахтинск
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I. Характеристика программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
РАЗДЕЛ II. Содержание программы.....	10
2.1. Учебно-тематический план (подготовительный уровень)	10
2.2. 2-й год обучения (уровень освоения-1)	15
2.3. 3-й год обучения (уровень освоения-2)	19
2.4. 4-й год обучения (уровень освоения-3)	23
2.5. 5-й год обучения (уровень освоения-4)	26
2.6. 6-й и 7-й год обучения (уровень совершенствования)	27
РАЗДЕЛ III. Формы аттестации и оценочные материалы.....	29
3.1. Методика отслеживания результатов реализации программы.....	29
3.2. Компетенции обучающихся по уровням.....	30
3.3. Форма проведения итога реализации программы.....	32
3.4. По итогам реализации программы воспитанники приобретают следующие знания.....	33
3.5. По итогам реализации программы воспитанники приобретают умения и навыки.....	34
3.6. Формы аттестации.....	36
3.6. Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств.....	37
РАЗДЕЛ IV. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	38
4.1. Методическое обеспечение программы.....	38
4.2. Техника безопасности.....	42
4.3. Материально-техническое оснащение.....	43
4.4. Список литературы для тренера-преподавателя.....	44
4.5. Список литературы для учащихся.....	45
ПРИЛОЖЕНИЯ 1.....	46

РАЗДЕЛ I. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеобразовательная общеразвивающая дополнительная программа «СТАРТ» спортивному ориентированию была разработана согласно приказу № 196 от 9 ноября 2018 г. Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Спортивное ориентирование – это комплексный вид спорта, в котором участники самостоятельно при помощи карты и компаса преодолевают дистанцию, имеющую заданное число контрольных пунктов, расположенных на местности. Спортивное ориентирование является уникальным видом спорта, который развивает, как физические, так и умственные способности обучающихся.

Нормативно-правовая база определяется основными нормативными документами, положенными в основу образовательной программы, являются:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).

10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).

11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)».

15. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

16. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

17. Кодекс профессиональной этики педагогического сообщества;

18. Устав МБУ ДО «ЦРТДиЮ», целями которого являются:

- реализации социального заказа на дополнительное образование детей;
- реализации вариативных разно уровневых дополнительных образовательных программ;
- обеспечения необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья и профессионального самоопределения, творческого труда детей в возрасте преимущественно от 8 до 18 лет;
- гармоничного развития личности, способности адаптироваться к изменяющимся условиям социума;
- формирования общей культуры обучающихся;
- организации содержательного досуга;
- приобщения подрастающего поколения к духовно-ценностным приоритетам, заложенным в традиционной казачьей культуре;
- развития системы социальной защиты детей и педагогических работников;
- обеспечения гарантированной общедоступной системы дополнительного образования детей для обучающихся различного уровня социализации;
- развития творческого, интеллектуального, физического, духовно-нравственного потенциала детей;
- воспитания патриотизма, гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека;
- реализации личностных качеств детей в их интересах и в интересах общества в соответствии с Конституцией Российской Федерации, региональными традициями города Новошахтинска Ростовской области.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении всех лет обучения в объединении, формируя у обучающихся целостное представление о туризме, его возможностях в повышении его работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Технические приёмы и тактические действия таят в себе большие возможности для

формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Спортивное ориентирование - это уникальная возможность не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Занятия туристской техникой и спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

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

При занятиях этим видом спорта вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что она предусматривает творческое развитие личности в системе дополнительного образования; обеспечение потребностей, обучающихся в профессиональном самоопределении, с учетом индивидуальных особенностей, склонностей и интересов. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Старт» ориентирована на активное приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, привлечению систематическим занятиям спортом и носит образовательный характер.

Отличительные особенности программы.

В образовательной программе «Старт» тесно переплетаются три вида образовательной деятельности: физическое воспитание, получение специфических знаний по спортивному ориентированию, приобретение туристских навыков. Раздел туристских навыков и жизнеобеспечения в полевых условиях включен в программу ввиду того, что соревнования по спортивному ориентированию очень

часто проводятся в полевых условиях. Программный материал объединён в целостную систему спортивной подготовки.

Программа предусматривает многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов, как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах подготовки.

Методической особенностью программы является постепенный рост объёма общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения специальной подготовки. Одновременно увеличивается интенсивность тренировочных нагрузок, которые полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям обучающихся.

В силу специфики спортивного ориентирования организация спортивно-оздоровительных и тренировочных сборов является обязательной и играет важную роль в подготовке юных ориентировщиков. Во время учебно-тренировочных сборов старшее воспитанники передают свои умения и знания, помогают приобрести определенные навыки младшим ребятам. Большое место в программе занимает соревновательная часть.

Объем и сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 7 лет, усложнение материала из года в год происходит по спирали (т.е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного мероприятия, участия в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

При реализации данной программы применяется очная форма обучения. Программа рассчитана на 324 учебных часа в год (9часов в неделю), причем практические занятия составляют большую часть программы.

Как правило, в течение недели предусматриваются три трехчасовых занятия в помещении или на местности. Они могут быть как теоретическими, так и

практическими. Теоретическое занятие включает в себя изучение нового материала или повторение пройденного, они проходят в учебном кабинете. Практические занятия так же включают в себя освоение и закрепление умений и приобретение навыков, проводятся в специально оборудованном спортзале, либо на местности.

Программой предусмотрено участие воспитанников, муниципальных, региональных, Всероссийских соревнований по спортивному ориентированию, которые включаются в учебно-тематический план.

Часть занятий может проводиться индивидуально или с небольшими группами. В зависимости от погодных условий, графика соревнований, финансовых возможностей, а также контингента занимающихся, календарный план незначительно изменяется. Все изменения отражаются в календарно-тематическом плане, составляющемся в начале учебного года и являющемся приложением к данной программе.

Целью программы является пропаганда спортивного ориентирования, как средства укрепления здоровья и привития стремления к здоровому образу жизни, привитие навыков экологической культуры; ознакомление с историей, оказанию первой медицинской помощи, удовлетворение естественной потребности учащихся в непосредственном познании мира, своего края. Достижение высоких спортивных результатов на муниципальных, региональных, Всероссийских соревнованиях по спортивному ориентированию.

Задачи программы:

Образовательные

Формировать:

- знания по спортивному ориентированию;
- обучить техническим приемам ориентирования;
- Создать условия для профессионального самоопределения личности.

Воспитательные

Способствовать воспитанию:

- стремления к здоровому образу жизни;
- спортивной этики, дисциплины;

- выносливости, самостоятельности, решительности;
- формировать бережное отношение к природе родного края.

Развивающие

Развивать:

- познавательный интерес к занятиям спортивным ориентированием;
- содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.
- способствовать развитию ловкости, сноровки, находчивости, быстроты реакции, внимания памяти, логического и образного мышления, воображения.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля.

Форма обучения - очная.

РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

2.1. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

Схема распределения нагрузки.

№	Год обучения	Этап подготовки Уровни	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Количество недель в году	Всего часов за год	Кол-во часов	
							Теоретические занятия	Практические занятия
1	1	подготовительный	15	6	36	216	22	194
2	2	освоения 1	15	9	36	324	19	305
3	3	освоения 2	12	9	36	324	38	286
4	4	освоения 3	12	9	36	324	42	282
5	5	освоения 4	12	9	36	324	42	282
6	6	совершенствования 1	10	9	36	324	42	282
7	7	совершенствования 2	10	9	36	324	42	282
8		итого:	-	-	-	2160	247	1913

Соотношение объема средств общей и специальной физической подготовки в процессе многолетней тренировки ориентировщиков (в %).

Вид подготовки	Подготовительный уровень	Уровень освоения 1	Уровень освоения 2	Уровень освоения 3	Уровень освоения 4	Уровень совершенствования 1	Уровень совершенствования 2
ОФП	70	70	65	65	60	50	40
СФП	30	30	35	35	40	50	60

Специальная подготовленность спортсмена будет повышаться в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки определяется с учётом наиболее благоприятных периодов развития физических и психических качеств.

Учебно-тематический план группы 1 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			
		всего	теория	практика	
				в помещении	на местности
I. Тактико-техническая подготовка					
1	Организационное занятие. Техника безопасности. Ориентирование как ид спорта.	10	10		
2	Топографическая подготовка:	20		16	4
3	Техническая подготовка	52	2	26	24
4	Тактическая подготовка	20	5	11	4
5	Жизнеобеспечение туриста. Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Гигиена и обеспечение безопасности в условиях полевого лагеря.	6	2		4
6	Учебные соревнования и спортивные состязания. Участие в лагерях.	30			30
7	Организация и проведения соревнований. Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2	
II ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1	Общефизическая подготовка	26		6	20
2	Специальная физическая подготовка	26		2	24
3	Игры	16		4	12
4	Медицинский контроль и тесты	6	1	3	2
ИТОГО:		216	22	70	124
Участие в соревнованиях:		Вне сетки часов			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОГОТОВКА

1. Теория:

Цели и задачи программы «СТАРТ» первого года обучения. Согласование расписания занятий.

Вводный инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий на местности и в помещении, во время соревнований и учебно-тренировочных сборов.

Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в различных ситуациях.

Обзор развития ориентирования, как вида спорта. Виды спортивного ориентирования.

Единая Всероссийская Спортивная Классификация - общее понятие.

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

Гигиена тела, одежды, обуви. Гигиена питания спортсмена.

Обработка оказания доврачебной помощи. Обработка ран.

2. Топографическая подготовка:

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Схема, план.

Типографические и спортивные карты. Масштаб карт. Условные знаки спортивных карт. Местность и ее классификация. Чтение спортивных карт различной сложности.

3. Техническая подготовка:

Понятие о технике ориентирования. Изучение технических приемов: линейное ориентирование, грубый азимут, точечный азимут, точное ориентирование.

Приемы ориентирования карты. Определение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально).

Спортивный компас- устройство назначение. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта.

Методы ориентирования (прогнозирования, восстановления).

Ориентирование в заданном направлении бегом. Опорные ориентиры. Приемы движения между опорными ориентирами.

Анализ вариантов выбора пути КП на различных дистанциях.

Развитие специальных восприятий ориентировщика: чувства расстояния, направления, зрительной памяти.

4. Тактическая подготовка:

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики техники. Значение тактики для достижения наилучших результатов. Различные виды соревнований.

Сбор информации о соревнованиях. Действия участника до старта, на старте, при выдаче карт, на дистанции и КП.

Факторы, влияющие на выбор пути: информация, местность, погодные условия, физическое состояние участника.

5. Жизнеобеспечение туриста, снаряжение ориентировщика.

Туризм, как средство общефизической подготовки спортсмена - ориентировщика.

Правила эксплуатации и хранения.

Личное и групповое туристское снаряжение. Требования к снаряжению. Виды костров. Гигиена в условиях полевого лагеря. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

6. Учебные соревнования и спортивные состязания:

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действие участников в аварийной ситуации. Основы безопасности. Участие в школьных и городских соревнованиях по различным видам спорта (кросс, гонки, эстафеты). Участие в муниципальных, региональных, Всероссийских соревнованиях по спортивному ориентированию.

7. Организация и проведение соревнований:

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Общие положения. Обязанности участников соревнований. Бригады старта и финиша. Практика судейства на клубных и школьных соревнованиях.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Общефизическая подготовка:

Задачи ОФП. Разминка, заминка их значение и содержание. Разновидности бега, беговые упражнения. Упражнения с отягощениями, на тренажерах. Кроссовая подготовка. Изучение техники ходов.

2. Специальная физическая подготовка:

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика. Развитие физических и специальных качеств, необходимых спортсмену ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы, координации движений. Техника бега ориентировщика: бег по воде, камням, кроссовый бег. Подводящие упражнения для изучения техники бега.

3. Игры:

Спортивные игры на местности. Игры на местности с элементами ориентирования. Подвижные игры.

4. Медицинский контроль и тесты:

Значение медицинского контроля и самоконтроля для спортсмена. Меры личной и общественной профилактики. Субъективные данные самоконтроля: сон, аппетит, работоспособность, настроение. Тесты технической подготовки. Тесты физической подготовки. Выполнение контрольных нормативов.

упражнения	мальчики	девочки
Силовые упражнения (отжимание, подтягивание)	12	5
Бег (мин. сек)	2.10	2.20
10- Скок. (м.)	14	14
Прыжок в дл. с места (см)	165	160
Азимутальный ход (погрешность)	35%	35%
Кросс 2 (км)	+	+

2.2 Учебно-тематический план группы 2 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			
		всего	теория	практика	
				в помещении	на местности
ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1	Организационное занятие. Техника безопасности. Ориентирование как вид спорта.	15	11	4	-
2	Топографическая подготовка:	20	-	17	3
3	Техническая подготовка	80	-	38	42
4	Тактическая подготовка	20	-	14	6
5	Снаряжение ориентировщика	8	-	8	
6	Жизнеобеспечение туриста	6	1	1	4
7	Учебные соревнования и спортивные состязания. Участие в лагерях.	50	-	-	50
8	Организация и проведение соревнований	11	3	4	4
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1	Общефизическая подготовка	40	-	10	30
2	Специальная физическая подготовка	54	-	8	46

3	Игры	10	-	-	10
4	Медицинский контроль и тесты	10	4	4	2
ИТОГО:		324	19	108	197
Участие в соревнованиях:		Вне сетки часов			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОГОТОВКА

1.Теория:

Цели и задачи программы «СТАРТ» второго года обучения. Согласование расписания занятий.

Вводный инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий на местности и в помещении, во время соревнований и учебно-тренировочных сборов.

Правила пожарной безопасности.

Развитие ориентирования.

Единая Всероссийская Спортивная Классификация- структура, новые положения.

Влияние физических нагрузок на организм человека. Психологический настрой перед соревнованиями.

Приемы оказания доврачебной помощи при ожогах, кровотечениях.

2.Топографическая подготовка:

Вычерчивание условных знаков. Различные формы рельефа, способы его изображения. Классификация местности: мелкий рельеф, средний рельеф, куполообразный рельеф, овражистый рельеф. Чтение карт различной сложности во время пеших прогулок и во время кросса. Техника копирования спортивных карт.

1. Техническая подготовка:

Определение расстояния по карте - на глаз, на местности – шагами, по времени. Способы определения точки стояния. Определение точного азимута. Работа с картой – правило «большого пальца». Изучение понятий: привязка передняя, задняя, последняя, дополнительная.

Маркированная трасса: содержание задач постановки КП: на выбор, на чтение, на параллельные ситуации. Методы ориентирования на маркированной трассе: 1 –

метод прогнозирования, 2 – метод восстановления. Заданное направление: мысли участника до начала движения на КП – связь с основной задачей. Приемы для движения между опорными ориентирами: точное чтение, точный азимут.

Выбор пути движения на КП по карте и его реализация на местности. Уход с КП, подготовка к нему. Перенос дистанции на свою карту. Развитие специальных восприятий ориентировщика: чувства времени, скорости, расстояния, направления, зрительной памяти.

Анализ вариантов выбора пути КП на различных дистанциях.

2. Тактическая подготовка:

План прохождения КП, распределение сил. Факторы, влияющие на выбор пути: характер местности, насыщенность карты, стартовый номер.

Тактические действия спортсмена на соревнованиях: личных, командных, на маркированной трассе, в заданном направлении, по выбору.

Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ своих и чужих ошибок при прохождении дистанций.

3. Жизнеобеспечение туриста, снаряжение ориентировщика.

Ремонт снаряжения. Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Туристские узлы. Организация бивуака лагеря. Организация питания в полевых условиях. Набор продуктов. Приготовление пищи на костре.

Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Правила разведения костра, заготовка дров.

Безопасность в туризме. Отработка и совершенствование туристских навыков во время соревнований, проводимых в полевых условиях.

4. Учебные соревнования и спортивные состязания:

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действие участников в аварийной ситуации. Основы безопасности. Участие в школьных и городских соревнованиях по различным видам спорта (спортивное ориентирование, кросс, гонки, эстафеты). Участие в муниципальных, региональных, Всероссийских соревнованиях по спортивному ориентированию.

5. Организация и проведение соревнований:

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Общие положения. Обязанности участников соревнований. Бригады старта и финиша. Практика судейства на клубных и школьных соревнованиях и на мероприятиях Центра.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Общефизическая подготовка:

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Общеразвивающие упражнения. Разновидности бега, беговые упражнения. Упражнения с отягощениями, на тренажёрах. Кроссовая подготовка. Ритм и техника дыхания.

2. Специальная физическая подготовка:

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика. Развитие физических и специальных качеств, необходимых спортсмену ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы, координации движений. Техника бега ориентировщика: бег по воде, камням, кроссовый бег.

3. Игры:

Спортивные игры на местности. Игры на местности с элементами ориентирования. Подвижные игры.

4. Медицинский контроль и тесты:

Значение медицинского контроля и самоконтроля для спортсмена. Меры личной и общественной профилактики. Дневник самоконтроля. Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Тесты технической подготовки. Тесты физической подготовки. Выполнение контрольных нормативов.

упражнения	мальчики	девочки
Силовые упражнения (отжимание, подтягивание)	5-12	15-20
Бег 500 м – девушки, 1000 м – юноши (мин. сек.)	4.20-3.40	1.45-2.05
10-скок.(м.)	16 и более	16 и более
Прыжок в дл. с места (см)	170-200	160-190
Азимутальный ход (погрешность)	20%	20%
Кросс 2 (км)	+	+

2.3 Учебно-тематический план группы 3 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			
		всего	теория	практика	
				в помещении	на местности
ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1	Техника безопасности. Ориентирование как вид спорта.	10	7	3	
2	Топографическая подготовка:	20		8	12
3	Техническая подготовка	83	18	23	42
4	Тактическая подготовка	20	4	8	8
5	Жизнеобеспечение туриста. Снаряжение ориентировщика	18	6	8	4
6	Учебные соревнования и спортивные состязания.	50			50
7	Организация и проведение соревнований	11		3	8
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1	Общефизическая подготовка	40		10	30
2	Специальная физическая подготовка	55	2	5	48
3	Игры	8			8
4	Медицинский контроль и тесты	9	1	5	3
ИТОГО:		324	38	73	213
Участие в соревнованиях:		Вне сетки часов			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Теория:

Цели и задачи программы «СТАРТ» третьего года обучения. Согласование расписания занятий.

Вводный инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий на местности и в помещении, во время соревнований и учебно-тренировочных сборов.

Перспективы развития ориентирования, анализ выступления сильнейших спортсменов нашей команды.

Единая Всероссийская Спортивная Классификация – структура, новые положения.

Резервы человеческого организма, зависимость человека от систематических тренировок.

Приемы оказания доврачебной помощи при отравлениях, переломах, вывихах.

2. Топографическая подготовка:

Различные виды спортивных компасов. Приемы работы с компасом. Копирование карт различной сложности. Различные формы рельефа, способы его изображения. Классификация местности с хребтово - ложинным рельефом, с пойменным рельефом, паутинистая местность, местность «клочковатой растительностью». Чтение карт различной сложности во время пеших прогулок и во время кросса. Глазомерная съемка небольших участков местности. Корректировка старых карт.

3. Техническая подготовка:

Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Измерение расстояний на сильнопересеченной местности. Факторы влияющие на точность измерения расстояний. Обработка технических приемов ориентирования: движение по грубому и точному азимуту с максимальной скоростью, беглое чтение карты. Запоминание отдельных частей карты, дистанции.

Ориентирование в заданном направлении бегом. Символьные изображения легенд КП. Опорные ориентиры (тормозные, ограничивающие). Дальнейшее совершенствование способов взятия КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

Основные законы планирования дистанций в заданном направлении и на маркированных трассах. Постановка учебных дистанций.

Анализ вариантов выбора пути КП на различных дистанциях.

4. Тактическая подготовка:

Тактические установки для текущего календаря. Составления тактического плана прохождения КП. Тактические действия в отношении соперников. Использование соперников для контроля ситуации дистанции, как дополнительный ориентир при выходе на КП. Использование «паровозов» при прохождении дистанции. Реакция соперника.

Тактика ориентирования в заданном направлении, в эстафетном ориентировании, в ориентировании бегом в заданном направлении, по выбору. Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ своих и чужих ошибок при прохождении дистанций.

5. Жизнеобеспечение туриста, снаряжение ориентировщика.

Ремонт снаряжения. Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Туристские узлы. Одежда и обувь для походов. Организация туристического быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работы по развешиванию свертыванию лагеря на соревнованиях и в походе. Туристские слеты и время соревнований, проводимых в полевых условиях и во время похода.

6. Учебные соревнования и спортивные состязания:

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действие участников в аварийной ситуации. Основы безопасности. Участие в школьных и городских соревнованиях по различным видам спорта (спортивное ориентирование, кросс, гонки, эстафеты). Участие в муниципальных, региональных, Всероссийских соревнованиях по спортивному ориентированию.

7. Организация и проведение соревнований:

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Общие положения. Обязанности участников соревнований. Бригады старта и финиша. Практика судейства на клубных и школьных соревнованиях и на мероприятиях Центра.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1.Общefизическая подготовка:

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Общеразвивающие упражнения. Разновидности бега, беговые упражнения. Упражнения с отягощениями, на тренажёрах. Кроссовая подготовка. Ритм и техника дыхания.

2.Специальная физическая подготовка:

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика. Развитие физических и специальных качеств, необходимых спортсмену ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы, координации движений. Техника бега ориентировщика: бег по воде, камням, кроссовый бег.

1. Игры:

Спортивные игры на местности. Игры на местности с элементами ориентирования.
Подвижные игры.

2. Медицинский контроль и тесты:

Значение медицинского контроля и самоконтроля для спортсмена. Меры личной и общественной профилактики. Дневник самоконтроля. Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Тесты технической подготовки. Тесты физической подготовки. Выполнение контрольных нормативов.

упражнения	мальчики	девочки
Силовые упражнения(отжимание, подтягивание)	7	20
Бег 1000 м (мин. сек.)	4.00	4.30
Кросс 2 км (мин., сек.)		11.30
Кросс 3 км (мин., сек.)	13.20	
Азимутальный ход (погрешность)	20%	20%

2.4. Учебно-тематический план группы 4-7 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			
		всего	теория	практика	
				в помещени и	на местнос ти
ТАКТИКО-ТИХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1	Организационное занятие	2	2		
2	Техническая подготовка по видам спортивного ориентирования (маркированная трасса, заданное направление)	66	12	16	38
3	Тактическая подготовка	66	12	16	38
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1	Общая и специальная, спортивные игры	50		10	40
2	Участие в соревнованиях различных масштабов	140	16		124
3	Совершенствование спортивного мастерства	Вне сетки часов			
ИТОГО:		324	42	42	240

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Теория: Цели и задачи программы «Старт» четвертого года обучения.
Согласование расписания занятий. Вводный инструктаж по технике безопасности

во время проведения занятий на местности и в помещении, во время соревнований и тренировок. Перспективы развития ориентирования, анализ выступления сильнейших спортсменов нашей команды.

2. Топографическая подготовка:

Комплексное чтение карт различной сложности во время непрерывного бега. Глазомерная съёмка небольших участков местности.

3. Техническая подготовка:

Измерение расстояний на сильнопересечённой местности. Факторы влияющие на точность измерения расстояний. Отработка технических приемов ориентирования: движение по грубому и точному азимуту, движение по цепочке ориентиров, бег по «горизонтали», движение по азимуту с максимальной скоростью, беглое чтение карты. Запоминание отдельных частей карты дистанции. Ориентирование в заданном направлении бегом. Символьные изображения легенд КП. Опорные ориентиры (тормозные, ограничивающие). Дальнейшее совершенствование способов взятия КП и ухода с них в заранее выбранном направлении.

Основные законы планирования дистанций в заданном направлении и на маркированных трассах. Постановка учебных дистанций. Анализ вариантов выбора пути на КП на различных дистанциях.

4. Тактическая подготовка:

Тактическая подготовка для текущего календаря. Тактические действия в отношении соперников. Использование соперников для контроля ситуации, как дополнительный ориентир при выходе на КП. Использование «паровозов» при прохождении дистанции. Реакция на соперника.

Тактика ориентирования в заданном направлении, в эстафетном ориентировании, по выбору. Разбор и анализ учебных трасс соревнований. Анализ своих и чужих ошибок при прохождении дистанций.

5. Основные принципы и методы спортивной тренировки:

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Обоснование принципов постепенности, повторности разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Основные признаки

перетренированности и ликвидации её. Восстановительные мероприятия при организации спортивной тренировки. Главные задачи тренировочного процесса. Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической волевой и психологических процесс. Планирование тренировочного процесса – важнейшая предпосылка достижения высокого результата. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

6. Учебные соревнования и спортивные состязания:

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности. Участие в школьных и городских соревнованиях по различным видам спорта (кросс, бег). Участие в муниципальных, региональных, Всероссийских соревнованиях по спортивному ориентированию.

7. Организация и проведение соревнований:

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Практика судейства на школьных соревнованиях и мероприятиях Центра.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Общефизическая подготовка.

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития организма, поддержание здоровья и работоспособности. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Общеразвивающие упражнения. Разновидности бега, беговые упражнения. Упражнения с амортизаторами, с отягощениями на, на тренажёрах. Кроссовая подготовка. Ритм и техника дыхания.

2. Специальная физическая подготовка:

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика. Развитие физических и специальных качеств, необходимых спортсмену ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы, координации движений. Техника бега ориентировщика: бег по воде, камням, кроссовый бег. Специальные беговые упражнения. Специальные подводящие упражнения.

3. Игры:

Спортивные игры на местности и в зале. Игры на местности с элементами ориентирования. Подвижные игры.

4. Медицинский контроль и тесты:

Значение медицинского контроля и самоконтроля для спортсмена. Меры личной и общественной профилактики. Дневник самоконтроля. Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления. Тесты технической подготовки. Тесты физической подготовки. Выполнение контрольных нормативов.

упражнения	юноши	девушки
Силовые упражнения(отжимание, подтягивание)	7	25
Бег 1000 м (мин. сек.)	4.00	4.30
Кросс 2 км (мин., сек.)	-	11.00
Кросс 3 км	13.00	-

2.5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Теория: Цели и задачи программы «Старт» пятого года обучения. Согласование расписания занятий. Вводный инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий на местности и в помещении, во время соревнований и тренировок. Недельный цикл тренировок. Объём и интенсивность нагрузки в зависимости от периодов тренировки. Основные положения перспективного, годового и текущего планирования. Правила составления планов на год, месяц, неделю, занятие.

2. Топографическая подготовка:

Корректировка карт парков.

3. Техническая подготовка:

Особенности паркового ориентирования. Дальнейшее совершенствование технических приемов ориентирования с учётом вида соревнований.

Планирование дистанций в заданном направлении и на маркированных трассах. Постановка учебных дистанций. Анализ вариантов выбора пути на КП на различных дистанциях.

4. Тактическая подготовка:

Тактические установки для текущего календаря. Основные и тренировочные старты. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах. Общекомандные установки. Персональные действия спортсмена. Пробегание дистанции парами. Тактика ориентировщика на старте (техническая разминка, управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взятие первого КП), на дистанции, на финише, в необычных ситуациях, в условиях плохой погоды.

Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ своих и чужих ошибок при прохождении дистанций.

5. Учебные соревнования и спортивные состязания:

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

Основы безопасности. Участие в школьных, городских, областных соревнованиях по различным видам спорта (кросс, эстафеты).

Участие муниципальных, региональных, Всероссийских соревнованиях по спортивному ориентированию.

6. Организация и проведение соревнований:

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Судейские бригады. Взаимодействие судейских бригад. Практика на муниципальных, региональных, Всероссийских соревнованиях и на мероприятиях Центра.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения. Разновидности бега, беговые упражнения. Упражнения с отягощениями, на тренажерах. Кроссовая подготовка.

2. Специальная физическая подготовка:

Развитие физических и специальных качеств, необходимых спортсмену ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы, координации движений. Техника бега ориентировщика: бег по воде, камням, кроссовый бег.

3. Медицинский контроль и тесты:

Регулярное прохождение медицинских осмотров во врачебно-физкультурном диспансере. Тесты технической подготовки. Тесты физической подготовки.

упражнения	юноши	девушки
Силовые упражнения (Отжимания, подтягивание)	15	35
Бег 1000 м (мин., сек.)	3.45	4.00
Кросс 2км. (мин., сек.)	-	9.30
Кросс 3км. (мин., сек.)	13.00	-

2.6 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ШЕСТОГО-СЕДЬМОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Теория:

Цели и задачи программы «Старт» седьмого и шестого года обучения. Согласование расписаний занятий. Вводный инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий на местности и в помещении, во время соревнований и учебных сборов.

2. Техническая подготовка:

Дальнейшее совершенствование технических приемов ориентирования с учетом вида соревнований. Планирование дистанций в заданном направлении и на маркированных трассах. Постановка учебных дистанций.

3. Тактическая подготовка:

Тактические установки для текущего календаря. Основные и тренировочные старты. Общекомандные установки. Персональные действия спортсмена. Тактика ориентировщика на старте (техническая разминка, управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взятие первого КП), на дистанции, на финише, в необычных ситуациях, в условиях плохой погоды. Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ своих и чужих ошибок при прохождении дистанций.

4. Учебные соревнования и спортивные состязания:

Положение о соревнованиях. Участие в школьных, городских, областных соревнованиях по различным видам спорта (кросс, эстафеты, забеги). Участие в муниципальных, региональных, Всероссийских соревнованиях по спортивному ориентированию.

5. Организация и проведение соревнований: Правила соревнований по спортивному ориентированию. Практика судейства на муниципальных, региональных, Всероссийских соревнованиях и на мероприятиях Центра.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения. Разновидности бега, беговые упражнения. Упражнения с отягощениями, на тренажёрах. Кроссовая подготовка.

2. Специальная физическая подготовка:

Развитие физических и специальных качеств, необходимых спортсмену ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы координации движений. Техника бега ориентировщика: бег по воде, камням, кроссовый бег.

3. Медицинский контроль и тесты:

Регулярное прохождение медицинских осмотров во врачебно- физкультурном диспансере. Тесты технической подготовки. Тесты физической подготовки.

Выполнение контрольных нормативов.

упражнения	юноши	девушки
Силовые упражнения(отжимание, подтягивание)	12	35
Бег 1000м (мин., сек.)	3.45	4.00
Кросс 2км (мин., сек.)	-	9.30
Кросс 3км (мин., сек.)	12.50	-

РАЗДЕЛ III. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

3.1. МЕТОДИКА ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа «Старт» предусматривает контролирование результативности обучаемости детей от подготовительного до уровня совершенствования, что позволяет уже на раннем этапе отслеживать компетенции воспитанников. Диагностирование результатов образовательного процесса предполагает проведение в соответствии с учебно-тематическим планом контрольных занятий и участия в муниципальных, городских, Всероссийских соревнованиях.

Для отслеживания результатов развития детей была разработана и внедрена на практике методика реализации программы: контрольный листы мониторинга качества реализации образовательного процесса (освоение основных компетенций, обучающихся в учебной деятельности). Ключевые компетенции в учебной деятельности оцениваются по 5-ти бальной шкале (где 0 баллов – критический уровень, 1 балл - низкий, 2 балла - средний, 3 балла – достаточный, 4 балла - оптимальный, 5 баллов - высокий). Критерии следующие: учебно-познавательная деятельность, ценностно-смысловая, личностного совершенствования и предметная деятельность. Кроме того, педагогом отслеживается посещаемость каждого ребёнка, его участие на сборах и соревнованиях. Эти параметры изучаются педагогом-психологом и социальным педагогом совместно с педагогом дополнительного образования.

3.2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УРОВНЯМ ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Формирование первоначальных знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию.
2. Изучение технических и тактических приемов ориентирования.
3. Повышение уровня физической подготовки.
4. Накопление соревновательного опыта.
5. Выполнение норматива 3 юношеского спортивного разряда по спортивному ориентированию.
6. Повышения уровня общекультурного и нравственного развития.

Формы занятий: учебное занятие (урок), игры на местности, практические занятия в помещении и на местности, тренировочные занятия по ОФП и СФП, учебные соревнования, соревнования Центра, соревнования городские, областные, учебно-тренировочные сборы, экскурсии.

Ожидаемые результаты обучения: получение спортивного разряда, самостоятельное выступление на соревнованиях, умение применять полученные знания и навыки в жизненных ситуациях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Формирование углубленных знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию.
2. Совершенствование технических и тактических приемов ориентирования.
3. Повышение уровня физической подготовки.
4. Накопление соревновательного опыта.
5. Выполнение норматива 2 юношеского, 1 юношеского спортивных разрядов по спортивному ориентированию.
6. Повышения уровня общекультурного и нравственного развития.

Формы занятий: учебное занятие (урок), игры на местности, практические занятия в помещении и на местности, тренировочные занятия по ОФП и СФП, учебные соревнования, соревнования Центра, соревнования городские, областные, учебно-тренировочные сборы, экскурсии.

Ожидаемые результаты обучения: повышение своего спортивного разряда, достижение высоких результатов на областных соревнованиях, умение применять полученные знания и навыки в жизненных ситуациях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ТРЕТЬЕГО ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Формирование углубленных знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию.
2. Совершенствование технических и тактических приемов ориентирования.
3. Повышение уровня физической подготовки.
4. Накопление соревновательного опыта.
5. Выполнение норматива 1 юношеского, 3 спортивных разрядов по спортивному ориентированию.
6. Повышения уровня общекультурного и нравственного развития.

Формы занятий: учебное занятие (урок), игры на местности, практические занятия в помещении и на местности, тренировочные занятия по ОФП и СФП,

учебные соревнования, соревнования Центра, соревнования городские, областные, учебно-тренировочные сборы, экскурсии.

Ожидаемые результаты обучения: повышение своего спортивного разряда, достижение высоких результатов на областных соревнованиях, умение применять полученные знания и навыки в жизненных ситуациях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ЧЕТВЕРТОГО И ПОСЛЕДУЮЩИЕ ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Формирование углублённых знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию.
2. Совершенствование технических и тактических приёмов ориентирования.
3. Повышение уровня физической подготовки.
4. Накопление соревновательного опыта.
5. Выполнение II и I спортивных разрядов по спортивному ориентированию.
6. Повышение уровня общекультурного и нравственного развития.

Формы занятий: учебное занятие (урок), игры на местности, практические занятия в помещении или на местности, тренировочные занятия по ОФП и СФП, учебные соревнования Центра, соревнования городские, областные, учебно-тренировочные сборы, экскурсии.

Ожидаемые результаты обучения: повышение своего спортивного разряда, достижение высоких результатов на областных и всероссийских соревнованиях, умение применять полученные знания и навыки в любых жизненных ситуациях.

3.3. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Система контроля и диагностики направлена на выявление степени развития индивидуальных особенностей обучающихся, их творческого потенциала, спортивных достижений.

Формы контроля за усвоением знаний и выработкой умений и навыков:

- а) текущий – после изучения каждой темы (тесты, игры, мини-соревнования, работа на карточках или с применением учебно-наглядных пособий).

б) обобщающий – после изучения целого раздела (тесты, контрольные срезы, соревнования, выполнение нормативов).

в) итоговый – по окончании каждого года обучения (участие в школьных, городских, муниципальных, Всероссийских, соревнованиях по спортивному ориентированию).

Диагностика и мониторинг качества освоения программы прослеживается по «диагностической карте обучающегося», в которой отражаются результаты обучения и развития воспитанников в соответствии с различными видами и методами контроля, заложенными в программе:

1-й год обучения – важное значение имеет соблюдение возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, привитие устойчивого интереса к виду спорта, к тренировочным занятиям: участие в многодневных учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по-спортивному по ориентированию на городском и областном уровнях.

2-й и 3-й год обучения – важное значение приобретает рациональное планирование тренировочных нагрузок на основе возрастных особенностей обучающихся, продолжается процесс совершенствования техники и тактики ориентирования: участие в многодневных соревнованиях по спортивному ориентированию на городском и областном уровнях.

Перечень приобретаемых знаний, умений и навыков, формы контроля за их усвоением помещены в учебно-тематическом плане.

3.4. ПО ИТОГАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИКИ ПРИОБРЕТАЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ЗНАНИЯ:

- правила ТБ на занятиях и дорожного движения;
- виды спортивного ориентирования;
- выдающиеся российские спортсмены – ориентировщики;
- новинки в мире спортивного ориентирования;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;
- правила присвоения разрядов;
- гигиенические требования к тренировке;

- условные знаки спортивных карт;
- масштабы спортивных карт;
- устройство компаса;
- приемы движения по опорным, линейным ориентирам;
- различные виды соревнований: личные, командные, эстафета;
- значение имитационных упражнений;
- значение врачебного контроля;
- правила вычерчивания условных знаков;
- тактические приемы различных видов соревнований;
- виды туризма;
- правила туристских соревнований;
- личное и групповое снаряжения;
- виды костров;
- обязанности командира и завхоза группы;
- правила составления разминки;
- правила различных спортивных игр;
- приемы постановщиков трасс соревнований по спортивному ориентированию;

3.5. ПО ИТОГАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИКИ ПРИОБРИТАЮТ УМЕНИЯ И НАВЫКИ:

- соблюдение правил безопасности;
- ориентирование карты;
- чтение спортивной карты, точное чтение карты, определение по карте характера местности;
- определение расстояния по карте с помощью линейки, на местности- визуально, шагами и по времени;
- прохождение дистанции в заданном направлении и маркированного маршрута;
- пользование различными техническими приемами при прохождении дистанции;
- составление плана прохождения КП;
- реализация выбранного пути;

- определение точки состояния;
- выбор пути в зависимости от различных факторов;
- распределение сил на дистанции;
- анализ пройденной дистанции по своей и чужой карте;
- планирование и постановка учебных дистанций;
- рисовка условных знаков;
- копирование части плана, карты;
- составление диктанта «путешествие по карте»;
- внесение корректив в карту;
- самостоятельное проведение разминки;
- передвижение по склону, зарослям;
- оказание первой помощи при ожогах и обморожениях (1-2ст.), кровотечении;
- обработка ран;
- оказание доврачебной медпомощи при отравлении, переломе, вывихе;
- выбор места для лагеря и обустройство бивуака;
- установка и снятие палатки;
- разведение костра;
- расчет продуктов;
- приготовление продуктов на костре;
- проведение разминки с группой;
- проведение игры с новичками;
- высчитывание по формулам физиологических биоритмов, тестов.

3.6.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

баллы	Контрольные упражнения	2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		5 год обучения и последующие	
		девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
5	Прыжок с места, см.	180 и >	190 и >	190 и >	200 и >	200 и >	210 и >	210 и	230 и >
4		170-179	170-189	180-189	180-199	190-199	190-209	200-209	210-229
3		160-169	160-169	170-179	170-179	180-189	180-189	190-199	190-209
2		150-159	150-159	160-169	160-169	170-179	170-179	180-189	180-189
1		140-149	140-149	150-159	150-159	160-169	160-169	170-179	170-179
5	Сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки, (кол-во раз)	20		25		30		30	
4		17-20		20-24		25-29		25-29	
3		15-16		17-19		20-24		20-24	
2		13-14		15-16		17-19		17-19	
1		10-12		13-14		15-16		15-16	
5	Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)		10 и >		12 и >		14 и >		15 и >
4			8-9		10-11		12-13		13-14
3			6-7		8-9		10-11		11-12
2			5		6-7		8-9		9-10
1			4		5		6-7		7-8
5	Бег 500 м (сек)	2 и <	1,50 и <	1,45 и <					
4		2,01-2,10	1,51-2,00	1,46-1,55					
3		2,11-2,20	2,01-2,10	1,56-2,05					
2		2,21-2,30	2,11-2,20	2,06-2,15					
1		2,31-2,40	2,21-2,30	2,16-2,25					
5	Бег 1000 м (м)				3,40 и <	3,45 и <	3,20 и <	3,30 и <	3.10 и <
4					3,41-4,00	3,46-4,00	3,21-3,35	3.31-3.45	3.11-3.25
3					4,01-4,20	4,01-4,20	3,36-3,50	3.46-4.10	3.26-3.40
2					4,21-4,30	4,21-4,30	3,51-4,00	4.11-4.20	3.41-3.55
1					4,31-4,40	4,31-4,40	4,01-4,20	4.21-4.30	3.56-4.10
5	10-скок (м)	16,00	16,00	17,00	17,0	18,00	19,00	19,00	21,00
4		15,00	15,00	16,50	16,50	17,50	18,50	18,00	20,00
3		14,00	14,00	16,00	16,00	17,00	18,00	17,50	19,50
2		13,00	13,00	15,50	15,50	16,50	17,50	17,00	19,00
1		12,00	12,00	15,00	15,00	16,00	17,00	16,50	18,50
5	Азимутальный ход (погрешность %)	25% и <	25% и <	20% и <	20% и <	15% и <	15% и <	10% и <	10% и <
4		26-30 %	26-30 %	21-25 %	21-25 %	16-20 %	16-20 %	11-15 %	11-15 %
3		31-35 %	31-35 %	26-30 %	26-30 %	21-25 %	21-25 %	16-20 %	16-20 %
2		36-40 %	36-40 %	31-35 %	31-35%	26-30 %	26-30%	21-25 %	21-25 %
1		41-45 %	41-45 %	36-40 %	36-40 %	31-35	31-35	26-30	26-30
						31-36	31-36	26-31	26-31

3.6. СУММАРНАЯ ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

	Контрольные упражнения	
	Прыжок с места, см.	Выполняется толчком двух ног от линии или края доски на мягкое исключаящее жесткое приземление покрытие (песок, опил). Измерение дальности прыжка осуществляется рулеткой. Длина прыжка измеряется в сантиметрах о стартовой линии до ближнего касания ногами
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки, (кол-во раз)	И.п. руки в упоре на скамейке, голова, туловище, ноги-прямая линии. Сгибание рук выполняется до касания предмета высотой до 10 см, а разгибание до полного выпрямления рук. Одна попытка.
	Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)	И.п. вис хватом сверху, руки прямые, темп выполнения произвольный. Подтягивание – выполнено, если при сгибании рук подбородок выше перекладины. Не допускается: скрещивать ноги, сгибать руки поочередно, делать рывки, менять хват. Одна попытка.
	Бег 500 м (сек)	Проводится на круге 400 метров с твердым покрытием, состоящего из спуска и подъема, в спортивной обуви без шипов, количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Результат каждого участника фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.
	Бег 1000 м (сек)	Проводится на круге 400 метров с твердым покрытием, состоящего из спуска и подъема, в спортивной обуви без шипов, количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Результат каждого участника фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.
	10-скок (м)	Выполняется толчком с двух ног от линии или края доски, десятью прыжками со сменой ног и приземления на две ноги. Упражнение выполняется на грунтовом покрытии, либо на опиле. Измерение дальности прыжка осуществляется рулеткой. Учитывается лучший результат по двум попыткам.
	Азимутальный ход (погрешность %)	Точность передвижения по заданному градусу с использованием компаса.

РАЗДЕЛ IV. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Программа дополнительного образования детей «Старт» состоит из взаимосвязанных разделов – тактико-техническая подготовка, физическая подготовка. Содержание изучаемого материала в разделах ежегодно с одновременным его углублением расширением понятий, знаний, умений с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся и является органическим продолжением предыдущего. Во всех разделах соблюдается принцип постепенности, повторности, разносторонности и индивидуализации. Поэтому методическое обеспечение учебных разделов на каждом году обучения не претерпевает кардинального изменения, а только дополняется новыми приемами, методами, дидактическими материалами.

№№ п/ п	Блок, раздел	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактические материалы, ТСО
1	введение	Учебное занятие	Объяснительно-иллюстративный, Проблемного изложения	
ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
1	теория	Учебное занятие, экскурсии	Объяснительно-иллюстративный, проблемного изложения. Частично-поисковый, исследовательский	Едина Всероссийская Спортивная Классификация. Карточка с заданиями.
2	Топографическая подготовка	Учебное занятие, учебное занятие-практикум: составление схемы местности. Практические занятия на местности. Игры по условным знакам.	Метод проблемного изложения, частично-поисковый, исследовательский. Парная и групповая работа	Комплекты таблиц «условные знаки», спортивные карты, линейки, карандаши. Схемы, планы местности. Учебные фильмы «Условные знаки спортивных карт», «Ориентирование на местности», рабочие тетради по ориентированию.
3	Техническая подготовка	Учебные занятия, занятия-практикумы на местности и в	Метод проблемного изложения, частично-поисковый, эвристический,	Рабочие тетради по ориентированию, дневник соревнований, видеофрагменты с

		помещении, учебные соревнования, итоговые соревнования, учебно-тренировочные сборы.	практические упражнения и тренировки на местности.	соревнований по ориентированию, наборы тестов, карточек с заданиями, спортивные карты
4	Тактическая подготовка	Учебное занятие, занятие-практикум в помещении и на местности, учебные соревнования.	Метод проблемного изложения, частично-поисковый. Практические упражнения и тренировки на местности.	Рабочие тетради по ориентированию, дневник соревнований, видеофрагменты с соревнований по ориентированию, наборы тестов, карточек с заданиями, спортивные карты.
5	Жизнеобеспечение туриста, снаряжение ориентировщика	Учебное занятие, учебная игра-соревнование, занятие практикум, итоговое мероприятие-игра «Что возьмём с собой в поход?»	Объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый. Упражнения в помещении. Игры и занятия на местности. Практические занятия. Мини-соревнования.	Групповое, личное, специальное туристское снаряжение. Видеофильмы «Походная кухня», «Аптека в походе», «Личное и групповое снаряжение в пешем походе». Комплект иллюстраций, тестов, упражнений и заданий.
6	Учебные соревнования и спортивные состязания	Соревнования учебные и итоговые, городские, областные, Всероссийские	Частично-поисковый исследовательский.	Дневники соревнований, компасы, спортивные карты, планшеты для карт
7	Организация и проведение соревнований	Соревнования школьные, мероприятия Центра	Частично-поисковые, исследовательские. Учебные соревнования, соревнования Центра, соревнования городские, областные.	Правила соревнований. Положения о соревнованиях.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
1	Общефизическая подготовка	Учебные занятия-практикумы в спортивном зале и на спортивной площадке, итоговые мероприятия-выполнение контрольных нормативов	Объяснительно-иллюстративный. Метод проблемного изложения. Выполнение спортивных упражнений. Подвижные спортивные игры.	Спортивный зал, спортивная площадка, тренажёры.

2	Специальная физическая подготовка	Учебное занятие-практикум, выполнение контрольных нормативов.	Частично-поисковый. Развивающие игры и упражнения на местности и в помещении.	Спортивный зал, полигоны для занятий спортивным ориентированием
3	Игры	Игры спортивные в зале и на стадионе, игры подвижные игры на местности с элементами ориентирования	Частично-поисковый, исследовательский.	Спортивный зал, спортивная площадка, мячи, теннисные ракетки, набор карточек для игр с элементами ориентирования.
4	Медицинский контроль и тесты	Учебное занятие-практикум, игра-соревнование.	Объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый. Упражнения, тесты и практические задания.	Плакаты, медицинская аптечка со списком необходимых препаратов.

4.2. Техника безопасности при проведении учебных занятий, соревнований в спортивном зале образовательного учреждения, оборудованном для занятий спортивным ориентированием.

Общие требования безопасности:

- Лица, проводящие в спортивном зале учебные, спортивные, массовые мероприятия (педагог дополнительного образования, учитель физической культуры, руководитель мероприятия), должны пройти инструктаж по обеспечению безопасности учащихся под роспись в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности.
- К занятиям в объединении по спортивному ориентированию в спортивном зале допускаются учащиеся с 7 лет, ознакомленные с образовательной программой, прошедшие инструктаж по соблюдению требований безопасности при проведении мероприятий программы под роспись в журнале; получившие письменное разрешение родителей и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- После перенесенных заболеваний учащиеся допускаются к занятиям спортивным ориентированием только при предъявлении справки врача.
- Участникам объединений и соревнований по спортивному ориентированию рекомендуется иметь страховой полис от несчастного случая.
- Ответственность за сохранность жизни и здоровья, учащихся во время

проведения учебных занятий, соревнований и других мероприятий в спортивном зале, возлагается на руководителя приказом по учреждению, под роспись ответственного лица.

- При проведении соревнований по спортивному ориентированию и других массовых мероприятий в спортивном зале должны быть предусмотрены меры, обеспечивающие безопасность участников, судей, зрителей.

- При проведении учебных занятий и соревнований по-спортивному ориентированию в спортивном зале возможно воздействие на участников следующих опасных факторов: слабая дисциплина учащихся, самовольное оставление места расположения команды, лихачество; страх, паника в сложной ситуации; несоответствие оборудования, снаряжения, одежды, обуви участников техническим требованиям мероприятия, учебного занятия, классу дистанции соревнований; возникновение возгорания при неисправности электропроводки, использовании открытого огня, световых эффектов; травмы при падении, при выполнении упражнений на неисправном оборудовании, без страховки; возникновение паники в случае пожара и других чрезвычайных ситуаций.

- В спортивном зале должно размещаться только оборудование, необходимое для проведения занятий и мероприятий. Для хранения инвентаря должно быть выделено специальное помещение.

- Спортивный зал должен быть обеспечен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. На соревнованиях должен присутствовать медицинский работник, готовый к оказанию первой медицинской помощи.

- Во время проведения в спортивном зале занятий по различным видам спорта, уроков физической культуры и других мероприятий выступающие конструкции объектов спортивного зала должны быть зачехлены.

- Педагог (учитель физической культуры, тренер) должны проводить занятия в спортивном зале только в спортивной одежде, обуви с нескользкой подошвой, на исправном оборудовании.

- Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.
- В аварийных ситуациях, ситуациях, содержащих угрозы террористического характера, не допускать паники, суеты, растерянности участников.
- При получении участником мероприятия травмы немедленно оказать пострадавшему доврачебную помощь, обратиться к медицинскому работнику образовательного учреждения, при его отсутствии – вызвать «скорую медицинскую помощь», сообщить родителям.

4.3.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ.

№ п/п	Наименование на одну группу обучающихся
1	Знаки контрольных пунктов (КП) – 30 шт.
2	Компостер – 30 шт.
3	Электронная отметка 1 комплект.(30 станций)
4	Электронные чипы для отметки – 15 шт.
5	Компас спортивный – 15 шт.
6	Коврики туристские – 15 шт.
7	Легендодержатель – 15 шт.
8	Условные знаки – 15 шт.
9	Учебная спортивная карта – 15 шт.
10	Щитки защитные для спортивного ориентирования – 15 шт.
11	Обувь для бега шипованная -15 пар.
12	Беговой костюм для спортивного ориентирования – 15 шт.
13	Верёвка вспомогательная – 300 метров.
14	Полотнища старт и финиш – 1 шт.
15	Тент – 3 шт.
16	Лента оградительная – 200 метров.
17	Котлы туристские – 3 шт.
18	Кипятильник – 3 шт.
19	Аптечка медицинская – 1 комплект
20	Палатки туристские (4 мест.) – 4 шт.
21	Рюкзаки – 15 шт.
22	Спальный мешок – 15шт
23	Топор в чехле – 1 шт.
24	Пила в чехле – 1 шт.

4.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ:

1. Алёшин В.М., Карта в спортивном ориентировании. М.: ФиС, 1983г.
2. Алёшин А.М. Калиткин Н., соревнования по спортивному ориентированию. М.:ФиС, 1974 г.
3. Богатов С.Ф., Крюков О.Г., Спортивное ориентирование. М.: Военное издательство, 1982 г.
4. Воронов Ю.С., Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. М.: ЦДЮТиК, 2001г.
5. Воронов Ю.С., Константинов Ю.С., Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного образования детей. – М.: Советский спорт, 2005 г.
6. Елаховский С.Б., Бег к невидимой цели. М.: ФиС, 1981г.
7. Иванов Е.И., Начальная подготовка ориентировщика. М.: Фис, 1985 г.
8. Иванов Е.И., Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М.: Место для формулы.ФиС, 1978 г.
9. Ингстрем А.В., В лесу на опушке. М.: ФиС, 1979 г.
10. Шириян А.А., Иванов А.В., Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. М., 2008 г.
11. Константинов Ю.С., Туристские слеты и соревнования учащихся.-М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000 г.
12. Коструб А.А., Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1990 г.
13. Костылёв В.В., Философия спортивного ориентирования. М.: 1996 г.
14. Лосев А.С., Тренировка ориентировщиков – разрядников. Мю: ФиС, 1984г.
15. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С., Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.: ФиС, 1980 г.
16. Правила соревнований по спортивному ориентированию. М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 2004 г.
17. Тыкул В.И., Спортивное ориентирование, М.: Просвещение, 1990 г.

4.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981г.
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983 г.
3. Иванов Е. Знакомьтесь - ориентирование, - В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. М., Профиздат, 1968 г.
4. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1968 г.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987 г.
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990 г.
7. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
8. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. М., Мысль, 1966 г.

ПРИЛОЖЕНИЯ 1

Мини - соревнование «Траверс склона с самостраховкой»

На игровом поле оборудуется дистанция контрольными пунктами (КП), которые развешиваются в произвольном порядке на деревьях или специально вбитых опорах. КП оборудуется призмой с номером и средствами отметки (цветными карандашами). Старт и финиш оборудуются соответствующими знаками (плакатами) и могут быть как в одной точке, так и в разных. Между стартом, КП и финишем натягиваются веревки на уровне груди так, чтобы к одному КП подходило несколько веревок. Это пути движения для спортсменов (участников).

Участник приглашается на старт в грудной обвязке с двумя карабинами. На старте он получает карточку участника для отметки с заданной последовательностью прохождения КП. Например, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, т.е. сначала нужно взять и отметить КП с № 31, потом КП с № 32, затем КП с № 33 и так далее по порядку. Можно разработать несколько вариантов дистанций с заданной последовательностью прохождения КП, примерно одинаковых по длине оптимального маршрута и чередовать их.

После того как дан старт, участник закрепляет первый карабин на одной из веревок, ведущих от старта, закручивает муфту и двигается вдоль веревки на карабине до пересечения. На пересечении участник делает перестежку, сначала крепит второй карабин на другую веревку, закручивает муфту, и только потом отстегивает первый карабин. Таким образом, участник постоянно находится на «страховке». За действиями участника следит судья. За не закрученную муфту карабина дается штраф 30 секунд, за нахождение на дистанции «без страховки» (если сначала отстегнул первый карабин, а потом пристегнул второй) дается штраф 1 минута. На финише участник сначала пересекает финишную черту, а потом отстегивает карабин. Финишное время фиксируется после того, как участник отстегнулся от веревки.

Результат определяется по сумме времени прохождения дистанции и штрафного времени, при условии правильной отметки.

Возможны несколько вариантов проведения:

1 вариант. Номера КП вешаются таким образом, чтобы их было видно со старта. Задача участника выбрать оптимальный путь движения по своей дистанции заданного направления. Например, КП 31, 33, 36, 37.

2 вариант. Номера КП располагают так, чтобы их можно было заметить, только подойдя к КП (например, внутри призмы). Участник получает карточку с заданным порядком прохождения дистанции. Например, КП 31, 37, 36, 33. Участник перемещается по дистанции, отыскивает свои КП, с соблюдением заданного порядка отметки на дистанции, т.е. сначала КП- 31, затем 37, потом 36 и 33. Если участник нашел КП 36 первым, а в заданной для него последовательности этот номер значится третьим, то участник сначала ищет КП 31, затем КП 37, а потом снова возвращается на КП 36 и отмечает его. У судьи есть схема расположения КП с номерами, по которой он следит за работой участника на дистанции и отметкой.

Мини - соревнование «Ночное ориентирование»

На игровом поле оборудуется дистанция контрольными пунктами (КП), которые развешиваются в произвольном порядке на деревьях или специально вбитых опорах. КП – это предмет (кружка, кроссовок, игрушка, дырокол и др.) и средства отметки (цветные карандаши). Старт и финиш оборудуются соответствующими знаками (плакатами) и могут быть как в одной точке, так и в разных. Между стартом, КП и финишем натягиваются веревки на уровне груди так, чтобы к одному КП подходило несколько веревок. Это пути движения для спортсменов (участников). Готовятся и заполняются карточки для отметки каждому стартующему. Проводится жеребьевка и пишется стартовый протокол. На старте участнику завязываются глаза (шарфом, платком) и он держась рукой за веревку перемещается вдоль нее и ищет предметы в заданном порядке. Например, кружка, дырокол, кроссовок, игрушка. Делает отметку в карточке цветным карандашом, привязанным к предмету. Место участника определяется по времени прохождения дистанции заданного направления: 1КП – кружка, 2КП – дырокол, 3КП – кроссовок, 4КП – игрушка и правильной отметки в карточке.

Перед стартом каждого участника (после завязывания глаз шарфом, платком) предметы перемешаются в другие места на веревки игрового поля.

Внимание! Участник постоянно должен держаться одной рукой за веревку.

Мини - соревнование «Скоростная отметка»

На игровом поле оборудуется дистанция контрольными пунктами (КП), которые расставляются в произвольном порядке на земле. Выход участников на игровое поле запрещен. КП оборудуются призмами с номерами и средствами отметки (цветным карандашом или компостером). Номера КП участникам соревнований не видны. Их можно увидеть только, подбежав к КП. Старт и финиш оборудуются соответствующими знаками (плакатами) и могут быть как в одной точке, так и в разных.

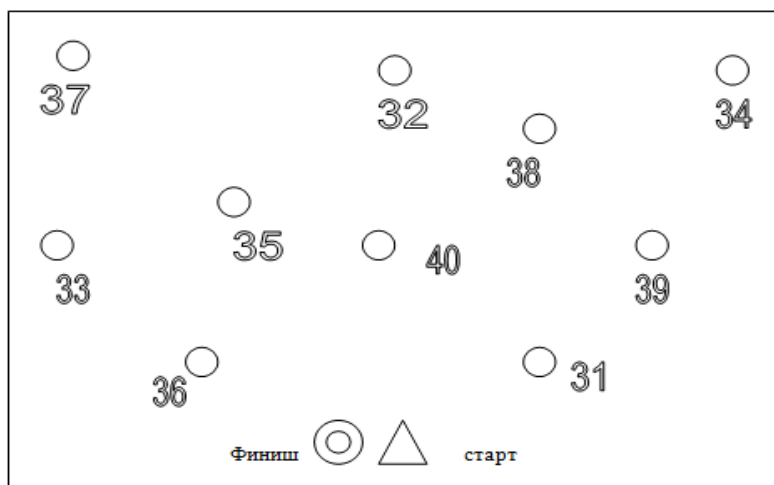


Схема расположения КП на местности для мини – соревнований «Скоростная отметка»

Готовятся три варианта прохождения дистанции с заданным порядком прохождения и отметкой КП.

1 вариант: $\triangle$ - 31 - 32 - 33 - 34 - 35 - 36 - 37 - 38 - 39 - 40 - $\odot$

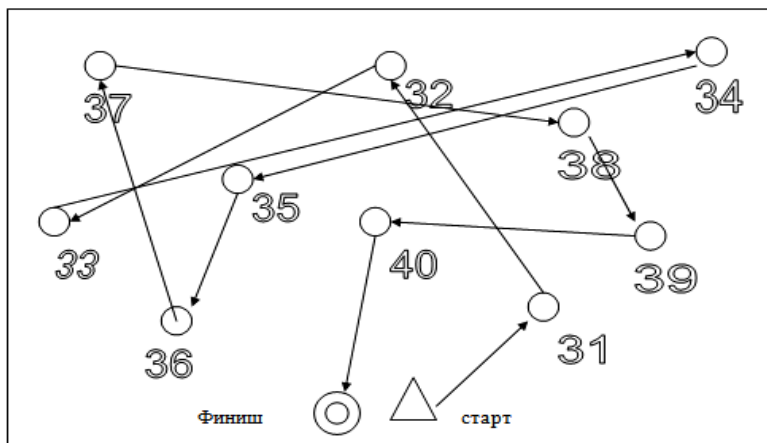
2 вариант: $\triangle$ - 40 - 39 - 38 - 37 - 36 - 35 - 34 - 33 - 32 - 31 - $\odot$

3 вариант: $\triangle$ - 40 - 31 - 39 - 32 - 38 - 33 - 37 - 34 - 36 - 35 - $\odot$

На старт выходят одновременно три участника, каждый получает карточку для отметки с заданным порядком прохождения КП, т.е. с одним из вариантов. Место

участника определяется по времени прохождения дистанции заданного направления и правильной отметки.

Для судей, контролирующих работу участников на дистанции, порядок прохождения и отметку на КП готовится три схемы (для каждого варианта отдельно). Например, для 1 варианта. (Рисунок 2).



Судейская схема для контроля 1-го варианта

Таким же образом готовятся схемы для контроля 2 и 3 вариантов. Каждый судья следит за работой одного участника, который работает с его вариантом прохождения дистанции. Если участник нарушил порядок прохождения и отметки КП результат его аннулируется.

Мини - соревнование «Ориентирование в пространстве»

Игровое поле – часть комнаты, огороженная скамейками. На этой площадке (на полу) размещается произвольно четыре - шесть предметов (КП) в зависимости от количества участников и продолжительности соревнования. На каждом предмете (КП) размещается средства отметки (цветные карандаши). Готовятся и заполняются карточки для отметки каждому участнику. Проводится жеребьевка и пишется стартовый протокол. На старте участнику завязываются глаза (шарфом, платком) и он перемещаясь по игровому полю в заданном порядке ищет предметы, делает отметку в карточке цветным карандашом, привязанным к предмету. Место участника определяется по времени прохождения дистанции с указанным порядком отыскания предметов: 1КП - лыжный ботинок, 2КП – кружка, 3КП – дырокол, 4 КП- кроссовок.

Перед стартом каждого участника (после завязывания глаз шарфом, платком) предметы перемещаются в другие места огороженного игрового поля.

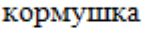
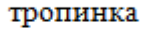
Мини - соревнование «Условные знаки спортивных карт»

На игровом поле оборудуется дистанция контрольными пунктами (КП), которые развешиваются по кругу на высоте 1,5м. Расстояние между КП 20-25 метров. КП оборудуются призмой с номером и средствами отметки (карандашами). Старт и финиш оборудуются соответствующими знаками (плакатами) и располагаются в одном месте. Готовится таблица условных знаков с координатной сеткой. (Рисунок 3).

1	А	Б	В
2			
3			
4			

Таблица условных знаков

Затем готовятся карточки - задания на КП.

			
---	---	--	---

А

Б

Карточки – задания для мини - соревнования «Условные знаки спортивных карт».

А – графическое изображение условного знака, Б – описание условного знака

Таблица условных знаков с координатной сеткой помещается в центре дистанции. Чтобы участники не мешали друг другу, не скапливались, желательно иметь 2-3 одинаковых таблицы. Карточки - задания размещаются на каждом КП,

количество которых зависит от числа участников и продолжительности соревнования.

Готовятся и заполняются карточки участников для отметки и записи ответов каждому стартующему.

Ф _____	1	2	3	4	5	6
И _____						
Финиш _____						
Старт _____	7	8	9	10	11	12
Результат _____						
Баллы _____						

Карточка участника.

Проводится жеребьевка и пишется стартовый протокол. Участник пробегает дистанцию по кругу в заданном порядке и записывает ответы (координаты) в карточке карандашом, висящим на КП. Место участника определяется по количеству правильных ответов. Если количество правильных ответов одинаково у двух и более участников, то место определяется по времени прохождения дистанции.

Работа на дистанции заключается в следующем: со старта участник бежит КП 1, запоминает графическое изображение знаков, перемещается в центр к таблице условных знаков с координатной сеткой. Отыскивает эти знаки и записывает их координаты в свою карточку. Затем участник бежит КП 2, запоминает графическое изображение знаков, перемещается в центр к таблице. Отыскивает эти условные знаки и записывает их координаты в свою карточку. Аналогично участник работает на КП 3 и на всех остальных.

Повесив на КП карточки - задания с описанием условных знаков можно по такой же схеме провести еще одни соревнования. Если на КП одновременно разместить оба варианта карточек - заданий, то участникам можно предложить пробежать два круга без остановки. На первом кругу участники работают с графическим изображением условных знаков, а на втором кругу с описанием

уловных знаков. Выполнив все задания, участник финиширует и сдает карточку с ответами судьей. После судейской оценки карточек всех участников пишется итоговый протокол результатов.

Тесты по спортивному ориентированию.

Уровень первый.

1) Устройство, облегчающее ориентирование на местности, это-

- а) карта
- б) компас
- в) солемер

2) Прибор, позволяющий определять стороны света, ориентируясь на магнитное поле Земли?

- а) магнитный компас
- б) гирокомпас
- в) гирокомпас
- г) электронный компас

3) Азимут-это

- а) направление твоего ориентира
- б) угол в градусной мере
- в) угол в градусной мере между направлением на север и направлением твоего ориентира

4) Как называется географическая карта универсального назначения. на которой подробно изображена местность?

- а) топографическая карта
- б) физическая карта
- в) ландшафтная карта
- г) спортивная карта

5) Каким символом легенд КП обозначается корч(пень)?

			
---	---	---	---

6) Как обозначается на карте для спортивного ориентирования старт?

а) треугольник

б) кружок

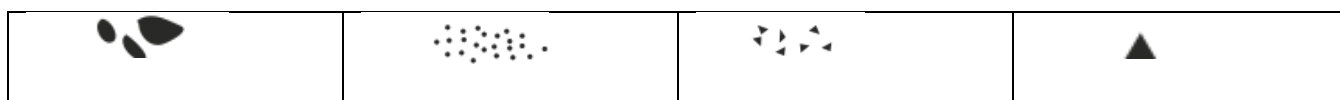
в) кружок в кружке

г) треугольник в кружке

7) Как обозначается непреодолимая ограда?



8) Каким условным знаком на карте обозначается группа камней?



9) Каким символом легенд КП обозначается бугор?



10) Каким цветом на карте обозначается «открытое. Окультуренное пространство»?

а) желтым

б) оранжевым

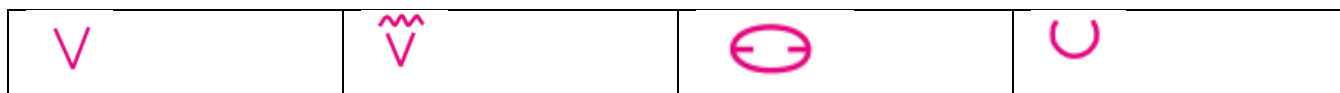
в) зеленым

г) на белом фоне зеленые полосы

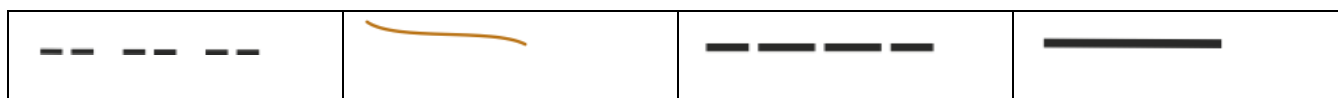
11) Как обозначается пересыхающий ручей?



12) Каким символом легенд КП обозначается воронка?



13) Как обозначается тропа на карте?



14) Сколько видов костров существует?

- а) 8
- б) 4
- в) 6
- г) 5

15) каким символом легенд обозначается линия электропередач?



16) как называются объекты местности, ширина которых не существенна для показа в масштабе карты и может быть отображена условно, за счет толщины соответствующего символа, а длина намного больше ширины и превышает 1 мм на карте?

- а) объемные ориентиры
- б) линейные ориентиры
- в) точечные ориентиры
- г) площадные ориентиры

17) Что такое промоина?

- а) горизонтальная поверхность, с одной стороны ограниченная подошвой, а с другой бровкой
- б) большая яма сложной формы
- в) лощина с обрывистыми склонами
- г) тальвег с примыкающими склонами

Уровень второй

1. Какое значение азимута указывает направление на север:

- а) 1°;
- б) 91°;
- в) 360°;
- г) 359°.

2. Какое значение азимута указывает направление на северо-запад:

- а) 271° ;
- б) 270° ;
- в) 360° ;
- г) 89°

3. Какое значение азимута указывает направление на юго-восток:

- а) 360° ;
- б) 91° ;
- в) 90° ;
- г) 2° .

4. Какое значение азимута указывает направление на запад:

- а) 270° ;
- б) 91° ;
- в) 360° ;
- г) 180° .

5. 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.

6. Каким является численный масштаб, если

Словесный в 1 см 150м:

- а) 1:150000;
- б) 1:1500;
- в) 1:15000;
- г) 1:150.

7. Каким является словесный масштаб, если

численный 1:35000:

- а) в 1 см 135 м;

- б) в 1 см 35 м;
- в) в 1 см 3500 м;
- г) в 1 см 350 м.

8. Каким является численный масштаб, если словесный в 1 см 300м:

- а) 1:30000;
- б) 1:300000;
- в) 1:3000;
- г) 1:300.

9. Каким является расстояние на местности, если длина отрезка на карте равна 1,0 см, а масштаб карты 1:5000:

- а) 5 м;
- б) 50 м;
- в) 500 м;
- г) 5000 м.

10. 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.

11. Каким является расстояние на местности, если длина отрезка на карте равна 3,0 см, а масштаб карты 1:20000:

- а) 100 м;
- б) 120 м;
- в) 200 м;
- г) 600 м.

Условные знаки спортивных карт.

Для простоты запоминания каждая группа объектов изображается определенным цветом:

Черным цветом изображаются скалы с камнями и все искусственные сооружения - от дорожек до домов;

Коричневым цветом изображаются всевозможные формы рельефа - бугорки, ямки, овраги и обрывы;

Синим цветом изображается все что связано с водой - от ручейка до болота;

Желтым и зеленым цветом изображается растительность - желтым открытые места (поляны), зеленым наоборот - трудно проходимые (густой лес);

цветом изображается самый обычный лес, по которому легко и приятно бежать;

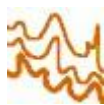
Красным (или фиолетовым) цветом изображается дистанция - старт, пункты, финиш, а также некоторая дополнительная информация, например, район запрещенный для бега.

Условные знаки - семицветные: черного, серого, коричневого, синего, зеленого, желтого и красного (фиолетового) цвета. Знаки спортивных карт очень наглядны и в большинстве своем напоминают форму изображаемых ими предметов (вид сверху или сбоку). В них можно разобраться без посторонней помощи.

Рельеф



Горизонталь (основная горизонталь). Линия, соединяющая точки одинаковой высоты.



Стандартное вертикальное расстояние между горизонталями 5 метров.

Утолщенная горизонталь. Каждая пятая горизонталь должна быть нарисована утолщенной линией. Это делается с целью быстрой оценки разности высот и общей формы рельефа. Если одна из этих горизонталей совпадает с площадью маленьких холмов или ямок, она может быть показана нормальной горизонталью.



Линия формы (вспомогательная горизонталь).

Используется, когда о формах рельефа может быть дано больше

информации. Используется только когда невозможно представление обычными горизонталями. Между основными горизонталями может быть использована только одна вспомогательная.



Линия ската, бергштрих. Бергштрих может быть нарисован на нижней стороне горизонтали, вдоль линии ската или во впадине. Они используются только когда необходимо уточнить понижение местности.

Номер, высота горизонтали. Обозначение высоты горизонтали часто применяют с целью оценки большой разности высоты. Они помещаются в утолщенных горизонталях там, где не загромождают важных деталей. Верх цифр должен располагаться в более высокой части склона.



Земляной обрыв. Крутой земляной обрыв представляет собой резкое изменение уровня земли, четко выделяются от окружающих объектов - например гравийная и песчаная яма, насыпь шоссе или железной дороги, дамба. Штрихи должны показывать полный размер ската, но могут быть опущены, если берега близко один к другому. Непреодолимые обрывы должны быть показаны знаком 201.0.



Земляной вал. Четкий земляной вал, насыпь, дамба.



Маленький земляной вал. Частично разрушенный земляной вал маленькая дамба.



Промоина. Эрозийная канава или промоина, которая слишком мала, чтобы быть показанной знаком, показывается одной линией. Ширина линии отражает размер промоины. Минимальная глубина 1 м. Конец линии является точечным ориентиром.

Маленькая промоина. Маленькая канава или промоина. Минимальная глубина 1 м.



Холм, бугор. Холмы показываются горизонталями. Если выделяющийся холм не попадает в основной горизонтали, но смещен от нее в пределах 25% высоты сечения, то его можно показать этой горизонталью. Холмы,

расположенные между основными горизонталями в пределах 25% до 75% высоты сечения, показываются вспомогательными горизонталями.



Маленький холм, микробугорок. Маленькая четкая горка или каменистый бугорок, который не может быть нарисован в масштабе горизонталью (горки меньше 5м). Холмы любой другой формы, отличной от круглой, должны показываться горизонталью. Высота холма должна быть минимум 1 м над окружающей поверхностью.



Впадина, яма. Впадина показывается горизонталью или вспомогательной горизонталью и Берг штрихом. Если заметная впадина не попадает в плоскость основной горизонтали, но смещена от нее в пределах 25% высоты сечения, то ее можно показать этой горизонталью. Впадины, расположенные между основными горизонталями в пределах 25% до 75% высоты сечения, показываются вспомогательными горизонталями.



Маленькая впадина, микроямка. Маленькая мелкая естественного происхождения впадина, яма, которая не может быть показана в масштабе горизонталью, изображается полукругом. Минимальная глубина от окружающей поверхности 1 м. Положению на местности соответствует центр тяжести знака, ориентированного на север. Для искусственных ям используется знак 115.0.



Воронка. Воронки и ямы с четкими крутыми краями, которые не могут быть показаны в масштабе знаком 106. Воронки с другими формами кроме круга, должны быть показаны горизонталями. Минимальная глубина от окружающей поверхности 1 м. Положению на местности соответствует центр тяжести знака, ориентированного на север.



Неровная земля. Площадь ям или холмов, которые слишком запутаны, чтобы быть показаны в деталях. Плотность точек может меняться в зависимости от плотности объектов поверхности.



Особый объект рельефа. Этот знак может быть использован для особого объекта рельефа. Значение символа должно быть дано в за рамочном оформлении карты.

225 Отметка высоты. Отметка высоты используется для грубой оценки разности высот. Высота округляется до метров. Цифры ориентируются на север. Уровни воды даются без точки.

Скалы и камни

 Непреодолимый скальный обрыв. Непреодолимый скальный обрыв, карьерный или земляной обрыв, (см.106) показывается черной линией и спускающимися штрихами, показывающими полный размер от бровки до подошвы в плане. Штрихи могут быть опущены, если места недостаточно, например - узкий проход между скалами (проход должен быть нарисован с шириной не менее 0.3 мм). Штрихи могут простираться на площадь знака, представляющего детали непосредственно под скальным обрывом. Когда скальный обрыв входит в воду, и невозможно пробежать под обрывом вдоль берега, линия опускается или штрихи должны ясно простираться через линию.

 Непреодолимый скальный обрыв. Знак аналогичен предыдущему знаку. Штрихи опущены, если места недостаточно, например – узкий проход между скалами (проход должен быть нарисован с шириной не менее 0.3 мм).

 Скальные столбы. В случаях необычных ориентиров, таких как скальные столбы или массивные скальные обрывы или гигантские камни, скалы могут быть показаны в плановой форме без штрихов, конкретный размер может варьироваться согласно высоте скалы.

 Преодолимый скальный обрыв. Маленький вертикальный обрыв (минимальная высота 1 м) показывается без штрихов. Если направление падения обрыва нечетко ясно из горизонталей, то два коротких штриха должны быть нарисованы в направлении обрыва.

 Преодолимый скальный обрыв. Знак аналогичен предыдущему знаку.

 Скальная воронка. Скальная воронка, яма или шахта, рудник, которые могут представлять опасность для спортсмена. Положению на местности соответствует центр тяжести знака, ориентированного на север.

 Пещера. Пещера показывается тем же знаком, что и скальная воронка. В

этом случае знак ориентирован по склону для показа отличия. Центр тяжести знака показывает вход в пещеру.

- Камень. Маленький четкий камень. Каждый камень, отмеченный на карте, должен быть немедленно идентифицирован на местности.

Большой камень. Особо большой и четкий камень.



Каменная россыпь. Площадь, которая покрыта таким количеством камней, что они не могут быть показаны индивидуально, показывается сплошным массивом неравносторонних треугольников. Минимально должно быть использовано два треугольника (один может быть использован с другими скальными ориентирами). Проходимость показывается плотностью треугольников.



Группа камней. Маленькая четкая группа камней, так близко расположенных, что не могут быть показаны индивидуально. Знаком является равносторонний треугольник, ориентированный на север.



Каменный грунт. Каменный или скальный грунт, который влияет на проходимость, должен быть показан на карте. Точки беспорядочно распределены с плотностью, соответствующей количеству камней. Для больших площадей может быть использована сетка.



Открытый песчаный грунт. Площадь мягкого песчаного грунта, где трудно бежать.



Где пробегаемость хорошая, показывается знаком 401, 402.

Голые скалы. Ровная площадь без земли или растительности показывается как голые скалы. Площадь, покрытая травой, мхом или другой низкой растительностью показывается знаком 401, 402.

Гидрография и болота



Море, озеро, пруд. Большая площадь воды показывается полным цветом или сеткой, как минимум 50%. Маленькие площади воды должны быть показаны полным цветом. Черная береговая линия показывает непреодолимость ориентира.



Пруд. Когда озеро или пруд меньше чем 1 кв. мм. на напечатанной карте, береговая линия опускается.



Яма с водой. Наполненная водой воронка или площадь воды, которая слишком мала, чтобы быть показанной в масштабе. Положение - центр тяжести знака, который ориентирован на север.



Непреодолимая река. Непреодолимая река или канал, рисуется с черной береговой линией. Береговая линия прерывается на месте брода.



Преодолимый водный поток. Преодолимый водный поток минимум 2 м ширины.

Ширина потока более 5 метров должна показываться в масштабе.



Преодолимый маленький водный поток. Преодолимый маленький водный поток, включая основные дренажные канавы шириной менее 2 м.



Незначительный водный поток, канава. Натуральная или искусственная канава, которая может содержать воду только местами.



Узкое болото. Болото или сочащаяся вода, которые слишком узки, чтобы быть показаны знаком 310 (меньше 5 метров ширины).



Непреодолимое болото. Болото, которое непреодолимо или опасно для спортсмена. Знак окружает черная линия.



Нечеткое болото, заболоченность. Нечеткое или сезонное болото, или площадь постепенного перехода от болота к твердой земле, преодолимое. Кромка обычно нечеткая и растительность одинаковая с окружающей землей. Знак 311 может комбинироваться со знаком для ясно открытого, но нечеткого болота. Может быть случай для комбинирования со знаком 401. Для плотно заросших болот можно комбинировать со знаками 406



Колодец. Колодцы и оборудованные родники, которые ясно видны на местности.

Растительность



Открытое пространство. Культивируемая земля, поля, луга, пастбища и т.д. без 401.0 деревьев, по определению хорошо пробегаема.



Открытое пространство с отдельными деревьями. Луга с отдельными

деревьями или 402.0 кустами с травой или обычной землей, по определению легко пробегаема. Очень маленькие площади показываются знаком 401.



Неудобное открытое пространство. Пустошь, торфяник, вырубка, вновь зарастающие площади (деревья ниже 1 метра) или другая в целом открытая местность с неудобной землей, растительностью, вереском или длинной травой. Знак может комбинироваться со знаками 407 и 409 для показа сокращения пробегаемости.



Неудобное открытое пространство с отдельными деревьями. Когда на неудобной местности встречаются отдельные деревья, в тоне должны появляться площади белого (или зеленого). Такие площади могут использоваться сетки больших белых точек на желтом поле.



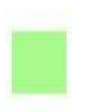
Лес: легко бежать. Открытый лес, в котором нет препятствий для бега. (Легкопроходимая растительность.)



Лес: медленный бег. Площадь с густыми деревьями, низкая видимость, сокращение пробегаемой до 50-80% от нормальной скорости бега. (Среднепроходимая растительность.)



Подлесок: медленный бег. Площадь плотного подлеска, но тем не менее хорошая видимость (папоротник, вереск, низкие кусты, срубленные ветки, сучья и т.п.). Снижение скорости до 50-80%. Знак не может комбинироваться со знаками 406, 408.



Лес: трудный бег. Площадь с густыми деревьями или заросли, малая видимость, 408.0 снижение скорости до 10-50%. (Труднопроходимая растительность.)



Подлесок: трудный бег. Площадь плотного подлеска, но тем не менее хорошая 409.0 видимость (папоротник, вереск, низкие кусты, срубленные ветки, сучья и т.п.). Снижение скорости до 0-50%. Знак не может комбинироваться со знаками 406, 408.



Растительность: очень трудно или невозможно бежать, непроходимость. Площадь 410.0 густой растительности (деревья или подлесок), с трудом преодолевается. Скорость снижается до 0-10%. (Непроходимая растительность.)

Лес, пробегаемый в определенном направлении. Когда площадь леса обеспечивает 411.0 хорошую пробегаемость в одном направлении, но хуже в другом, в сетке знака должны быть белые полосы для показа направления хорошей пробегаемости.

Лес, пробегаемый в определенном направлении. Когда площадь леса обеспечивает хорошую пробегаемость в одном направлении, но хуже в другом, в сетке знака должны быть белые полосы для показа направления хорошей пробегаемости.

Знаки обозначения дистанции



Начало ориентирования, старт. Старт или пункт выдачи карт (если не на старте) показывается равносторонним треугольником, чья вершина указывает на 1 КП. Центр 601.0 треугольника или окружности показывает точное положение объекта на местности, но фактически не отмечается.



601.1 Линия связи. Старт, КП и финиш должны быть соединены линиями по порядку номеров. Части линий должны опускаться там, где загораживают важные детали.



Контрольный пункт. КП показывается окружностью. Размер окружности должен быть 602.0 выбран с минимальным загораживанием деталей вокруг КП. Части окружностей должны опускаться там, где загораживают важные детали.

5

Номер контрольного пункта. КП нумеруются по порядку цифрами, ориентированными на север. 603.0



Маркированный путь. Маркированный участок на карте показывается пунктиром.



Финиш. Финиш показывается двумя окружностями.



Не преодолеваемая граница. Граница, которую запрещено преодолевать.



Охотничья платформа. Платформа (лабаз), установленная на дереве с лестницей или без нее, на которой может размещаться человек.



Кормушка. Сооружение для подкармливания диких животных.



Каменный столб. Высокий естественный каменный столб, останец.



Отдельное дерево. Выделяющееся, заметное дерево как на открытой местности, так и в лесу.



Соленая кормушка. Участок со специально оборудованной кормушкой или без нее, на котором лежат соленые камни для диких животных.



Выворотень. Корневище вывороченного дерева, корч, с остатками грунта или без них.



Граничный знак. Каменная пирамида, межевой камень, земле- или лесоустроительный знак.



Кострище. Незадернованное место (поляна), где выжигали древесный уголь.



Муравейник. Сооружение, созданное лесными муравьями, огороженное человеком или нет.



Микронеровности. Площадка с микронеровностями, лисьи норы.



Особо искусственный объект. Все, что сделано руками человека.



Маркированные участки



Путь до финиша 250 м по маркировке непосредственно от КП.



Путь до финиша 310 м. Сходящаяся маркировка ("ловушка") начинается на некотором расстоянии от КП.



Путь до финиша 190 м. Маркировка отсутствует. Служебный перегон. Путь от КП 210 м по маркировке.



От КП до пункта смены карт 50 м по маркировке.



Знак точки начала ориентирования (пункт "К").

Описание символов, используемых для пояснения легенд КП.

В настоящей редакции сохранены все символы, предложенные IOF, и введены национальные символы 0.6 и 1.16. В описании приведена подробная трактовка каждого символа, чтобы все ориентировщики однозначно воспринимали легенды КП без дополнительных разъяснений.

Возрастная высоты группа Длина дистанции Набор

М 21			12,300			270		
A	B	C	D	E	F	G	H	
5	54	→	⊙	⊞	9x6	⊙	⊞	
↑			↑			↑		

Наиболее важные знаки расположены справа от жирных линий.

Символы размещаются в таблице, состоящей из 8 колонок, в описании обозначенных латинскими буквами A, B, C, D, E, F, G, H. В зависимости от класса дистанции и вида соревнований допускается уменьшение количества колонок до 3. В этом случае колонки A, B, D присутствуют в таблице всегда.

Размер клеток таблицы 7x7 мм.

Таблица содержит следующую информацию:

- возрастная или квалификационная группа участников;
- длина дистанции в метрах (сокращенное обозначение "м" не ставится);
- общий набор высоты в метрах (сокращенное обозначение "м" не ставится);
- описание точки начала ориентирования;
- описание точек постановки контрольных пунктов (легенды); - описание маркированных участков.

Колонки содержат следующую информацию:

A - порядковый номер КП, знак точки начала ориентирования (треугольник, пункт "К"); B - обозначение КП (если обозначение трехзначное, размер клетки может быть увеличен), рекомендуется цифры в колонках A и выделять разным по

толщине шрифтом; С - указывает, который из подобных объектов, расположенный в круге КП, использован для его постановки;

D - объект постановки КП; как правило, символ объекта похож на изображение на карте;

E - дополнительная информация о характере объекта;

F - размеры объекта;

G - местоположение знака КП (призмы) относительно объекта КП;

H - прочая информация постановки, имеющая важное значение для спортсмена.

последняя строка таблицы для описания пути от последнего КП до финиша;

между строками соответствующих объектов для описания пути между КП или от КП до пункта смены карт, других служебных объектов.