

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕРЕЗОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО
решением педагогического совета МБУ ДО
«Березовская ДЮСШ»
протокол № 03 от «24» 08 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБУ ДО
«Березовская ДЮСШ»
№ 4084.5 от «31» 08 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

Срок реализации программы:
спортивно-оздоровительный этап обучения-
без ограничений

Разработчик программы:
Вдовкина Лидия Александровна –
инструктор – методист МБУ ДО
«Березовская ДЮСШ»

п.Березовка
2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3 стр.
2. Нормативная часть.....	7 стр.
3. Методическая часть.....	10 стр.
4. Система контроля и зачетные требования.....	19 стр.
5. Перечень информационного обеспечения.....	28 стр.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта спортивное ориентирование (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными правовыми актами, содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере образования: Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27 ноября 2013 г., регистрационный № 30468), приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Министерством Юстиции Российской Федерации 5 марта 2014 г., регистрационный № 31522), постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2014 г., регистрационный № 33660).

Программа сочетает в себе физкультурно - оздоровительную и физкультурно - спортивную направленность.

Общеразвивающая программа спортивному ориентированию предназначена для тренеров-преподавателей МБУ ДО «Берёзовская ДЮСШ» и является основным документом тренировочной и воспитательной работы.

Программа по спортивному ориентированию для учащихся спортивно-оздоровительных групп способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья занимающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

Основопологающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья;
- Привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;
- Разносторонняя физическая подготовка;
- Развитие понимания спортивной карты;
- Развитие навыков использования компаса;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств;
- Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий спортивным ориентированием;
- Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- Развитие специальных физических качеств;
- Выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники активно передвигаясь (бегом, на лыжах, на велосипеде и т.д.), при помощи спортивной карты и компаса должны пройти маршрут, спланированный на местности и отмеченный контрольными пунктами (КП). Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Ориентирование как вид спорта подходит для людей разных возрастов, способностей и интересов. Ориентирование - как индивидуальный, так и коллективный вид спорта, способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, желанию достичь успеха, выработке уверенности в себе, самоутверждению, формирует дух товарищества и взаимовыручки.

Ориентированием, в отличие от других видов спорта, человек может заниматься и участвовать в соревнованиях в любом возрасте. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 8 лет и старше), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования.

Занятия спортивным ориентированием способствуют развитию познавательных процессов: оперативной памяти, логического мышления, предельной концентрации внимания, пространственного восприятия, глазомера, чувства направления, расстояния, интуиции. Человек в процессе занятий по данной программе развивает свои функциональные способности, психологическую устойчивость, занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок, умение принять оптимальное решение в сложной ситуации.

Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в разных группах, которые могут быть сформированы как по возрастному принципу, так и по уровню мастерства участников. Сложность дистанции и её длина определяются по возрастной группе и сложности местности соревнований. При этом дистанция (маршрут) должна сочетать в себе сложности, которые спортсмен может преодолеть, имея умение ориентироваться и хорошую физическую подготовленность.

Соревнования по этому виду спорта проводятся не только летом, но и зимой (на лыжах), а так же в любую погоду, что требует от спортсмена разносторонних

умений и навыков. Ориентировщику необходимо: уметь действовать в постоянно меняющихся условиях, владеть техникой бега по различной местности, а также техникой катания на лыжах, уметь быстро и правильно читать карту, сопоставлять ее с местностью, грамотно выбирать маршрут и распределять силы по дистанции.

Спортивное ориентирование требует от спортсмена высокого уровня выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств, адаптации к изменяющимся условиям местности и погоды.

Спортсмен ориентировщик в процессе прохождения маршрута подвергается не только большой физической, но и умственной нагрузке. Проверяются на прочность и психологические качества: упорство, целеустремленность, стойкость в преодолении трудностей, воля к победе.

Актуальность Программы заключается в том, что она ориентирована на решение актуальных проблем дополнительного образования в области физической культуры и спорта за счёт возможности:

организации и осуществления тренировочного процесса с детьми, что способствует решению задач качественного отбора детей для освоения ими дополнительной предпрофессиональной программы или программы спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование;

организации и осуществления занятий со взрослым населением, что позволяет решить проблему обучения в МБУ ДО «Берёзовская ДЮСШ» (далее – Учреждение) после достижения учащимися совершеннолетия (так как ранее действующим законодательством об образовании устанавливался максимальный возраст для обучения в учреждениях дополнительного образования).

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Условия комплектования учебных групп

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена. В группах СОГ осуществляется физкультурно-оздоровительная и физкультурно - спортивную направленность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники ориентирования.

Наполняемость в спортивно-оздоровительных группах, регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст занимающихся	Наполняемость групп (максимальная)	Макс. объем учебно-тренировочной работы в неделю	Режим занятий (кол-во занятий в неделю)	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный	Весь период	7 лет	30	6	3-4	Прирост показателей ОФП и СФП

Учебно-тренировочные занятия на спортивно-оздоровительном этапе в спортивной школе проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 45 недель.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от задач, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- медико-восстановительные мероприятия.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Этап подготовки	Период подготовки	Разделы обучения (подготовки)									Объём тренировочной нагрузки в год (спортивный сезон)		
		Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Специальные навыки	Участие в соревнованиях	Работа со спортивным и специальным оборудованием	Промежуточная аттестация (тестирование, устный экзамен)	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество часов год
		Объёмы реализации Программы по разделам обучения (%)											
Спортивно – оздоровительный этап	Весь период	5	17	10	25	15	10	6	10	2	45	6	270
		Объёмы реализации Программы по разделам обучения (час.)											
		13	45	27	68	41	27	16	27	6			

1.	Теоретическая подготовка
1.1.	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.
1.2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.
1.3.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена
1.4.	Топография, условные знаки. Спортивная карта.
1.5.	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования
1.6.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции
1.7.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию

Учебный год в МБУ ДО «Берёзовская ДЮСШ» начинается 1 сентября.

Тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Тренировочные занятия могут проводиться в любой день недели, в том числе в субботу и воскресенье.

График посещения учащимися тренировочных занятий, а также их продолжительность устанавливается расписанием тренировочных занятий в соответствии с требованиями действующего законодательства Российской Федерации.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (по 45 минут) с учётом возрастных особенностей и этапа (периода) реализации образовательной программы (подготовки учащихся), и не может превышать: на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часов.

При организации тренировочного процесса в форме участия в спортивных соревнованиях режим занятий устанавливается в соответствии с календарём проведения спортивных соревнований.

Формы промежуточной аттестация обучающихся

- устный экзамен;
- прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

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

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта.

Гигиенические основы труда и отдыха.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

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

1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному

ориентированию. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты. Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

2.3. Техническая подготовка

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных

ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

2.4. Тактическая подготовка.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

2.5. Психологическая подготовка

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой. Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

2.6. Специальные навыки

Память и внимание в спортивном ориентировании. Интенсивность внимания. Распределение внимания. Переключение внимания. Устойчивость внимания. Методика повышения уровня умственной работоспособности. Выбор варианта движения на этапах дистанции в процессе гонки. Чтение карты на разной скорости движения. Запоминание отрезков варианта движения с фрагментом

карты. Сопоставление информации карты с местностью, и наоборот. Контроль и оценка расстояний. Контроль направления движения - ориентирование карты относительно местности.

2.7. Работа со спортивным и специальным оборудованием

Арсенал техники ориентирования. Основные элементы техники ориентирования. Оpozнaвание ориентиров на местности, сопоставление условного знака или совокупности условных знаков на карте с объектами на местности, измерение расстояний на карте и на местности, определение сторон горизонта и направления на север и др. Чтение карты на бегу, образное представление местности по изображению на карте, определение направления движения, сопоставление карты и местности, непрерывный контроль своего местонахождения (точки на карте).

2.8. Контрольно-переводные нормативы и соревнования

Служат для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей), отслеживания стабильности навыков в технике и тактике, приобретения соревновательного опыта. Сдача нормативов по ОФП и СФП. Участие в соревнованиях согласно календарному плану (первенства школы, города, края, округа, всероссийские соревнования).

3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИИ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Общие требования.

К занятиям по спортивному ориентированию допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Необходимо:

- При проведении занятий по спортивному ориентированию соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха.

- При участии в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения.

При проведении спортивных мероприятий возможно воздействие следующих опасных факторов:

- неудовлетворительное состояние спортивных сооружений, площадок, трасс, маршрутов;

- несоответствие трасс, маршрутов уровню подготовленности спортсменов;

- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия при проведении спортивного мероприятия;

- неблагоприятные метеорологические условия при проведении спортивного мероприятия;

- использование при проведении мероприятия неисправного спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;

- неблагоприятные эргономические характеристики используемого при проведении мероприятия спортивного снаряжения и инвентаря (неудобная обувь

- потертости кожных покровов у спортсменов и т.п.);

- низкий уровень теоретической, методической и практической подготовленности тренера, преподавателя, инструктора-методиста;

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

Требования охраны труда перед началом занятий:

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь, соответствующую погодным условиям и месту тренировки (улица, зал, лыжный стадион).
- Проверить исправность инвентаря и оборудования.
- Проверить подготовленность мест проведения занятий.
- Проверить и убедиться в отсутствии в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Требования охраны труда во время занятий

- Добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера.
- Иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленные с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся.

- Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резком изменении погоды.
- Принимать меры против обморожения при занятиях в зимних условиях.
- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи.
- Проводя тренировку или участвуя в соревнованиях владеть информацией и доводить до спортсменов сведения о запрещенных для тренировок районах, об опасных местах, экологической обстановки, непригодности водоемов для питья и купания, наличия опасных насекомых и т.д.
- Знать и довести информацию до спортсменов о границах полигона проведения тренировки или соревнований, указать ограничивающие ориентиры.
- Не выпускать в лес занимающихся без компаса, без часов и не владеющих «аварийным азимутом»

Требования охраны труда в аварийных ситуациях:

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- При получении травмы без промедления оказать первую помощь пострадавшему.
- Сообщить об этом администрации спортивного учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- В случае потери ориентировки и незнания места нахождения оставаться на месте и дожидаться помощи от службы поиска.

Требования охраны труда по окончании занятий:

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Снять спортивную формы и спортивную обувь.
- Принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.
- Проверить по списку наличие всех занимающихся.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Педагогический и врачебный контроль

Этот раздел программы включает:

- Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности учащихся;
- Организацию и методические указания по проведению тестирования;

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов). Исходный уровень состояния здоровья, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Медицинский контроль

Основной задачей медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе оздоровительной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.85 г. № 1672).

Контрольно - переводные требования

В период обучения в спортивно-оздоровительных группах занимающиеся сдают контрольные нормативы по ОФП и технической подготовке, а также устный экзамен.

Тестирование проводится 2 раза в год - в начале и в конце учебного года.

Задачи контрольно-переводных нормативов:

- оценить владение навыком ориентирования;
- оценить разностороннюю физическую подготовку;

- оценить овладение минимумом теоретических знаний по спортивному ориентированию, основам спортивного режима, умениями и навыками по гигиене спорта;
- выявление спортивно-одаренных детей для дальнейших занятий в учебно-тренировочных группах.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- Регулярность посещения занятий;
- Положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
- Уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля;
- Отсутствие медицинских противопоказаний.

При выполнении контрольно-переводных требований и нормативов по специальной физической подготовке, не имеющий противопоказаний врача к спортивному ориентированию, обучающийся может быть зачислен в тренировочную группу, на более высокий этап обучения, согласно возраста.

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Комплексы контрольных упражнений для учащихся 7-17 лет

№	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Раздел «Теоретическая подготовка»</i>		
1	Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>		
1	Бег 30 метров (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
2	Челночный бег 3х10 метров (сек)	Координационно-скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
3	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно - силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
5	Бег 500, 1000 метров без учёта времени	Общая выносливость

Комплексы контрольных упражнений для учащихся 18-29 лет

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Раздел «Теоретическая подготовка»</i>		
1	Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>		
1	Бег 100 метров (сек)	Скоростные способности, <i>проявляемые в целостных двигательных действиях</i>
2	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно -силовые способности: <i>динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей</i>
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Силовые способности: <i>силовая выносливость мышц плечевого пояса</i>
4	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	Силовая выносливость мышц плечевого пояса
5	Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	Скоростно-силовая <i>силовая</i> выносливость мышц брюшного пресса
6	Бег 1000 метров без учёта времени	Общая выносливость

Комплексы контрольных упражнений для учащихся 30-70 лет и старше

№	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Раздел «Теоретическая подготовка»</i>		
1	Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>		
1	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: <i>динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей</i>
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Силовые способности: <i>силовая выносливость мышц плечевого пояса</i>
3	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	Силовая выносливость мышц плечевого пояса
4	Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	Скоростно-силовая и силовая выносливость мышц брюшного пресса
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	Гибкость
6	Скандинавская ходьба 3 км. без учёта времени	Общая выносливость
7	Бег 1000 метров без учёта времени	Общая выносливость

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 17 ЛЕТ

Возраст												
Упражнение	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Мальчики												
Бег 30 метров (сек)	7,3	7,0	6,7	6,5	6,1	5,8	5,6	5,5	5,3	5,1	5,0	
Челночный бег 3 x 10 метров (сек)	10,8	10,0	9,9	9,5	9,3	9,0	8,9	8,7	8,4	8,0	7,9	
Прыжок в длину с места (см)	115	125	130	140	160	165	170	180	190	195	205	
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	10	12	14	15	17	18	20	22	26	30	32	
Бег 500 метров (мин., сек)	Без учёта времени			-	-	-	-	-	-	-	-	
Бег 1 000 метров (мин., сек)	-	-	-	Без учёта времени								

Упражнение выполнено - 1 балл;

Упражнение не выполнено - 0 баллов.

Упражнение \ Возраст	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Девочки											
Бег 30 метров (сек)	7,5	7,2	6,9	6,5	6,3	6,0	6,2	5,9	5,8	5,9	5,9
Челночный бег 3 x 10 метров (сек)	11,3	10,7	10,3	10,4	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,3	9,3
Прыжок в длину с места (см)	110	125	135	140	150	155	160	160	165	179	170
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	6	7	8	9	10	10	11	11	12	12	13
Бег 500 метров (мин., сек)	Без учёта времени			-	-	-	-	-	-	-	-
Бег 1 000 метров (мин., сек)	-	-	-	Без учёта времени							

Упражнение выполнено - 1 балл;

Упражнение не выполнено - 0 баллов.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 18 - 29 ЛЕТ

Возраст													
Упражнение	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
Мужчины													
Бег 100 метров (сек)	15,1	15,1	15,1	15,1	15,1	15,1	15,1	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	
Прыжок в длину с места (см)	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190	
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	24	24	24	24	24	24	23	23	23	23	23	23	
Бег 1 000 метров (мин., сек)	Без учёта времени												
Женщины													
Возраст													
Упражнение	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
Бег 100 метров (сек)	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,9	17,9	17,9	17,9	17,9	
Прыжок в длину с места (см)	170	170	170	170	170	170	170	170	165	165	165	165	
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	21	20	19	18	17	16	14	12	10	10	10	10	
Бег 1 000 метров (мин., сек)	Без учёта времени												

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 30 - 70 ЛЕТ И СТАРШЕ

Упражнение	Возраст	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70 и старше
	Мужчины									
Прыжок в длину с места (см)		185	180	170	160	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)		20	15	13	10	9	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимн. скамью (кол-во раз)		-	-	-	-	-	-	4	3	-
Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз)		-	-	-	-	-	-	-	-	2
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. (кол-во раз)		19	17	-	-	-	-	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (кол-во раз)		-	-	20	18	14	10	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)		-	-	-	-	-	-	9	5	2
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье (от уровня скамьи - см)		-	-	-	-	0	- 1	- 6	- 8	- 10
Скандинавская ходьба 3 км		-	-	-	-	-	-	-	Без учёта времени	
Бег 1 000 метров (мин., сек)		Без учёта времени							-	

Женщины

Упражнение	Возраст	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70 и старше
Прыжок в длину с места (см)		140	135	120	115	-	-	-	-	-
Подтягивание из виса лёжа на низкой		10	10	6	4	3	3	-	-	-

перекладине (кол-во раз)									
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	3	3	2
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	30	25	14	10	8	7	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	5	5	2
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье	-	-	-	-	+ 1	+ 1	0	0	- 6
Скандинавская ходьба 3 км	-	-	-	-	-	-	-	Без учёта времени	
Бег 1 000 метров (мин., сек)	Без учёта времени							-	

Упражнение выполнено - 1 балл;
Упражнение не выполнено - 0 баллов.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеской спортивной школы по спортивному ориентированию. – М.: ЦДЭТС МП СССР, 1978.
2. Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. – М.: ЦРИБ “Турист”, 1978.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1982.
4. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.– Волгоград: ВГИФК, 1983.5.
5. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
6. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.– М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1995.
10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур, 1997.
11. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1998.
12. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико–тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.– Смоленск, 1998.

Интернет-ресурсы

1. rufso.ru – официальный сайт Федерации спортивного ориентирования России
2. ru.wikipedia.org Новости спортивного ориентирования
3. kontur.tk Спортивное ориентирование
4. o-sport30.ru.
5. pandia.ru
6. window.edu.ru