

Департамент образования администрации г. Иркутска  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования г.  
Иркутска «Дворец детского и юношеского творчества»

Рекомендована  
решением методического  
совета МАОУ ДО г. Иркутска  
«Дворец творчества»  
« 08 » 09 2017 г.  
протокол № 1 от 08.09.2017 г.



Утверждена  
приказом по МАОУ ДО  
г. Иркутска «Дворец творчества»  
от 12.09.2017 г. №75-ОД

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Спортивное ориентирование»**

Адресат программы: дети от 10 до 18 лет  
Срок реализации: 3 года  
Направленность: туристско-краеведческая  
Разработчики программы:  
Усов Александр Сергеевич,  
педагог дополнительного образования  
МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества»

г. Иркутск, 2017 год

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Информационные материалы и литература.

При разработке дополнительной общеразвивающей (далее – программа) «Спортивное ориентирование» был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов-ориентировщиков, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008;
- СанПиН 2.4.4.3172 – 14, утвержденного Постановлением Главного государственного врача РФ №41 от 04.07.2014 г;

## 1.2. Направленность программы: туристско-краеведческая

## 1.3. Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы:

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. В последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению «Спорт для каждого». В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции – все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным значением ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину, и просто любителю путешествий. Актуальностью данной программы является следующее: наряду с занятиями спортом, пользуясь лишь картой и компасом, находя в незнакомой местности контрольные пункты, можно развивать выносливость и другие физические качества. Это единственный вид спорта, где можно вернуться назад, если неудачно выбран маршрут, и искать лучший вариант из массы возможных. Это очень эмоциональный вид спорта, который не требует никакого сложного оборудования, специальных площадок и большого финансирования, что так немаловажно в современное время. 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. Учащиеся в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры. Для плодотворной и успешной работы педагог дополнительного образования и его ученики должны видеть итоги своего труда. Педагог — для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик — как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

Таким образом занятия детей по настоящей программе решает вопросы занятости детей во внеурочное время, способствует формированию здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием, достижения высоких результатов на городском и областном уровне и участия сильнейших кружковцев во Всероссийских соревнованиях.

#### **1.4. Отличительные особенности программы:**

Настоящая программа отличается от уже существующих программ для детских спортивных школ меньшим количеством часов. Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой спортивного ориентирования.

#### **1.5. Цель и задачи программы:**

**Цель:** формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием, достижения высоких результатов на городском и областном уровне и участия сильнейших кружковцев во Всероссийских соревнованиях.

##### **Общие задачи:**

Программа решает ряд обучающих, развивающих воспитательных задач:

- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
- совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- создание благоприятных условий для углубленной специализированной спортивной подготовки;
- приобретение соревновательного опыта.

#### **Задачи второго года обучения**

##### **Развивающие:**

##### **совершенствовать умения и навыки**

- понимания спортивной карты, читать масштаб карт, пользования компасом;
- осуществлять контроль времени нахождения на дистанции по спортивному ориентированию;
- передвигаться по дорогам и тропам с помощью компаса и карты;
- ставить цели, находить пути её достижения;
- высказывать свою точку зрения и отстаивать её;
- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- подводить итоги собственных достижений.

##### **Воспитательные:**

##### **Способствовать воспитанию:**

- бережного отношения к окружающей среде;
- соблюдения личной гигиены, гигиены тренировки, правильного и здорового режима питания;
- стремления к здоровому образу жизни; к выносливости, находчивости, самостоятельности, решительности, целеустремлённости

##### **Обучающие:**

##### **совершенствовать умения и навыки:**

- выходить из аварийных ситуаций;
- читать и расшифровывать основные топографические знаков;

- подготовки к походу; поведения в походе.

### **Задачи третьего года обучения**

#### **Развивающие:**

##### **совершенствовать умения и навыки**

- основных элементов, приемов и способов ориентирования по спортивному ориентированию;
- правильно использовать техническую информацию о дистанциях;
- оценивать результаты своей деятельности, других людей;
- действовать в чрезвычайных ситуациях;
- брать на себя ответственность принятия решений в чрезвычайных ситуациях.

#### **Воспитательные:**

##### **Способствовать воспитанию:**

- спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- стремления к здоровому образу жизни;
- выносливости, находчивости, самостоятельности, решительности, целеустремленности.

#### **Обучающие:**

##### **совершенствовать умения и навыки:**

- судейства спортивного ориентирования;
- общей физической подготовки.

**1.6. Адресат программы:** программа рассчитана на детей в возрасте от 10 до 18 лет.

**1.7. Срок освоения программы:** 3 года: 27 месяцев, 108 недель.

**1.8. Форма обучения:** очная.

**1.9. Режим занятий:** Продолжительность занятий 2 часа.

Периодичность занятий: 3 раза в неделю по 2 часа, перерыв между занятиями 10 минут.

**1.10. Особенности организации образовательной деятельности:** Реализация программы обеспечивается проведением теоретических и практических занятий, учебно-тренировочных выходов, участием в соревнованиях и тематических заездах, совершением походов. В основном это осуществляется на практических занятиях.

Теоретические занятия проводятся в классном помещении. Практические занятия – это игры, тренировки, отработка отдельных элементов и разделов изученного материала, походы различной трудности и протяженности, соревнования.

На первом году обучения учащиеся овладевают определенным кругом знаний, умений и навыков, необходимых юным путешественникам. Следует обратить особое внимание на то, чтобы учащиеся интересовались не только спортивным ориентированием. Для этого необходимо вносить элементы других видов туризма, спорта и жизни особенно в большое количество практических занятий. Например, прокладывать маршруты кроссов по достопримечательным местам города и его окрестностей.

Желательно, чтобы учащиеся объединения занимались в кружках другой направленности (туристско-краеведческой, военно-патриотической, художественно-эстетической). Такой подход даст возможность воспитать разностороннюю личность.

На втором году обучения, закрепление материала первого года обучения программы и участие в походах, соревнованиях, экспедициях, других мероприятиях позволит подготовиться и сдать нормы на значок «Турист России», а также выполнить разрядные требования как юношеских, так и взрослых разрядов по ориентированию и туризму.

На третий год обучения основной упор делается на самостоятельную работу каждого воспитанника (подготовка положений, графиков соревнований, тренировок и прохождений дистанций, выбора мероприятий, в которых группа будет принимать участие и п.д.)

В начале года основное место продолжает занимать общая и вспомогательная подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта.

Во второй половине подготовка становится более специализированной. К планированию функциональной подготовки на этом этапе, характерном уже высокими тренировочными нагрузками с учетом специализации.

Тактическая подготовленность в теории и практике является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.

## **2. Комплекс основных характеристик программы**

**2.1. Объём программы:** 648 часов.

**2.2. Содержание программы**

### **1 год обучения.**

Общее количество учебных часов – 216 часов.

#### **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.

### **1.8. Основы туристской подготовки.**

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

## **2. Практическая подготовка**

### **2.1. Общая физическая подготовка.**

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в спортивном 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 сердечнососудистой, 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 мелко 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 незнакомомого 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 от 2 до 8 км. Туристские походы.

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. Контрольные упражнения и соревнования**

Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 3-6 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

## **3. Углубленное медицинское обследование**

Постановка на учет и прохождение медобследования во врачебно-физкультурном диспансере.

### **2-й год обучения.**

*Объем программы: Общее количество учебных часов – 216 часов.*

#### **1. Введение**

##### ***Теоретические занятия***

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

##### ***Практические занятия***

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

*Должны знать:*

- Место и время проведения занятий объединений дополнительного образования;
- результаты занятий за прошедший сезон и задачи на новый учебный год.

*Должны уметь:*

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- подводить итоги собственных достижений.

## **2. Техника безопасности**

### ***Теоретические занятия***

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

### ***Практические занятия***

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

*Должны знать:*

- правила пожарной безопасности;
- необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.);
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожаров.

*Должны уметь:*

- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

-

## **3. Обзор развития ориентирования**

### ***Теоретические занятия***

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

## **4. Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка**

### ***Теоретические занятия***

Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Основы спортивного массажа.

### ***Практические занятия***

Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований.

## **5. Правила соревнований по спортивному ориентированию**

### ***Теоретические занятия***

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

## **6. Правила соревнований по другим видам спорта**

### ***Теоретические занятия***

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.

## **7. Снаряжение ориентировщика**

### ***Теоретические занятия***

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



## ***Практические занятия***

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

## **8. Судейская практика**

### ***Теоретические занятия***

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

### ***Практические занятия***

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

## **9. Общая физическая подготовка**

### ***Теоретические занятия (4 часа)***

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

### ***Практические занятия (98 часов)***

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

## **10. Специальная физическая подготовка**

### ***Теоретические занятия***

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

### ***Практические занятия***

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек — игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

*Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

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

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

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

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

## **11. Техническая подготовка**

### ***Теоретические занятия***

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

### ***Практические занятия***

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу». Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

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

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

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

## **12. Тактическая подготовка**

### ***Теоретические занятия***

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

### ***Практические занятия***

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

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

## **13. Контрольные нормативы**

### ***Практические занятия***

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

## **14. Участие в соревнованиях**

### ***Теоретические занятия***

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

### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Участие в первенствах города, области, в соревнованиях кружковцев домов творчества, школ, клубов.

## **15. Краеведение**

### ***Теоретические занятия***

Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты.

## **16. Психологическая и морально-волевая подготовка**

### ***Теоретические занятия***

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

субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования.

#### ***Практические занятия***

Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

### **17. Охрана природы**

#### ***Теоретические занятия***

Формы участия воспитанников в охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

#### ***Практические занятия***

Пропаганда охраны природы. Посадки зеленых насаждений. Очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

### **18. Основы туристской подготовки**

#### ***Теоретические занятия***

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

#### ***Практические занятия***

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

### **19. Походы, лагеря**

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия;
- границы полигона;
- передвижение в составе группы.

## **3 год обучения**

**Объем программы:** Общее количество учебных часов – 216 часов.

### ***1. Теоретическая подготовка.***

1.1. Краткий обзор состояния и развития лыжного ориентирования в России и за рубежом. Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Итоги: выступления российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития лыжного ориентирования. Международная федерация по спортивному ориентированию.

1.2. Понятие о гигиене. Понятие о гигиене спорта. Общие требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Недопустимость употребления спиртных напитков, курения. Понятие о заразных заболеваниях. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня в период соревнований.

1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Мышечная деятельность-основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные( ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные ( самочувствие, сон, аппетит.) показатели самоконтроля. Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию на лыжах.

1.4. Планирование спортивной тренировки. Планирование учебно- тренировочного процесса в ориентирование. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

1.5. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой до врачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

## **2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения. (ОРУ ) Физические качества: равновесия, гибкость, сила, быстрота, выносливость, подвижные игры, эстафеты.

2.1. Упражнения на развития равновесия и координации движений. Упражнение на полу. На уменьшенной опоре, На гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами. Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности занимающихся.

2.2. Упражнения направленные на развитие гибкости. Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением.

2.3. Упражнения на развитие силы.

Всевозможные упражнения с предметами ( гимнастическими палки, набивные мячи, гантели и др. ). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи рук. Метание камней из различных исходных положений ( вперед, через себя и т.д.) Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра и т. д.

2.4. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор присев. Выбрасыванием ногами предмета. Приседание на двух ногах, на одной ноге с дополнительной опорой. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе и др.

2.5. Упражнения, развивающие общую выносливость.

Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег по песку, кочкам. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Ходьба и бег по мелководью и др.

2.6. Подвижные и спортивные игры и эстафеты, походы, плавание.

## **3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

3.1. Совершенствования техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию выносливости, силы, скоростно-силовых возможностей лыжника - ориентировщика. Изученные ранее упражнения выполняются с изменением темпа, при переменной скорости в различных условиях скольжения.

1. Упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега».

2. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками.

3. Упражнения, направленные на овладение устойчивостью ( равновесие на скользящей опоре.)

4. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами

5. Упражнения, направленные на овладение координацией движения рук и ног в лыжных ходах. Кроме указанных упражнений совершенствуется техника попеременных и одновременных и коньковых ходов, спусков, поворотов в движение.

### 3.2. Имитационные и подводящие упражнения для техники лыжных ходов

1. Работа с резиновыми эспандерами или блоками.
2. Шаговая или прыжковая имитация в подъем различной крутизны без палок.
3. Имитационные упражнения на месте с отягощениями и без них.
4. Специальные подготовительные упражнения на склоне для классических и коньковых способов передвижения.
5. Передвижение на лыжероллерах различными способами при помощи папок.
6. Передвижение на лыжероллерах попеременными ходами без палок.

## **4. Спортивное ориентирование**

### 4.1. Теоретическая подготовка.

Основы техники и тактики ориентирования. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков быстрого чтения карты. Развитие "памяти карты". Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование. Правила соревнований, основные разделы.

### 4.2. Техническая подготовка

Основной задачей техникой подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях. Это углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения. Техническая разминка. Выбор "нитки" движения. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.

### 4.3. Тактическая подготовка

С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Выход на контрольный пункт с различных привязок. Анализ путей движения. Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении.

## **5. Восстановительные мероприятия.**

5.1. Педагогические средства. Рациональное планирование тренировки: соответствие функциональным возможностям, необходимое сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо-, макроциклов, волнообразность и вариативность нагрузок, широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок, правильное сочетание работы и отдыха.

Построение отдельного занятия для использования необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка, заключительная часть занятий, правильный подбор снаряжения, специальные упражнения для отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона и т. д.

### 5.2. Медико-Биологические средства.

5.2.1. Правильная оценка и учет состояния здоровья.

5.2.2. Информация о текущем функциональном состоянии.

5.2.3. Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности.

5.2.4. Физиотерапевтические и бальнеологические методы: гидро-вибро-массаж, различные формы душа, ручной массаж, ультразвуковой массаж и т. д.

### 3.3. Планируемые результаты

Программа предполагает ежегодно отрабатывать знания, умения, навыки, которые связаны с походной деятельностью, поведением в чрезвычайных ситуациях, физические способности, совершенствование личностных качеств

По окончании учебного года учащиеся будут знать и уметь:

#### Метапредметные результаты

##### Умения:

- ставить цели, находить пути её достижения;
- высказывать свою точку зрения и отстаивать её;
- планировать деятельность команды;
- самооценки, самоанализа;
- действовать в чрезвычайных ситуациях;
- брать на себя ответственность принятия решений;
- вести пропаганду среди населения по защите природы
- правильно использовать техническую информацию о дистанциях;
- оценивать результаты своей деятельности, других людей

#### Личностные результаты

- соблюдение личной гигиены, гигиены тренировки, правильного и здорового режима питания;
- стремления к здоровому образу жизни;
- выносливость, находчивость, самостоятельность, решительность, целеустремлённость
- соблюдение спортивной этики, дисциплины;
- преданность своему делу, коллективу

## 12. Комплекс организационно-педагогических условий

### а. Учебный план

#### 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Раздел 1 Теоретическая подготовка			
1.1.	Тема 1.1. История и развитие спортивного ориентирования	2		2
1.2.	Тема 1.2. Понятие о гигиене.	2		2
1.3.	Тема 1.3. Сведения о двигательном аппарате человека	4		4
1.4.	Тема 1.4.Снаряжение спортсменов - ориентировщиков - лыжников	4		4
1.5.	Тема 1.5. Безопасность занятий.	2		2
2.	Раздел 2 Общая физическая подготовка			
2.1.	Тема 2.1. Упражнение на развития равновесия		10	10
2.2.	Тема 2.2. Упражнение на развитие гибкости.		10	10
2.3.	Тема 2.3. Упражнение на развитие силы.		10	10
2.4.	Тема 2.4. Упражнение на развитие быстроты		10	10
2.5.	Тема 2.5 Упражнение па развитие выносливости		10	10
3	Раздел 3 Специальная физическая подготовка			
3.1	Тема 3.1. Упражнения овладения передвижением на лыжах классическими ходами.		10	10

3.2	Тема 3.2. Упражнения овладения передвижением коньковыми ходами.		10	10
3.3	Тема 3.3. Имитационные, подводящие упражнения, техники лыжных ходов		10	10
4	Раздел 4 Спортивное ориентирование			
4.1	Тема 4.1. Теоретическая подготовка			
4.1.1	Тема 4.1.1. Основы техники и тактики ориентирования.	2	2	4
4.1.2	Тема 4.1.2. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей	2	2	4
4.1.3	Тема 4.1.3. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие "памяти карты".		2	2
4.1.4	Тема 4.1.4. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.		2	2
4.1.5	Тема 4.1.5. Технические приемы и способы ориентирования.		2	2
4.1.6	Тема 4.1.6. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.		2	2
4.1.7	Тема 4.1.7 Точное ориентирование на коротких этапах		2	2
4.1.8	Тема 4.1.8. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.		2	2
4.1.9	Тема 4.1.9. Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2		2
4.1.10	Тема 4.1.10. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.	2		2
4.1.11	Тема 4.1.11. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование.	2		2
4.1.12	Тема 4.1.12. Правила соревнований, основные разделы	2		2
4.2.	Тема 4.2. Техническая подготовка			
4.2.1	Тема 4.2.1. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости.	2	2	4
4.2.2	Тема 4.2.2. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.	2	2	4
4.2.3	Тема 4.2.3. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта.	2	2	4
4.2.4	Тема 4.2.4. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности.	2	4	6
4.2.5	Тема 4.2.5. Анализ путей движения.	4		4
4.2.6	Тема 4.2.6. Техническая разминка.		6	6
4.2.7	Тема 4.2.7. Выбор "нитки" движения.	2	2	4
4.2.8	Тема 4.2.8. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	2		2
4.2.9	Тема 4.2.9. Точное ориентирование на коротких этапах.	2		2
4.2.10	Тема 4.2.10. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.	2	2	4
4.3	Тема 4.3. Тактическая подготовка			
4.3.1	Тема 4.3.1. Выход на контрольный пункт с различных привязок.	2	2	4
4.3.2	Тема 4.3.2 Анализ путей движения.	2	2	4
4.3.3	Тема 4.3.3. Основы техники ориентирования на	2	2	4

	маркированной трассе и в зимнем заданном направлении.			
5	Раздел 5 Восстановительные мероприятия			
5.1	Тема 5.1. Педагогические средства			
5.1.1	Тема 5.1.1. Занятия для использования необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка, заключительная часть занятий, правильный подбор снаряжения, специальные упражнения для отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.	2	4	6
5.2	Тема 5.2. Медико-биологические средства			
5.2.1	Тема 5.2.1. Неправильная оценка и учет состояния здоровья.	2		2
5.2.2	Тема 5.2.2. Информация о текущем функциональном состоянии.	2		2
5.2.3	Тема 5.2.3. Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности.	2		2
5.2.4	Тема 5.2.4. Физиотерапевтические и бальнеологические методы: гидро-вибро-массаж, различные формы душа, ручной массаж, ультразвуковой массаж.	2		2
6	Раздел 6 Туризм, Краеведение			
6.1	Тема 6.1. Туризм			
6.1.1	Тема 6.1.1. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	2	4
6.1.2	Тема 6.1.2. Требования к месту бивака, жизнеобеспечение: наличие питьевой воды, безопасность - удаленность от населенных пунктов, - комфортность - продуваемость поляны и т. д.	2		2
6.1.3	Тема 6.1.3. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в тумане.	2	2	4
6.2	Тема 6.2. Краеведение.			
6.2.1	Тема 6.2.1. Родной край, его природные особенности.	2		2
6.2.2	Тема 6.2.2. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки.	2		2
6.2.3	Тема 6.2.3. Экономика и культура. Памятники истории и культуры. Знатные люди. История населенного пункта. Музеи народные и школьные.	2		2
6.2.4	Тема 6.2.4. Изучение района соревнований, экскурсий. Сбор сведений о районе, посещение музеев и т. д.	2		2
6.2.5	Тема 6.2.5. Охрана природы. Законодательство по охране природы. Экология, изучение растительного и животного мира в данной области. Знакомство с краеведческими объектами. Проведение различных краеведческих наблюдений.	2		2
7	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация		12	12
	Итого	78	138	216
ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ: 216 часов				



## 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Раздел 1 Теоретическая подготовка			
1.2.	Тема 1.1.Снаряжение спортсменов - ориентировщиков - лыжников	6		6
1.3.	Тема 1.2. Безопасность занятий.	4		4
2.	Раздел 2 Общая физическая подготовка			
2.1.	Тема 2.1. Упражнение на развития равновесия		12	12
2.2.	Тема 2.2. Упражнение на развитие гибкости.		12	12
2.3.	Тема 2.3. Упражнение на развитие силы.		12	12
2.4.	Тема 2.4. Упражнение на развитие быстроты		12	12
2.5.	Тема 2.5 Упражнение па развитие выносливости		12	12
3	Раздел 3 Специальная физическая подготовка			
3.1	Тема 3.1. Упражнения овладения передвижением на лыжах классическими ходами.		12	12
3.2	Тема 3.2. Упражнения овладения передвижением коньковыми ходами.		12	12
3.3	Тема 3.3. Имитационные, подводящие упражнение, техники лыжных ходов		12	12
4	Раздел 4 Спортивное ориентирование			
4.1	Тема 4.1. Теоретическая подготовка			
4.1.1	Тема 4.1.1. Основы техники и тактики ориентирования.	2	2	4
4.1.2	Тема 4.1.2. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей	2	2	4
4.1.3	Тема 4.1.3.Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие "памяти карты".		2	2
4.1.4	Тема 4.1.4.Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.		2	2
4.1.5	Тема 4.1.5. Технические приемы и способы ориентирования.		2	2
4.1.6	Тема 4.1.6. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.		2	2
4.1.7	Тема 4.1.7 Точное ориентирование на коротких этапах		2	2
4.1.8	Тема 4.1.8. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.		2	2
4.1.9	Тема 4.1.9. Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2		2
4.1.10	Тема 4.1.10. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.	2		2
4.1.11	Тема 4.1.11. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование.	2		2
4.1.12	Тема 4.1.12. Правила соревнований, основные разделы	2		2
4.2.	Тема 4.2. Техническая подготовка			
4.2.1	Тема 4.2.1. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости.	2	2	4
4.2.2	Тема 4.2.2. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.	2	2	4

4.2.3	Тема 4.2.3. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта.	2	2	4
4.2.4	Тема 4.2.4. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности.	2	4	6
4.2.5	Тема 4.2.5. Анализ путей движения.	4		4
4.2.6	Тема 4.2.6. Техническая разминка.		6	6
4.2.7	Тема 4.2.7. Выбор "нитки" движения.	2	2	4
4.2.8	Тема 4.2.8. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	2		2
4.2.9	Тема 4.2.9. Точное ориентирование на коротких этапах.	2		2
4.2.10	Тема 4.2.10. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.	2	2	4
4.3	Тема 4.3. Тактическая подготовка			
4.3.1	Тема 4.3.1. Выход на контрольный пункт с различных привязок.	2	2	4
4.3.2	Тема 4.3.2 Анализ путей движения.	2	2	4
4.3.3	Тема 4.3.3. Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении.	2	6	8
5	Раздел 5 Восстановительные мероприятия			
5.1	Тема 5.1. Педагогические средства			
5.1.1	Тема 5.1.1. Занятия для использования необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка, заключительная часть занятий, правильный подбор снаряжения, специальные упражнения для отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.	2	4	6
5.2	Тема 5.2. Медико-биологические средства			
5.2.1	Тема 5.2.1. Неправильная оценка и учет состояния здоровья.	2		2
5.2.2	Тема 5.2.2. Информация о текущем функциональном состоянии.	2		2
5.2.3	Тема 5.2.3. Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности.	2		2
5.2.4	Тема 5.2.4. Физиотерапевтические и бальнеологические методы: гидро-вибро-массаж, различные формы душа, ручной массаж, ультразвуковой массаж.	4		4
6	Раздел 6 Туризм, Краеведение			
6.1	Тема 6.1. Туризм			
6.1.1	Тема 6.1.1. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	4	8
6.2	Тема 6.2. Краеведение.			
6.2.1	Тема 6.2.1. Родной край, его природные особенности.	2		2
6.2.3	Тема 6.2.3. Экономика и культура. Памятники истории и культуры. Знатные люди. История населенного пункта. Музеи народные и школьные.	2		2
6.2.4	Тема 6.2.4. Изучение района соревнований, экскурсий. Сбор сведений о районе, посещение музеев и т. д.	6		6
7	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация			
	Итого	74	142	216

### 3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>1.</b>	<b>Раздел 1 Теоретическая подготовка</b>			
1.1.	Тема 1.1. Краткий обзор состояния и развития лыжного ориентирования в России и за рубежом. Международная федерация спортивного ориентирования.	2		2
1.2.	Тема 1.2. Понятие о гигиене спорта.	4		4
1.3.	Тема 1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	6		6
1.4.	Тема 1.4. Планирование спортивной тренировки.	4		4
1.5.	Тема 1.5. Безопасность занятий.	2		2
<b>2.</b>	<b>Раздел 2 Общая физическая подготовка</b>			
2.1.	Тема 2.1. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.		8	8
2.2.	Тема 2.2. Упражнения на развития равновесия и координации движений.		8	8
2.3.	Тема 2.3. Упражнения, направленные на развитие гибкости.		8	8
2.4.	Тема 2.4. Упражнения на развитие силы.		8	8
2.5.	Тема 2.5 Упражнения, направленные на развитие быстроты.		6	6
2.6.	Тема 2.6 Упражнения, развивающие общую выносливость.		6	6
2.7.	Тема 2.7 Подвижные и спортивные игры и эстафеты, походы, плавание.		4	4
<b>3</b>	<b>Раздел 3 Специальная физическая подготовка</b>			
3.1	Тема 3.1. Совершенствования техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию выносливости, силы, скоростно-силовых возможностей лыжника - ориентировщика		8	8
3.2	Тема 3.2. Имитационные и подводящие упражнения для техники лыжных ходов		8	8
<b>4</b>	<b>Раздел 4 Спортивное ориентирование</b>			
4.1	<b>Тема 4.1. Теоретическая подготовка.</b>			
4.1.1	Тема 4.1.1. Основы техники и тактики ориентирования.	2	2	4
4.1.2	Тема 4.1.2. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей	2	2	4
4.1.3	Тема 4.1.3. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие "памяти карты".		2	2
4.1.4	Тема 4.1.4. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.		2	2
4.1.5	Тема 4.1.5. Технические приемы и способы ориентирования.		2	2
4.1.6	Тема 4.1.6. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.		2	2
4.1.7	Тема 4.1.7 Точное ориентирование на коротких этапах		2	2
4.1.8	Тема 4.1.8. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.		2	2
4.1.9	Тема 4.1.9. Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2		2

4.1.1 0	Тема 4.1.10. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.	2		2
4.1.1 1	Тема 4.1.11. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование.	2		2
4.1.1 2	Тема 4.1.12. Правила соревнований, основные разделы		2	2
4.2.	<b>Тема 4.2.Техническая подготовка</b>			
4.2.1	Тема 4.2.1. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости.	2	2	4
4.2.2	Тема 4.2.2. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.	2	2	4
4.2.3	Тема 4.2.3. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта.	2	2	4
4.2.4	Тема 4.2.4. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности.	2	4	6
4.2.5	Тема 4.2.5. Анализ путей движения.	4		4
4.2.6	Тема 4.2.6. Техническая разминка.		6	6
4.2.7	Тема 4.2.7. Выбор "нитки" движения.	2	2	4
4.2.8	Тема 4.2.8. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	2		2
4.2.9	Тема 4.2.9. Точное ориентирование на коротких этапах.	2		2
4.2.1 0	Тема 4.2.10. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.	2	2	4
4.3	<b>Тема 4.3.Тактическая подготовка</b>			
4.3.1	Тема 4.3.1. Выход на контрольный пункт с различных привязок.	2	2	4
4.3.2	Тема 4.3.2 Анализ путей движения.	2	2	4
4.3.3	Тема 4.3.3. Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении.	2	2	4
5	<b>Раздел 5 Восстановительные мероприятия</b>			
5.1	<b>Тема 5.1. Педагогические средства</b>			
5.1.1	Тема 5.1.1. Занятия для использования необходимых вспомогательных средств для снятия утомления	2	4	6
5.2				
5.2.1	Тема 5.2.1. Неправильная оценка и учет состояния здоровья.	2		2
5.2.2	Тема 5.2.2. .Информация о текущем функциональном состоянии.	2		2
5.2.3	Тема 5.2.3. Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности.	2		2
5.2.4	Тема 5.2.4. Физиотерапевтические и бальнеологические методы: гидро-вибро-массаж, различные формы душа, ручной массаж, ультразвуковой массаж.	2		2
6	<b>Раздел 6 Туризм, Краеведение</b>			
6.1	<b>Тема 6.1. Туризм</b>			
6.1.1	Тема 6.1.1. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	2	4
6.1.2	Тема 6.1.2. Требования к месту бивака, жизнеобеспечение: наличие питьевой воды, безопасность - удаленность от	2		2

	населенных пунктов, комфортность, продуваемость поляны и т. д.			
6.1.3	Тема 6.1.3. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в тумане.	2	2	4
6.2	<b>Тема 6.2. Краеведение.</b>			
6.2.1	Тема 6.2.1. Родной край, его природные особенности.	2		2
6.2.2	Тема 6.2.2. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки.	2		2
6.2.3	Тема 6.2.3. Экономика и культура. Памятники истории и культуры. Знатные люди. История населенного пункта. Музеи народные и школьные.	2		2
6.2.4	Тема 6.2.4. Изучение района соревнований, экскурсий. Сбор сведений о районе, посещение музеев и т. д.	2		2
6.2.5	Тема 6.2.5. Охрана природы. Законодательство по охране природы. Экология, изучение растительного и животного мира в данной области. Знакомство с краеведческими объектами. Проведение различных краеведческих наблюдений.	2		2
7	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация		20	20
	Итого	80	136	216
<b>Объем программы 216 часов</b>				

**в. Календарный учебный график  
Гр. № 1, 3 год обучения**

МЕСЯЦ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ
Недели обучения									
Кол-во часов	т	2 2							
	п	4 4							
	инд	- -							
Текущая и промежуточная аттестация		Сдача нормативов		Участие в рейтинговых соревнованиях				Сдача нормативов	Переводные сдачи нормативов
Всего часов	18	24	24	30	18	18	24	30	30
Объем 2017-2018 уч. год.	216 учебных часов								

**Гр. 2, 2 год обучения**

МЕСЯЦ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ
Недели обучения									
Кол-во часов	т	2 2							
	п	4 4							
	инд	- -							
Текущая и промежуточная аттестация		Сдача нормативов		Участие в рейтинговых соревнованиях				Сдача нормативов	Переводные сдачи нормативов
Всего часов	18	24	24	30	18	18	24	30	30
Объем 2017 - 2018 уч. год.	216 учебных часов								

**Гр. № 3, 2 год обучения**

МЕСЯЦ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ
Недели									



Оценочные материалы (приложение 1,2).

Оценка метапредметных и личностных результатов оценивается исходя из планируемых результатов по годам обучения.

### **3.6. Методические материалы**

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

В силу специфики спортивного ориентирования организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке юных ориентировщиков.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением детей. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть специально оборудован.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек. Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях в течение года 50-60 раз.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

**При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы. Формы занятий применяемые в работе по реализации программы:**

1. Практические занятия
2. Экскурсии
4. Игровые программы
5. Спортивные тренировки
6. Полигоны
7. Соревнования
8. Походы
9. Зачетные занятия

**Методы:** Наглядные методы: просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов. Практические методы: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

**Методические материалы:** для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеются:

- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по спортивному ориентированию;
- схемы и таблицы к для учебных занятий;
- карта-схемы класса, школы, спортивного зала, пришкольного участка, прилегающего к микрорайону;
- карты парков и лесопарков микрорайонов города, зон массового отдыха и прилегающих к городу участков лесного массива;
- карты оздоровительных лагерей;
- нормативные документы по спортивному ориентированию (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

### Методические пособия

1. Александрова Л. И. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: учеб. Пособие . Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 75 с. – (Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: УМКД № 290-2007 / рук. творческого коллектива Л. И. Александрова).
2. Болотов С.Б., Прохорова Е.А., «Спортивное ориентирование», (выпуск). М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002 Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование.
3. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат.
5. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
6. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
7. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
8. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

### 3.7.Список литературы

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.
3. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
5. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
6. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
8. Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1988.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
12. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников.- М.: Физкультура и спорт, 1984.
13. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
14. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
15. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
17. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
18. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
19. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

### 4. Иные компоненты

Календарно-тематический план (приложение 3).  
Приложения 1,2.



**Оценочные материалы**

**Перечень вопросов для промежуточной аттестации 2 года обучения**

**Вопросы к зачету:**

1. История развития ориентирования.
2. Карта и масштаб.
3. Условные знаки / классификация/.
4. Работа с компасом. Азимут.
5. Виды спортивного ориентирования.
6. Оценка результата на маркированной трассе.
7. Условия выбора и организация бивака.
8. Летнее ориентирование /виды/.
9. Установка палатки, укладка рюкзака, виды костров.
10. Травмы в походе и первая медицинская помощь.
11. Зимнее ориентирование.
12. Эстафеты в спортивном ориентировании
13. Технические приемы в спортивном ориентировании.
14. Условия выбора маршрута.
15. Определение времени прохождения дистанции в спортивном ориентировании. Условия аннулирования результата.

**Перечень вопросов для промежуточной аттестации 3 года обучения**

1. Как влияют занятия спортивным ориентированием на организм занимающегося.
2. Возникновение и развитие спортивного ориентирования в России.
3. Что отражает рельеф, основные формы рельефа.
4. Какие вы знаете способы изображения рельефа.
5. Что такое горизонтали (основные, вспомогательные, утолщенные).
6. Нарисуйте условные топографические знаки.
7. Топографическая карта. Масштаб карты.
8. Способы ориентирования на местности.
9. Как измерить расстояние по карте и на местности.
10. Способы измерения неприступных расстояний.
11. Какие вы знаете признаки хорошей и плохой погоды.
12. Туристские узлы и их назначение.
13. Как составить план подготовки соревнований по спортивному ориентированию.
14. Каким требованиям должно отвечать место проведения соревнований.
15. Какие этапы можно включать в программу массовых соревнований по спортивному ориентированию.
16. Составьте программу летних соревнований по спортивному ориентированию.
17. Разновидности соревнований по спортивному ориентированию и их характеристика.
18. Условные спортивные топографические знаки.
19. Нарисуйте «судейские» топографические знаки.
20. Чем отличается спортивная карта от обычной топографической.
21. Главные «операции» глазомерной съемки при создании спортивной карты.
22. Измерение расстояний на местности при глазомерной съемке.

### Критерии оценки предметных результатов

Высокий уровень – 3б;

Средний уровень – 2 б;

Низкий уровень – 1б.

Раздел	Формы	Оценка	Критерии
1.Теория	Тест, викторина, опрос, реферат	отлично	80-100% положительных ответов.
		хорошо	65 — 80% положительных ответов.
		удовлетворительно	50 – 65% положительных ответов.
2.Практика	Тестирование на результат.	отлично	Прогнозируемый, оптимальный результат.
		хорошо	Результат, характеризующий несовершенный самоконтроль.
		удовлетворительно	Результат, характеризующий низкую степень трудолюбия, ответственности
Тех/такт подготовка-теория	Тестирование на результат.	отлично	Оптимальное решение.
		хорошо	Решение с допуском невыгодных вариантов.
		удовлетворительно	Решение с ошибками.
Тех/такт подготовка-практика	Тестирование на результат.	отлично	Оптимальное решение.
		хорошо	Решение с допуском невыгодных вариантов.
		удовлетворительно	Решение с ошибками.
Результаты соревнований	Результаты соревнований	1м	
		2м	
		3м	

### Критерии оценки метапредметных результатов

**Критерии оценки уровня сформированности метапредметных результатов (общеучебных умений, навыков, компетенций).**

- **высокий уровень** – самостоятельная деятельность учащегося, при выполнении той или иной деятельности учащийся не испытывает особых затруднений; высокий уровень ответственности за порученное дело;

- **средний уровень** – при выполнении той или иной деятельности учащийся испытывает минимальные затруднения, прибегает к помощи педагога, родителей (законных представителей), стремится исправить указанные ошибки, самостоятельно выполняет несложные проекты;
- **низкий уровень** – учащийся испытывает серьезные затруднения при выполнении той или иной деятельности, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога, испытывает серьезные затруднения при осуществлении учебно-исследовательской и проектной работы; аккуратность и ответственность в работе не проявляет; овладел менее чем 1\2 навыками, умениями, компетенциями.

**Соответствие уровня баллам:**

- «3б» - высокий уровень;
- «2б» - средний уровень;
- «1б» - низкий уровень.

**Лист диагностики**

Учебный год \_\_\_\_\_

Название ДОП: \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

№	Фамилия учащегося	Критерии							

**Критерии оценки личностных результатов**

**Лист диагностики**

Учебный год \_\_\_\_\_

Название ДОП: \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

№	Фамилия учащегося	Критерии							

**Уровни оценки:**

- высокий уровень (3б)** - качество сформировано, проявляется систематически;
- средний уровень (2б)** – качество не достаточно сформировано, проявляется редко
- низкий уровень (1б)** – качество недостаточно сформировано, проявляется очень редко

**Оценочные материалы**

**Приложение 2.**

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке 1 год подготовки**

№	Виды нормативов	мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 30 м с хода (сек)	5.4	5.9	6.4	5.7	6.2	6.7
2.	Бег 60 м с хода (сек)	10.4	11.0	11.5	10,6	11.2	11.8
3.	Бег с низкой и средней интенсивностью	20	15	10	15	10	5
4.	1 прыжки в длину с места ( см )	150	145	140	140	135	130

5.	Метание теннисного мяча (м)	25	20	15	18	15	10
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке				10	8	6
7.	Прохождение на лыжах 500 метров	2.20	2.50	3.20	2.40	2.80	3.20
8.	Дистанции лыжных гонок (км)	2	1	1	2	1	1
9.	Выполнение разрядных нормативов по ориентированию	3 юн	-	-	3 юн	-	-

### Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке 2 год подготовки

№	Виды нормативов	мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 30 м с хода (сек)	5.3	5.8	6.0	5.6	6.0	6.3
2.	Бег 60 м с хода (сек)	10.0	10.5	11.0	10,2	10.8	11.4
3.	Бег с низкой и средней интенсивностью	20	15	10	15	10	5
4.	1 прыжки в длину с места ( см )	160	155	150	150	145	140
5.	Метание теннисного мяча (м)	30	25	20	20	18	13
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке				12	10	8
7.	Прохождение на лыжах 500 метров	2.10	2.40	3.00	2.20	2.50	3.10
8.	Дистанции лыжных гонок (км)	2	2	1	3	2	1
9.	Выполнение разрядных нормативов по ориентированию	1 юн	2 юн	3 юн	1 юн	2 юн	3 юн

### Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке 3 год подготовки

№	Виды нормативов	мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 30 м с хода (сек)	5.0	5.4	5.8	5.2	5.5	6.0
2.	Бег 1000 м (мин)	4.4	4.6	4.8	4.5	4.7	4.9
3.	5-кратный прыжок в длину с место (см)	780	750	700	750	730	700
4.	20минутный бег с учетом пройденного расстояния (м)	3800	3500	3200	-	-	-
5.	Прохождение на лыжах с максимальной скоростью 100 метров с ходу (сек)	24	26	28	25	27	30
6.	Прохождение на лыжах 500 метров( мин, сек.)	2.20	2.40	2.60	2.40	2.60	2.80
7.	Дистанции лыжных гонок (км)	5	4	3	3	2	1
8.	Выполнение разрядных нормативов по ориентированию	I	II	III	II	III	III

### Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке по возрасту

Физические качества	Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
			Уровень низкий	Уровень средний	Уровень высокий	Уровень низкий	Уровень средний	Уровень высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже
		12	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и	6,3 - 5,7	5,1 и

						выше		ниже
		13	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже
		17	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже
		15	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже
Координационные	Челночный бег 3 x 10м	11	9,7 и выше	9,3 - 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 - 9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0 - 8,6	8,3	10,0	9,6 - 9,1	8,8
		13	9,3	9,0 - 8,6	8,3	10,0	9,5 - 9,0	8,7
		14	9,0	8,7 - 8,3	8,0	9,9	9,4 - 9,0	8,6
		15	8,6	8,4 - 8,0	7,7	9,7	9,3 - 8,8	8,5
Скоростно силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
		12	145	165 - 160	200	135	155 - 175	190
		13	150	170 - 190	205	140	160 - 180	200
		14	160	180 - 195	210	145	160 - 180	200
		15	175	190 - 205	220	155	165 - 185	205
Выносливость	Бег 6 минут	11	900 и ниже	1000 - 1100	1300 и выше	700 и ниже	850 - 1000	1100 и выше
		12	950	1100 - 1200	1350	750	900 - 1050	1150
		13	1000	1150 - 1250	1400	800	950 - 1100	1200
		14	1050	1200 - 1300	1450	850	1000 - 1150	1250
		15	1100	1250 - 1350	1500	900	1050 - 1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и выше	6 - 8	10 и ниже	4 и выше	8 - 10	15 и ниже
		12	2	6 - 8	10	5	9 - 11	16
		13	2	5 - 7	9	6	10 - 12	18
		14	3	7 - 9	11	7	12 - 14	20
		15	4	8 - 10	12	7	12 - 14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	11	1	4 - 5	6 и выше	...	...	...
		12	1	4 - 6	7	...	...	...
		13	1	5 - 6	8	...	...	...
		14	2	6 - 7	9	...	...	...
		15	3	7 - 8	10	...	...	...