

МІНІСТЭРСТВА АДУКАЦЫІ, НАУКІ І МОЛАДЭЖНОЙ ПАЛІТЫКІ РЭСПУБЛІКІ КОМІ
КМІ РЭСПУБЛІКАСА БЕЛОРУСІ НАУКА ДА ТЭМ І ЁЗ НАВУЧЭНКА МІНІСТЭРСТВА


ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КОМІ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА И ТУРИЗМА»
КМІ РЭСПУБЛІКАСА КАРАЛАН АСПЕКТЫНА СОДТЭД КУЖОМЛІНЭ БЕЛОРУСІ
«РЕСПУБЛІКАСА ЧЕЛДЭВЫ ДА ТЭМ МОЛДЭЖНЫ СПОРТ ДА ТУРЫЗМ ПАРК»

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим советом

Протокол № 11

«25» августа 2018 г.

 Н.В. Баскакова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГАУ ДА РК «РЦДСиТ»

А.В. Просужих

«04» сентября 2018 г.



ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол № 1

«04» сентября 2018 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Судьи по спортивному ориентированию»
(спортивно-оздоровительный этап подготовки)**

Направленность:

физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 14-23 года

Срок реализации: 2 года

Составители:

Рудакова Надежда Константиновна,
заместитель отдела,
педагог дополнительного образования;
Андриско Мария Макаровна,
педагог дополнительного образования;
Бурцева Юлия Владимировна,
педагог дополнительного образования;

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии:

- с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 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»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Письмом Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. №07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».
- Уставом образовательной организации;
- Лицензией образовательной организации на образовательную деятельность;
- Образовательной программой образовательного учреждения.

Направленность программы.

Программа «Судьи по спортивному ориентированию» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как спортивное ориентирование - это вид спорта, включенный в Единую Всероссийскую спортивную классификацию; спорт, развивающийся в условиях природной среды. В спортивном ориентировании участники соревнований преодолевают дистанции, установленные на местности и обозначенные на карте при помощи спортивной карты и компаса. Дистанции в спортивном ориентировании классифицируются: в зависимости от возраста; способов передвижения: бегом, на лыжах, на велосипеде; по протяженности: короткие (спринт), средние (классические), длинные (марафон); по взаимодействию спортсменов: индивидуальные, эстафетные, командные.

Обучение по программе включает в себя участие в соревнованиях, физкультурно-спортивных и туристско-краеведческих мероприятиях, учебно-тренировочных сборах, судейство соревнований по спортивному ориентированию и туризму.

Данная программа составлена на основе программы «Спортивное ориентирование», рекомендованной Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей (под редакцией доктора педагогических наук Ю.С. Константинова, 2005 г.) с учетом национально-региональных особенностей Республики Коми.

Программа предусматривает два года обучения, последовательно дополняющих друг друга, определяющих обучение подростков, учащейся молодежи и студентов навыкам и умениям организации и судейства соревнований по спортивному ориентированию, проведения туристских мероприятий для учащихся. Программа содержит рекомендации по структуре и организации учебно-воспитательного и образовательного процесса, получения навыков преодоления дистанций по спортивному ориентированию и опыта участия в соревнованиях. Учащиеся не только обучаются судейству соревнований, но являются активными участниками соревнований по спортивному ориентированию, туристских слетов, спортивных праздников, патриотических и краеведческих мероприятий.

Этап спортивно-оздоровительной подготовки предусматривает обучение спортивному ориентированию молодых людей, достигших возраста 14 лет. Программой предусмотрено участие учащихся в семинарах по подготовке спортивных судей, выполнение норм и требований Единой Всероссийской спортивной квалификации по присвоению судейских категорий. К судейству соревнований по спортивному ориентированию допускаются юные спортивные судьи в качестве помощников судей, контролеров на контрольных пунктах, судей старта и финиша. По итогам обучения по программе подготовки спортивных судей учащимся могут быть присвоены судейские категории «Юный спортивный судья» и «Спортивный судья 3 категории» (*Приложение № 2*).

Актуальность.

Для проведения соревнований по спортивному ориентированию необходимы подготовленные судейские кадры, юные спортивные судьи и квалифицированные спортивные судьи, имеющие судейские категории. Актуальность программы заключается в том, что не все учащиеся групп спортивного ориентирования могут достичь высоких результатов в спорте. Есть дети и молодежь, которые хотят быть нужными и полезными для общества, занимают активную жизненную позицию, стремятся оказать посильную помощь в проведении мероприятий, быть в кругу сверстников, иметь общие интересы и стремления, желают заниматься физкультурой и спортом для укрепления своего здоровья.

Программа «Судьи по спортивному ориентированию» востребована в современных условиях, как со стороны учащихся, подростков и молодежи, так и со стороны родителей. Учебно-воспитательная и образовательная деятельность большей частью организована на природе, общение с которой воспитывает в детях любовь и бережное отношение к окружающему миру. В настоящее время дети и молодежь проводят много времени на учебе, за компьютером, находясь в условиях замкнутого помещения, а необходимо чаще бывать на воздухе, за городом, на природе. Что и предусмотрено в данной программе. Так как ориентирование - вид спорта, развивающийся в природной среде.

Занятия спортивным ориентированием на свежем воздухе способствуют укреплению здоровья. Обучение навыкам ориентирования на незнакомой местности по карте и компасу направлено на развитие познавательных процессов: оперативной памяти, логического мышления, внимания, пространственного восприятия, глазомера, чувства направления и расстояния, интуиции, необходимых человеку в условиях нахождения в природной стихии. Ориентирование формирует умения принимать правильные решения в сложной ситуации. Занятия спортивным ориентированием направлены на воспитание личностных качеств, способствующих формированию спортивного характера, таких как: терпение, сила воли, находчивость, психологическая устойчивость, настойчивость, ответственность. Умение ориентироваться на местности имеет большое прикладное значение. Природные и климатические условия Республики Коми, ландшафт местности, лесная тайга требуют от каждого жителя умения ориентироваться в лесу, выживать в экстремальных условиях Севера.

Образовательная и воспитательная деятельность по данной программе направлены на формирование общей культуры, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии и занятиях физической культурой и спортом, духовно-нравственное и трудовое воспитание, социализацию и профессиональную ориентацию учащихся, приобретение судейских и инструкторских навыков.

Особенности организации образовательного процесса.

На этапе спортивно-оздоровительной подготовки формируются разновозрастные или разновозрастные группы. Занятия в группах проводятся индивидуальные, подгруппами и со всей группой одновременно. Количество учащихся в объединениях согласно принятым локальным актам учреждения. В процессе подготовки обеспечивается контроль

самочувствия учащихся, влияния физических упражнений и нагрузок на организм, проводится аналитическая работа по эффективности технико-тактических приемов и методов обучения, осуществляется анализ участия в соревнованиях и судействе соревнований и мероприятий, проводится разбор ошибок прохождения дистанций по спортивному ориентированию, корректируются индивидуальные планы подготовки.

Для осуществления более эффективного и качественного процесса обучения рекомендуется проведение установочных семинаров судей перед конкретными соревнованиями, проверка знаний правил соревнований по спортивному ориентированию, судейство соревнований на различных должностях.

Особенностью подготовки спортивных судей по спортивному ориентированию является сочетание практического опыта участия в соревнованиях и приобретение навыков судейской практики. В спортивном ориентировании физическая подготовка направлена на развитие выносливости, ловкости и скоростно-силовых качеств. Теоретическая подготовка включает приобретение знаний в области топографии, безопасности жизнедеятельности, основ здорового образа жизни, а так же интеллектуальное развитие. Для проведения технико-тактических занятий на местности и соревнований необходимы определенные условия: подготовка, прочистка, прокатка и поддержка трасс постоянно действующих учебно-тренировочных полигонов спортивных карт в лесном массиве, вблизи населенного пункта (города, села), на оборудованных лыжных базах.

При проведении туристских походов, соревнований, мероприятий, предусмотренных программой, используется нормативная база ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ».

Принципы подготовки и обучения:

- индивидуализация: соответствие учебной и тренировочной нагрузки уровню подготовленности детей, возрасту, полу, физическим и психологическим особенностям каждого учащегося;
- сознательность и активность: формирование стойкого интереса к занятиям и мотивации учащихся к участию в судействе соревнований, выполнению квалификационных требований для спортивных судей, воспитание творческого отношения к занятиям, самоанализ деятельности;
- постепенность: постепенное вовлечение в процесс организации и проведения соревнований, от простых поручений и помощи судьям до непосредственного самостоятельного судейства на определенных должностях.
- систематичность: равномерное распределение нагрузки в годичном цикле подготовки;
- наглядность: на звуковом, зрительном, тактильном, мышечном восприятии.

Адресат программы.

В спортивно-оздоровительные группы могут быть зачислены учащиеся, имеющие базовую подготовку по спортивному ориентированию, старшекласники и студенты, проявляющие интерес к занятиям спортом и судейству соревнований. Возраст учащихся для зачисления в группы спортивно-оздоровительной подготовки по данной программе с 14 лет. В объединения зачисляются дети и учащаяся молодежь, не имеющие ограничений по здоровью. Курс подготовки спортивных судей рассчитан на 2 года обучения. Программой предусматривается дополнительный набор в группы на любой год обучения учащихся, подходящих по возрасту, соответствующих уровню физической подготовленности и сдавших зачетные требования по технико-тактической подготовке и первоначальным знаниям в области спортивного ориентирования, в соответствии с рекомендуемыми тестами и нормативами.

Формы организации образовательного процесса.

Организация учебного процесса осуществляется в очной форме обучения. Формы проведения занятий распределяются на:

- теоретические и практические;
- групповые и индивидуальные.

Наиболее распространенными видами занятий являются:

- семинарские занятия;
- самостоятельная работа;
- упражнения, тренировки;
- соревнования различного уровня;
- анализ прохождения дистанций и разбор ошибок;
- анализ организации и судейства соревнований.

В каникулярный период предусматриваются следующие виды занятий: учебно-тренировочные сборы, походы, соревнования и т.д. Для реализации программы учащимся задаются самостоятельные домашние задания.

Продолжительность подготовки. Объем учебной нагрузки по годам обучения

Показатели	Год обучения	
	1 год	2 год
Количество учебных часов в неделю	6 (4)	9 (6)
Количество занятий в неделю	2-3 (2)	3-4 (2-3)
Общее количество часов в учебный год	216 (144)	324 (216)
Наполняемость групп (человек)	6-10	6-8

Объем и сроки освоения программы:

Этап спортивно-оздоровительный подготовки - 2 года обучения, 432 (360) учебных часов.

Этап спортивно-оздоровительный подготовки - 2 года обучения, 540 (432) учебных часов.

Режим занятий: Продолжительность занятий по теоретической подготовке 1-2 часа, по практической подготовке в помещении и спортивном зале 1-2 часа, на местности 2-4 часа. Прогулки, экскурсии до 4 часов, соревнования и судейство соревнований 4-6 часов, походы 8 часов.

Цель программы: Формирование навыков судейства соревнований по спортивному ориентированию.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний в области развития спортивного ориентирования, как вида спорта;
- обучение технико-тактическим приемам спортивного ориентирования;
- формирование знаний о нормах и требованиях выполнения судейских категорий и спортивных разрядов в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;
- формирование знаний об организации и проведении туристско-краеведческих и спортивных мероприятий;
- изучение и знание правил проведения соревнований по спортивному ориентированию, должностных обязанностей спортивных судей;
- обучение жизненно необходимым навыкам выживания в экстремальных условиях природной среды, туристским навыкам, принятию правильных решений в сложных ситуациях;
- формирование знаний о географических особенностях Республики Коми, истории родного края и достопримечательностях;
- формирование знаний о факторах здорового активного образа жизни.

Развивающие:

- развитие индивидуальных способностей учащихся;
- привлечение учащейся молодежи к занятиям физкультурой и спортом;
- разностороннее физическое и интеллектуальное развитие;
- развитие личностных качеств: памяти, внимания, наблюдательности, логического мышления, пространственного воображения, чувства времени, глазомера, оценки пройденного расстояния;
- выявление и развитие организаторских способностей;
- приобретение первоначальных инструкторских навыков, навыков организации и судейства соревнований.

Воспитательные:

- воспитание гражданско-патриотических чувств, духовно-нравственных и трудовых качеств,
- воспитание бережного отношения к природе и окружающей среде;
- воспитание чувства коллективизма, дружбы и взаимовыручки;
- воспитание ответственного выполнения поручений;
- воспитание общей культуры учащихся, социализация и адаптация к жизни в обществе;
- формирование активной жизненной позиции, организация свободного времени и активного досуга учащейся молодежи;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(спортивно-оздоровительный этап подготовки, 1 год обучения, 4 часа в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов начальная подготовка			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Недельная нагрузка (час.)		4 часа в неделю			
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	44	44	0	
1.1.	Вводное занятие. Развитие спортивного ориентирования как вида спорта в Республике Коми и в России. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях	4	4	0	Входящий контроль, тест по ТБ
1.2.	Единая Всероссийская спортивная квалификация. Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	4	0	
1.3.	Топография. Условные знаки спортивных карт. Масштаб. Сечение рельефа. Азимут и компас	4	4	0	Текущий контроль. Тест по топографии
1.4.	Методика составления и рисовки спортивных карт	4	4	0	
1.5.	Виды ориентирования. Основы техники и тактики спортивного ориентирования	4	4	0	
1.6.	Оборудование и спортивный инвентарь. Снаряжение и экипировка ориентировщика	2	2	0	
1.7.	Виды подготовки в спортивном ориентировании. Общая и специальная физическая подготовка, психологическая, морально-волевая и интеллектуальная подготовка	4	4	0	
1.8.	Гигиена в спорте. Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	0	

1.9.	Основы туристской подготовки. Район путешествия. Окружающая среда. Охрана природы	4	4	0	
1.10.	Основы судейской и инструкторской подготовки. Судейский семинар. Анализ проведения соревнований	12	12	0	Промежуточный контроль. Участие в семинаре по подготовке судей
2.	Практическая подготовка (всего часов)	90	0	90	
2.1.	Общая физическая подготовка	20	0	20	
2.2.	Специальная физическая подготовка	10	0	10	
2.3.	Технико-тактическая подготовка	10	0	10	
2.4.	Топографическая подготовка. Составление простейших схем и планов местности. Корректировка спортивных карт	10	0	10	
2.5.	Контрольные упражнения и соревнования	8	0	8	Текущий контроль. Контрольные упражнения и соревнования
2.6.	Туристская подготовка. Походы	12	0	12	
2.7.	Судейская и инструкторская практика. Судейство соревнований	20		20	Текущий контроль. Участие в судействе соревнований
3.	Педагогический и врачебный контроль	4	0	4	
3.1.	Педагогический контроль. Интеллектуальная, морально-волевая и психологическая подготовка	2	0	2	
3.2.	Врачебный контроль состояния здоровья. Углубленное медицинское обследование	2	0	2	Промежуточный контроль. Мед. обследование в РВФД
4.	Воспитательные и досуговые мероприятия	4	0	4	
4.1.	Викторины, конкурсы, игры, прогулки, экскурсионные поездки. Встречи с интересными людьми, ветеранами спорта и туризма	4	0	4	
5.	Промежуточная или итоговая аттестация	2	0	2	
5.1.	Зачет по правилам соревнований	2	0	2	Промежуточный контроль. Зачет по правилам соревнований
Всего часов		144	44	100	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(спортивно-оздоровительный этап подготовки, 1 год обучения, 6 часов в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов начальная подготовка			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Недельная нагрузка (час.)		6 часов в неделю			
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	60	60	0	
1.1.	Вводное занятие. Развитие спортивного ориентирования как вида спорта в Республике Коми и в России. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях	4	4	0	Входящий контроль, тест по ТБ
1.2.	Единая Всероссийская спортивная квалификация. Правила соревнований по спортивному ориентированию	6	6	0	
1.3.	Топография. Условные знаки спортивных карт. Масштаб. Сечение рельефа. Азимут и компас	8	8	0	Текущий контроль. Тест по топографии
1.4.	Методика составления и рисовки спортивных карт	6	6	0	
1.5.	Виды ориентирования. Основы техники и тактики спортивного ориентирования	8	8	0	
1.6.	Оборудование и спортивный инвентарь. Снаряжение и экипировка ориентировщика	2	2	0	
1.7.	Виды подготовки в спортивном ориентировании. Общая и специальная физическая подготовка, психологическая, морально-волевая и интеллектуальная подготовка	4	4	0	
1.8.	Гигиена в спорте. Врачебный контроль и самоконтроль	4	4	0	
1.9.	Основы туристской подготовки. Район путешествия. Окружающая среда. Охрана природы	6	6	0	
1.10.	Основы судейской и инструкторской подготовки. Судейский семинар. Анализ проведения соревнований	12	12	0	Промежуточный контроль. Участие в семинаре по подготовке судей
2.	Практическая подготовка (всего часов)	140	0	140	
2.1.	Общая физическая подготовка	40	0	40	
2.2.	Специальная физическая подготовка	20	0	20	
2.3.	Технико-тактическая подготовка	30	0	30	
2.4.	Топографическая подготовка. Составление простейших схем и планов местности. Корректировка спортивных карт	10	0	10	
2.5.	Контрольные упражнения и соревнования	8	0	8	Текущий контроль. Контрольные упражнения и соревнования
2.6.	Туристская подготовка. Походы	12	0	12	
2.7.	Судейская и инструкторская практика. Судейство соревнований	20		20	Текущий контроль.

					Участие в судействе соревнований
3.	Педагогический и врачебный контроль	6	0	6	
3.1.	Педагогический контроль. Интеллектуальная, морально-волевая и психологическая подготовка	4	0	4	
3.2.	Врачебный контроль состояния здоровья. Углубленное медицинское обследование	2	0	2	Промежуточн ый контроль. Мед. обследование в РФФД
4.	Воспитательные и досуговые мероприятия	8	0	8	
4.1.	Викторины, конкурсы, игры, прогулки, экскурсионные поездки. Встречи с интересными людьми, ветеранами спорта и туризма	8	0	8	
5.	Промежуточная или итоговая аттестация	2	0	2	
5.1.	Зачет по правилам соревнований	2	0	2	Промежуточн ый контроль. Зачет по правилам соревнований
	Всего часов	216	60	156	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 года обучения, 6 (4) часов в неделю

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. Развитие спортивного ориентирования как вида спорта в Республике Коми и в России. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Теория.

- Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Особенности спортивного ориентирования как вида спорта.
- Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования в Республике Коми, России и за рубежом.
- Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения занятий и соревнований.
- Безопасное поведение на улице во время движения к месту занятий, на занятиях в помещении, в спортзале, на местности.
- Требования по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом, на соревнованиях.
- Противопожарная безопасность в лесу, в походе, в помещении.
- Контрольное время на соревнованиях. Обеспечение безопасности участников во время соревнований по спортивному ориентированию.
- Ограничивающие ориентиры, аварийный азимут. Действия спортсмена-ориентировщика и умение выходить из леса при потере ориентировки.
- Контрольный тест по знанию правил техники безопасности на занятиях и соревнованиях

1.2. Единая Всероссийская спортивная квалификация. Правила соревнований по

спортивному ориентированию

Теория.

- Массовые соревнования по спортивному ориентированию. Календарь республиканских соревнований.
- ЕВСК – Единая всероссийская спортивная квалификация. Присвоение судейских категорий и спортивных разрядов.
- Семинар подготовки спортивных судей.
- Единый календарный план официальных спортивных мероприятий по ориентированию в Республике Коми. Формирование ЕКП.
- Действующие Правила соревнований по спортивному ориентированию.
- Основные пункты Правил соревнований по спортивному ориентированию.
- Виды соревнований по спортивному ориентированию. Ориентирование по выбору, на маркированной трассе, в заданном направлении.
- Права и обязанности участников соревнований, тренеров-представителей команд, организаторов соревнований.
- Подготовка к соревнованиям. Техническая информация о дистанции.
- Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.

1.3. Топография. Условные знаки спортивных карт. Масштаб. Сечение рельефа. Азимут и компас

Теория.

- Виды карт – географические, топографические, карты города (села). Их значение и различия. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Отличительные особенности спортивных карт. Масштаб, сечение рельефа, цвета карты, условные знаки.
- Рельеф местности. Горизонтالي рельефа, сечение.
- Условные знаки, используемые для обозначения лыжней в спортивном ориентировании на лыжах. Градация лыжней.
- Способы измерения расстояний на карте и на местности.
- Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута.
- Контрольные тесты по топографической подготовке, условным знакам и азимуту.

1.4. Методика составления и рисовки спортивных карт

Теория.

- Простейшие планы-схемы школьного двора, сквера, дворовой территории, лесопарковой и лесной зоны.
- Объекты местности, изображаемые на спортивных картах. Условные знаки спортивных карт.
- Глазомер. Измерение длин отрезков на карте на глаз и умение определять расстояние на местности. Способы измерения расстояний на местности. Шагомер.
- Работа с компасом, определение азимута. Линейная и площадная топографическая съемка местности.
- Корректировка участка карты местности. Отбор изображаемых ориентиров. Основа. Съёмочное обоснование Техника съятия угловых величин. Нанесение линейных ориентиров. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карт.
- Компьютерные технологии и программы используемые для составления спортивных карт.

1.5. Виды ориентирования. Основы техники и тактики спортивного ориентирования

Теория.

- Виды спортивных дисциплин в ориентирование. Ориентирование бегом, на лыжах, на велосипедах.
- Техника и тактика ориентирования на различных дистанциях.
- Взаимосвязь техники и тактики ориентирования.
- Приемы и способы ориентирования.
- Последовательность действий ориентировщика при прохождении дистанции.
- Выбор правильного направления движения по карте и компасу.
- Взаимосвязь скорости передвижения и точного чтения карты.
- Легенды контрольных пунктов. Восприятие и проверка номеров КП.
- Действия спортсмена при потере ориентировки.
- Анализ соревнований. Ошибки при прохождении дистанций.

1.6. Оборудование и спортивный инвентарь. Снаряжение и экипировка ориентировщика

Теория.

- Снаряжение ориентировщика. Компас, планшет, лыжный инвентарь, карточка участника, электронный чип. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.
- Подготовка лыжного инвентаря, смазка лыж.
- Спортивная форма, одежда и обувь для ориентирования. Спортивная обувь для кроссовых тренировок на пересеченной местности и в различных погодных условиях.
- Инвентарь используемый при проведении соревнований по ориентированию.
- Оборудование мест проведения соревнований по ориентированию, необходимый инвентарь и спортивное оборудование для организации старта, финиша, дистанций.

1.7. Виды подготовки в спортивном ориентировании. Общая и специальная физическая подготовка, психологическая, морально-волевая и интеллектуальная подготовка

Теория.

- Разносторонняя подготовка ориентировщиков. Интеллектуальная подготовка. Общая и специальная подготовка. Техничко-тактическое мастерство.
- Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Формирование мотивации каждого учащегося к занятиям спортивным ориентированием.
- Психологическая готовность к соревнованиям. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей.
- Воспитание морально-волевых качеств спортсменов-ориентировщиков. Психологический климат и взаимодействие в группе.

1.8. Гигиена в спорте. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория.

- Гигиена человека. Гигиенические требования при занятии спортом.
- Требования к одежде и обуви.
- Сохранение здоровья при занятиях спортом и участии в соревнованиях.
- Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Субъективные показатели самоконтроля – сон, аппетит, самочувствие, настроение.
- Врачебный контроль состояния здоровья. Медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере.

1.9. Основы туристской подготовки. Район путешествия. Окружающая среда. Охрана природы

Теория.

- Туризм как средство отдыха и тренировка выносливости.
- Район проведения туристских походов. Маршрут путешествия.
- Окружающая среда. Природа и животный мир Республики Коми. Природоохранные мероприятия.
- Личное и групповое туристское снаряжение. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе.
- Организация бивуаков, полевых лагерей. Виды костров.
- Организация питания в полевых условиях. Посуда и костровое оборудование. Набор продуктов и приготовление пищи на костре.
- Обеспечение безопасности при проведении походов, организации полевого палаточного лагеря.
-

1.10. Основы судейской и инструкторской подготовки. Судейский семинар. Анализ проведения соревнований

Теория.

- Организация соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.
- Организация и проведение семинаров по подготовке спортивных судей.
- Представитель команды. Допуск к соревнованиям, заявки на участие, протесты.
- Подсчет результатов, определение победителей. Выполнение спортивных разрядов и званий.
- Единая Всероссийская Спортивная Классификация.
- Состав судейской коллегии и общие обязанности судей.
- Судейский семинар. Подготовка спортивных судей, судейские категории.

Раздел 2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Практика.

Всесторонняя физическая подготовка: лыжные гонки, легкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры, игры с мячом. Общеразвивающие упражнения направлены на укрепление мышц и связок опорно-двигательного аппарата, совершенствование координации движений.

2.2. Специальная физическая подготовка

Практика.

Значительное место в подготовке спортивных судей отводится физической подготовке для укрепления здоровья и формирования специальных двигательных навыков. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств необходимых для эффективного совершенствования техники и тактики ориентирования. Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости являются кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах. Беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной, пересеченной, открытой и закрытой местности. Бег через заболоченные и заросшие участки леса, по песчаному и каменистому грунту. Кроссовый бег с имитацией в подъемы, специальные беговые и имитационные упражнения. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный и соревновательный метод.

Для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств, следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с тяжестями, спринтерский бег, «челночный» бег, бег с внезапной сменой направления по лесному

массиву, бег по лесу с преодолением естественных препятствий.

Ведущая роль в процессе повышения скорости должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений. Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышц.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы годичный цикл тренировок юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы и выступление на соревнованиях) и переходный (период относительной стабилизации спортивной формы). Продолжительность каждого периода зависит от возраста, квалификации и календаря соревнований.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном режиме, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки имеют свои особенности в зависимости от длины дистанции и скорости ее преодоления.

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Практика.

Основной задачей технико-тактической подготовки является формирование чувства времени, расстояния, пространственного мышления и восприятия. Приобретение технико-тактических навыков на различных видах дистанций по спортивному ориентированию. Бег по дорогам, по лесу различной проходимости, в подъемы и со спусков, с одновременным чтением карты. Выполнение упражнений с картой, направленных на отработку технических приемов ориентирования.

Бег по азимуту, движение в заданном направлении на открытой и закрытой местности. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Выбор нитки пробегания. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей. Отработка тактических приемов:

- Выход на контрольный пункт с различных привязок.
- Отметка на КП, уход с контрольного пункта.
- Выбор путей движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности.
- Анализ путей движения.
- Действия ориентировщика перед стартом, после получения карты.
- Выбор скорости движения по дистанции.
- Действия спортсмена на финише, после финиша.
- Техническая разминка.

Комплексные тренировки. Тренировка базовых качеств ориентировщика: памяти, внимания, логического мышления. Совершенствование индивидуальных способностей ориентирования. Выработка навыков самостоятельного принятия решений при выборе путей движения. Умение быстро передвигаться на местности любого типа. Повышение скорости ориентирования.

Совершенствование техники и тактики спортивного ориентирования на лыжах. Отработка техники лыжных ходов. Выбор путей движения в зависимости от градации лыжней, рельефа местности, погодных условий. Элементы слаломной подготовки. Обучение преодолению подъемов, торможению плугом, падениям. Чтение карты при передвижении на лыжах с различной скоростью. Восприятие местности и выработка пространственного мышления. Совершенствование специальных качеств ориентировщика: чувство снега, чувство ритма, контроля темпа бега, предельной концентрации внимания, оперативного мышления, эффекта панорамного видения.

2.4. Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и

корректировка спортивных карт

Практика.

Детальное изучение объектов местности. Знание условных знаков спортивных карт.

Чтение рельефа местности. Горизонтالي рельефа, сечение. Определение высоты склона. Отображение рельефа на спортивных картах. Развитие пространственного мышления.

Развитие чувства расстояния. Глазомер. Измерение длин отрезков на карте на глаз и умение определять расстояние на местности.

Совершенствование работы с компасом. Быстрое взятие азимута и умение выдерживать направление движения по азимуту на местности. Отработка азимутальных ходов.

Работа с компасом, при движении по дистанции на маркированной трассе по спортивному ориентированию на лыжах.

Корректировка участка карты на местности. Отбор изображаемых ориентиров. Основа. Съёмочное обоснование Техника съёмки угловых величин. Нанесение линейных ориентиров. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карт.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования

Практика.

Учащиеся в течение учебного года должны принять участие в судействе трех-пяти различных видов соревнований по спортивному ориентированию бегом и на лыжах. Ограничений по видам дистанций нет. В течение учебного года проводится тестирование знаний по разделам и темам программы. Учащиеся сдают нормативы по ОФС и СФП. (Приложение № 5).

2.6. Туристская подготовка. Походы

Практика.

Приобретение навыков безопасного нахождения в природных условиях. Участие в однодневных, двух-дневных и многодневных походах. Походы как средство тренировки выносливости, отдыха, спорта и познания. Пешие походы. Походы на лыжах. Многодневные соревнования по спортивному ориентированию с ночевкой в полевых условиях. Походы в окрестностях населенного пункта, по Республике Коми, в горы Полярного и Приполярного Урала, в горные массивы по России.

2.7. Судейская и инструкторская практика

Практика.

Семинары по подготовке спортивных судей. Практические занятия по судейству соревнований. Самостоятельное проведение соревнований в группе, в коллективе физкультуры. Организация и проведение школьных и городских соревнований. Разработка Положения о соревнованиях. Судейство соревнований. Обеспечение безопасности, медицинское обслуживание, охрана природы, зрелищность.

Общие обязанности судей. Практика судейства на старте, финише, в составе службы дистанции и комендантской службы. Оформление мест старта и финиша, зоны передачи эстафеты, пункта смены карт. Подготовка инвентаря и оборудования для дистанции.

Обязанности Главной судейской коллегии. Работа секретариата. Практика судейства в качестве помощника начальника дистанции и начальника дистанции. Планирование дистанций. Составление технической информации о дистанции.

Помощь педагогу в проведении части занятия, разминки, заминки. Совместное проведение с тренером учебно-тренировочных занятий по технической подготовке на местности. Проведение игровых тренировок. Помощь в организации и проведении учебного похода. Выполнение поручений, связанных с организацией и проведением соревнований.

Раздел 3. Педагогический и врачебный контроль

3.1. Педагогический контроль. Интеллектуальная, морально-волевая и психологическая подготовка

- Контроль уровня физической подготовки.
- Контроль освоения теоретических знаний и знаний правил соревнований.
- Контроль освоения навыков ориентирования по карте и компасу.
- Контроль освоения туристских навыков и умений.
- Упражнения для развития интеллектуальных способностей: памяти, внимания, логического и пространственного мышления.
- Формирование морально-волевых качеств: силы воли, преодоления трудностей. Решение ситуационных задач, связанных с ориентированием на местности.
- Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, оптимальное соотношение нагрузки и восстановления. Организация активного отдыха.
- Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, положительные эмоции. Медико-биологические средства восстановления: гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, сауна, душ, массаж, витамины.
- Полноценное калорийное питание, употребление свежих овощей и фруктов, зерновых изделий, мяса, рыбы, птицы, молочных и бобовых продуктов, соков, продуктов содержащих белки и углеводы, курагу, изюм и другие полезные продукты.

3.2. Врачебный контроль состояния здоровья. Углубленное медицинское обследование

- Прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.
- Влияние занятий спортом на организм и человека. Укрепление здоровья. Формирование активной жизненной позиции.

Раздел 4. Воспитательные и досуговые мероприятия

4.1. Викторины, конкурсы, игры, прогулки, экскурсионные поездки. Встречи с интересными людьми, ветеранами спорта и туризма

Проведение викторин, конкурсов. Экскурсии по городу, в музей, экскурсионные поездки. Совместные досуговые мероприятия. Активный отдых на свежем воздухе. Подвижные и спортивные игры. Участие в экологических акциях, туристско-краеведческих и спортивно-патриотических мероприятиях. Встречи с ветеранами спортивного ориентирования и детского туризма. Встречи с ведущими спортсменами и специалистами в области спорта. КТД – коллективные творческие дела.

Раздел 5. Промежуточная или итоговая аттестация

5.1. Зачет по правилам соревнований

Зачет по правилам соревнований. Тестовые задания по темам программы (Приложение № 4).

**Планируемые результаты
по окончании курса обучения по программе**

По окончании курса обучения, на этапе спортивно-оздоровительной подготовки по программе «Судьи по спортивному ориентированию» учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- историю развития спортивного ориентирования в Республике Коми и России;
- основные разделы правил соревнований по спортивному ориентированию;
- требования Единой всероссийской спортивной классификации по присвоению спортивных разрядов и судейских категорий;
- права и обязанности юных спортивных судей;
- правила личной гигиены при занятиях физкультурой и спортом;
- возможные травмы и ушибы при занятиях спортивным ориентированием и туризмом;
- факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья;
- условные знаки спортивных карт и их изображение на спортивных картах;
- перечень личного и группового туристского снаряжения для похода с ночевкой в полевых условиях.

УМЕТЬ:

- выполнять физические упражнения на выносливость, скорость, ловкость, гибкость, силу, координацию движений;
- преодолевать дистанции по кроссу и лыжным гонкам;
- использовать технико-тактические приемы ориентирования при прохождении дистанций;
- ориентироваться в незнакомом лесу по карте и компасу и по местным признакам;
- вычерчивать простейшие схемы и планы небольшого участка местности;

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- правильного поведения в лесу, в условиях нахождения в природной стихии, соблюдения природоохранных мер;
- ориентировать карту относительно сторон горизонта;
- двигаться по линейным ориентирам, преодолевать естественные препятствия в лесу, на местности;
- устанавливать палатку и оборудовать бивуак туриста;
- судейства соревнования по спортивному ориентированию в качестве «Юных спортивных судей» на соответствующих должностях.

**Педагогический контроль по программе
на этапе спортивно-оздоровительной подготовки**

Раздел	Формы	Оценка	Критерии — в %
Теория	Тест	Отлично	80-100% положительных ответов
		Хорошо	65-80% положительных ответов
		Удовлетворительно	50-65% положительных ответов
ОФП, СФП	Контрольные старты и соревнования	Отлично	Оптимальный результат
		Хорошо	Ожидаемый результат
		Удовлетворительно	Результат, характеризующий средний уровень подготовки
Технико-тактическая подготовка – теория	Тест	Отлично	Оптимальное решение.
		Хорошо	Решение с допуском невыгодных вариантов.

		Удовлетворительно	Решение с ошибками.
Технико-тактическая подготовка - практика	Контрольные старты и соревнования	Отлично	Оптимальное решение.
		Хорошо	Решение с допуском невыгодных вариантов.
		Удовлетворительно	Решение с ошибками
Судейская практика	Выполнение функциональных обязанностей судей	Отлично	Самостоятельное выполнение без замечаний
		Хорошо	Самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями
		Удовлетворительно	Работа с консультацией
Туристская подготовка. Обеспечение безопасности жизнедеятельности.	Участие. Помощь в подготовке и проведении.	Отлично	Самостоятельно обеспечивает оптимальную безопасность и жизнедеятельность
		Хорошо	Самостоятельно обеспечивает допустимую безопасность и жизнедеятельность
		Удовлетворительно	С консультацией обеспечивает допустимую безопасность и жизнедеятельность
Педагогический и врачебный контроль	Тестирование, обследование	Отлично	Стабильные и улучшенные показатели
		Хорошо	Оптимальные показатели
		Удовлетворительно	Средние показатели

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(спортивно-оздоровительный этап подготовки, 2 год обучения, 6 часов в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов начальная подготовка			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Недельная нагрузка (час.)		6 часов в неделю			
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	60	60	0	
1.1.	Вводное занятие. Развитие спортивного ориентирования как вида спорта в Республике Коми и в России. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях	4	4	0	Входящий контроль, тест по ТБ
1.2.	Единая Всероссийская спортивная	4	4	0	

	квалификация. Правила соревнований по спортивному ориентированию				
1.3.	Топография. Условные знаки спортивных карт. Масштаб. Сечение рельефа. Азимут и компас	8	8	0	Текущий контроль. Тест по топографии
1.4.	Методика составления и рисовки спортивных карт	8	8	0	
1.5.	Виды ориентирования. Основы техники и тактики спортивного ориентирования	8	8	0	
1.6.	Оборудование и спортивный инвентарь. Снаряжение и экипировка ориентировщика	2	2	0	
1.7.	Виды подготовки в спортивном ориентировании. Общая и специальная физическая подготовка, психологическая, морально-волевая и интеллектуальная подготовка	4	4	0	
1.8.	Гигиена в спорте. Врачебный контроль и самоконтроль	4	4	0	
1.9.	Основы туристской подготовки. Район путешествия. Окружающая среда. Охрана природы	6	6	0	
1.10.	Основы судейской и инструкторской подготовки. Судейский семинар. Анализ проведения соревнований	12	12	0	Промежуточный контроль. Участие в семинаре по подготовке судей
2.	Практическая подготовка (всего часов)	140	0	140	
2.1.	Общая физическая подготовка	36	0	36	
2.2.	Специальная физическая подготовка	18	0	18	
2.3.	Технико-тактическая подготовка	30	0	30	
2.4.	Топографическая подготовка. Составление простейших схем и планов местности. Корректировка спортивных карт	12	0	12	
2.5.	Контрольные упражнения и соревнования	8	0	8	Текущий контроль. Контрольные упражнения и соревнования
2.6.	Туристская подготовка. Походы	12	0	12	
2.7.	Судейская и инструкторская практика. Судейство соревнований	24		24	Текущий контроль. Участие в судействе соревнований
3.	Педагогический и врачебный контроль	6	0	6	
3.1.	Педагогический контроль. Интеллектуальная, морально-волевая и психологическая подготовка	4	0	4	
3.2.	Врачебный контроль состояния здоровья. Углубленное медицинское обследование.	2	0	2	Промежуточный контроль. Мед. обследование в РВФД
4.	Воспитательные и досуговые	8	0	8	

	мероприятия				
4.1.	Викторины, конкурсы, игры, прогулки, экскурсионные поездки. Встречи с интересными людьми, ветеранами спорта и туризма	8	0	8	
5.	Итоговая аттестация	2	0	2	
5.1.	Зачет по правилам соревнований. Тестовые задания по темам программы	2	0	2	Итоговый контроль. Зачет по правилам соревнований
	Всего часов	216	60	156	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(спортивно-оздоровительный этап подготовки, 2 год обучения, 9 часов в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов начальная подготовка			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Недельная нагрузка (час.)	9 часов в неделю			
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	72	72	0	
1.1.	Вводное занятие. Развитие спортивного ориентирования как вида спорта в Республике Коми и в России. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях	4	4	0	Входящий контроль, тест по ТБ
1.2.	Единая Всероссийская спортивная квалификация. Правила соревнований по спортивному ориентированию	8	8	0	
1.3.	Топография. Условные знаки спортивных карт. Масштаб. Сечение рельефа. Азимут и компас	8	8	0	Текущий контроль. Тест по топографии
1.4.	Методика составления и рисовки спортивных карт	12	12	0	
1.5.	Виды ориентирования. Основы техники и тактики спортивного ориентирования	8	8	0	
1.6.	Оборудование и спортивный инвентарь. Снаряжение и экипировка ориентировщика	6	6	0	
1.7.	Виды подготовки в спортивном ориентировании. Общая и специальная физическая подготовка, психологическая, морально-волевая и интеллектуальная подготовка	4	4	0	
1.8.	Гигиена в спорте. Врачебный контроль и самоконтроль	4	4	0	
1.9.	Основы туристской подготовки. Район путешествия. Окружающая среда. Охрана природы	6	6	0	
1.10.	Основы судейской и инструкторской подготовки. Судейский семинар. Анализ проведения соревнований	16	16	0	Промежуточный контроль. Участие в семинаре по подготовке

					судей
2.	Практическая подготовка (всего часов)	232	0	232	
2.1.	Общая физическая подготовка	72	0	72	
2.2.	Специальная физическая подготовка	36	0	36	
2.3.	Технико-тактическая подготовка	44	0	44	
2.4.	Топографическая подготовка. Составление простейших схем и планов местности. Корректировка спортивных карт	18	0	18	
2.5.	Контрольные упражнения и соревнования	16	0	16	Текущий контроль. Контрольные упражнения и соревнования
2.6.	Туристская подготовка. Походы	16	0	16	
2.7.	Судейская и инструкторская практика. Судейство соревнований	30		30	Текущий контроль. Участие в судействе соревнований
3.	Педагогический и врачебный контроль	8	0	8	
3.1.	Педагогический контроль. Интеллектуальная, морально-волевая и психологическая подготовка	4	0	4	
3.2.	Врачебный контроль состояния здоровья. Углубленное медицинское обследование	4	0	4	Промежуточный контроль. Мед. обследование в РВФД
4.	Воспитательные и досуговые мероприятия	8	0	8	
4.1.	Викторины, конкурсы, игры, прогулки, экскурсионные поездки. Встречи с интересными людьми, ветеранами спорта и туризма	8	0	8	
5.	Итоговая аттестация	4	0	4	
5.1.	Зачет по правилам соревнований. Тестовые задания по темам программы	4	0	4	Итоговый контроль. Зачет по правилам соревнований
	Всего часов	324	72	252	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 года обучения, 9 (6) часов в неделю

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.3. Вводное занятие. Развитие спортивного ориентирования как вида спорта в Республике Коми и в России. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Теория.

- Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Особенности спортивного ориентирования как вида спорта.
- Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования в Республике Коми, России и за рубежом.

- Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения занятий и соревнований.
- Безопасное поведение на улице во время движения к месту занятий, на занятиях в помещении, в спортзале, на местности.
- Требования по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом, на соревнованиях.
- Противопожарная безопасность в лесу, в походе, в помещении.
- Контрольное время на соревнованиях. Обеспечение безопасности участников во время соревнований по спортивному ориентированию.
- Ограничивающие ориентиры, аварийный азимут. Действия спортсмена-ориентировщика и умение выходить из леса при потере ориентировки.

1.4. Единая Всероссийская спортивная квалификация. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теория.

- Массовые соревнования по спортивному ориентированию. Календарь республиканских соревнований.
- ЕВСК – Единая всероссийская спортивная квалификация. Присвоение судейских категорий и спортивных разрядов.
- Семинар подготовки спортивных судей.
- Единый календарный план официальных спортивных мероприятий по ориентированию в Республике Коми. Формирование ЕКП.
- Действующие Правила соревнований по спортивному ориентированию.
- Основные пункты Правил соревнований по спортивному ориентированию.
- Виды соревнований по спортивному ориентированию. Ориентирование по выбору, на маркированной трассе, в заданном направлении.
- Права и обязанности участников соревнований, тренеров-представителей команд, организаторов соревнований.
- Подготовка к соревнованиям. Техническая информация о дистанции.
- Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.

1.11. Топография. Условные знаки спортивных карт. Масштаб. Сечение рельефа. Азимут и компас

Теория.

- Виды карт – географические, топографические, карты города (села). Их значение и различия. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Отличительные особенности спортивных карт. Масштаб, сечение рельефа, цвета карты, условные знаки.
- Рельеф местности. Горизонтالي рельефа, сечение.
- Условные знаки, используемые для обозначения лыжней в спортивном ориентировании на лыжах. Градация лыжней.
- Способы измерения расстояний на карте и на местности.
- Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута.
- Контрольные тесты по топографической подготовке, условным знакам и азимуту.

1.12. Методика составления и рисовки спортивных карт

Теория.

- Простейшие планы-схемы школьного двора, сквера, дворовой территории, лесопарковой и лесной зоны.
- Объекты местности, изображаемые на спортивных картах. Условные знаки спортивных карт.

- Глазомер. Измерение длин отрезков на карте на глаз и умение определять расстояние на местности. Способы измерения расстояний на местности. Шагомер.
- Работа с компасом, определение азимута. Линейная и площадная топографическая съемка местности.
- Корректировка участка карты местности. Отбор изображаемых ориентиров. Основа. Съёмочное обоснование Техника съёмки угловых величин. Нанесение линейных ориентиров. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карт.
- Компьютерные технологии и программы используемые для составления спортивных карт.

1.13. Виды ориентирования. Основы техники и тактики спортивного ориентирования

Теория.

- Виды спортивных дисциплин в ориентирование. Ориентирование бегом, на лыжах, на велосипедах.
- Техника и тактика ориентирования на различных дистанциях.
- Взаимосвязь техники и тактики ориентирования.
- Приемы и способы ориентирования.
- Последовательность действий ориентировщика при прохождении дистанции.
- Выбор правильного направления движения по карте и компасу.
- Взаимосвязь скорости передвижения и точного чтения карты.
- Легенды контрольных пунктов. Восприятие и проверка номеров КП.
- Действия спортсмена при потере ориентировки.
- Анализ соревнований. Ошибки при прохождении дистанций.

1.14. Оборудование и спортивный инвентарь. Снаряжение и экипировка ориентировщика

Теория.

- Снаряжение ориентировщика. Компас, планшет, лыжный инвентарь, карточка участника, электронный чип. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.
- Подготовка лыжного инвентаря, смазка лыж.
- Спортивная форма, одежда и обувь для ориентирования. Спортивная обувь для кроссовых тренировок на пересеченной местности и в различных погодных условиях.
- Инвентарь используемый при проведении соревнований по ориентированию.
- Оборудование мест проведения соревнований по ориентированию, необходимый инвентарь и спортивное оборудование для организации старта, финиша, дистанций.

1.15. Виды подготовки в спортивном ориентировании. Общая и специальная физическая подготовка, психологическая, морально-волевая и интеллектуальная подготовка

Теория.

- Разносторонняя подготовка ориентировщиков. Интеллектуальная подготовка. Общая и специальная подготовка. Техничко-тактическое мастерство.
- Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Формирование мотивации каждого учащегося к занятиям спортивным ориентированием.
- Психологическая готовность к соревнованиям. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей.
- Воспитание морально-волевых качеств спортсменов-ориентировщиков. Психологический климат и взаимодействие в группе.

1.16. Гигиена в спорте. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория.

- Гигиена человека. Гигиенические требования при занятии спортом.
- Требования к одежде и обуви.
- Сохранение здоровья при занятиях спортом и участии в соревнованиях.
- Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Субъективные показатели самоконтроля – сон, аппетит, самочувствие, настроение.
- Врачебный контроль состояния здоровья. Медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере.

1.17. Основы туристской подготовки. Район путешествия. Окружающая среда. Охрана природы

Теория.

- Туризм как средство отдыха и тренировка выносливости.
- Район проведение туристских походов. Маршрут путешествия.
- Окружающая среда. Природа и животный мир Республики Коми. Природоохранные мероприятия.
- Личное и групповое туристское снаряжение. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе.
- Организация бивуаков, полевых лагерей. Виды костров.
- Организация питания в полевых условиях. Посуда и костровое оборудование. Набор продуктов и приготовление пищи на костре.
- Обеспечение безопасности при проведении походов, организации полевого палаточного лагеря.
-

1.18. Основы судейской и инструкторской подготовки. Судейский семинар. Анализ проведения соревнований

Теория.

- Организация соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.
- Организация и проведение семинаров по подготовке спортивных судей.
- Представитель команды. Допуск к соревнованиям, заявки на участие, протесты.
- Подсчет результатов, определение победителей. Выполнение спортивных разрядов и званий.
- Единая Всероссийская Спортивная Классификация.
- Состав судейской коллегии и общие обязанности судей.
- Судейский семинар. Подготовка спортивных судей, судейские категории.

Раздел 2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Практика.

Всесторонняя физическая подготовка: лыжные гонки, легкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры, игры с мячом. Общеразвивающие упражнения направлены на укрепление мышц и связок опорно-двигательного аппарата, совершенствование координации движений.

2.2. Специальная физическая подготовка

Практика.

Значительное место в подготовке спортивных судей отводится физической

подготовке для укрепления здоровья и формирования специальных двигательных навыков. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств необходимых для эффективного совершенствования техники и тактики ориентирования. Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости являются кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах. Беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной, пересеченной, открытой и закрытой местности. Бег через заболоченные и заросшие участки леса, по песчаному и каменистому грунту. Кроссовый бег с имитацией в подъемы, специальные беговые и имитационные упражнения. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный и соревновательный метод.

Для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств, следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с тяжестями, спринтерский бег, «челночный» бег, бег с внезапной сменой направления по лесному массиву, бег по лесу с преодолением естественных препятствий.

Ведущая роль в процессе повышения скорости должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений. Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышц.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы годичный цикл тренировок юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы и выступление на соревнованиях) и переходный (период относительной стабилизации спортивной формы). Продолжительность каждого периода зависит от возраста, квалификации и календаря соревнований.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном режиме, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки имеют свои особенности в зависимости от длины дистанции и скорости ее преодоления.

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Практика.

Основной задачей технико-тактической подготовки является формирование чувства времени, расстояния, пространственного мышления и восприятия. Приобретение технико-тактических навыков на различных видах дистанций по спортивному ориентированию. Бег по дорогам, по лесу различной проходимости, в подъемы и со спусков, с одновременным чтением карты. Выполнение упражнений с картой, направленных на отработку технических приемов ориентирования.

Бег по азимуту, движение в заданном направлении на открытой и закрытой местности. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Выбор нитки пробегания. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей. Отработка тактических приемов:

- Выход на контрольный пункт с различных привязок.
- Отметка на КП, уход с контрольного пункта.
- Выбор путей движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности.
- Анализ путей движения.
- Действия ориентировщика перед стартом, после получения карты.
- Выбор скорости движения по дистанции.
- Действия спортсмена на финише, после финиша.
- Техническая разминка.

Комплексные тренировки. Тренировка базовых качеств ориентировщика: памяти, внимания, логического мышления. Совершенствование индивидуальных способностей

ориентирования. Выработка навыков самостоятельного принятия решений при выборе путей движения. Умение быстро передвигаться на местности любого типа. Повышение скорости ориентирования.

Совершенствование техники и тактики спортивного ориентирования на лыжах. Отработка техники лыжных ходов. Выбор путей движения в зависимости от градации лыжной, рельефа местности, погодных условий. Элементы слаломной подготовки. Обучение преодолению подъемов, торможению плугом, падениям. Чтение карты при передвижении на лыжах с различной скоростью. Восприятие местности и выработка пространственного мышления. Совершенствование специальных качеств ориентировщика: чувство снега, чувство ритма, контроля темпа бега, предельной концентрации внимания, оперативного мышления, эффекта панорамного видения.

2.4. Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт

Практика.

Детальное изучение объектов местности. Знание условных знаков спортивных карт.

Чтение рельефа местности. Горизонтالي рельефа, сечение. Определение высоты склона. Отображение рельефа на спортивных картах. Развитие пространственного мышления.

Развитие чувства расстояния. Глазомер. Измерение длин отрезков на карте на глаз и умение определять расстояние на местности.

Совершенствование работы с компасом. Быстрое взятие азимута и умение выдерживать направление движения по азимуту на местности. Отработка азимутальных ходов.

Работа с компасом, при движении по дистанции на маркированной трассе по спортивному ориентированию на лыжах.

Корректировка участка карты на местности. Отбор изображаемых ориентиров. Основа. Съёмочное обоснование Техника снятия угловых величин. Нанесение линейных ориентиров. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карт.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования

Практика.

Учащиеся в течение учебного года должны принять участие в судействе трех-пяти различных видов соревнований по спортивному ориентированию бегом и на лыжах. Ограничений по видам дистанций нет. В течение учебного года проводится тестирование знаний по разделам и темам программы. Учащиеся сдают нормативы по ОФС и СФП. (Приложение № 5).

2.6. Туристская подготовка. Походы

Практика.

Приобретение навыков безопасного нахождения в природных условиях. Участие в однодневных, двух-дневных и многодневных походах. Походы как средство тренировки выносливости, отдыха, спорта и познания. Пешие походы. Походы на лыжах. Многодневные соревнования по спортивному ориентированию с ночевкой в полевых условиях. Походы в окрестностях населенного пункта, по Республике Коми, в горы Полярного и Приполярного Урала, в горные массивы по России.

2.7. Судейская и инструкторская практика

Практика.

Семинары по подготовке спортивных судей. Практические занятия по судейству соревнований. Самостоятельное проведение соревнований в группе, в коллективе физкультуры. Организация и проведение школьных и городских соревнований. Разработка

Положения о соревнованиях. Судейство соревнований. Обеспечение безопасности, медицинское обслуживание, охрана природы, зрелищность.

Общие обязанности судей. Практика судейства на старте, финише, в составе службы дистанции и комендантской службы. Оформление мест старта и финиша, зоны передачи эстафеты, пункта смены карт. Подготовка инвентаря и оборудования для дистанции.

Обязанности Главной судейской коллегии. Работа секретариата. Практика судейства в качестве помощника начальника дистанции и начальника дистанции. Планирование дистанций. Составление технической информации о дистанции.

Помощь педагогу (тренеру) в проведении части занятия, разминки, заминки. Совместное проведение с тренером учебно-тренировочных занятий по технической подготовке на местности. Проведение игровых тренировок. Помощь в организации и проведении учебного похода. Выполнение поручений, связанных с организацией и проведением соревнований.

Раздел 3. Педагогический и врачебный контроль

3.1. Педагогический контроль. Интеллектуальная, морально-волевая и психологическая подготовка

- Контроль уровня физической подготовки.
- Контроль освоения теоретических знаний и знаний правил соревнований.
- Контроль освоения навыков ориентирования по карте и компасу.
- Контроль освоения туристских навыков и умений.
- Упражнения для развития интеллектуальных способностей: памяти, внимания, логического и пространственного мышления.
- Формирование морально-волевых качеств: силы воли, преодоления трудностей. Решение ситуационных задач, связанных с ориентированием на местности.
- Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, оптимальное соотношение нагрузки и восстановления. Организация активного отдыха.
- Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, положительные эмоции. Медико-биологические средства восстановления: гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, сауна, душ, массаж, витамины.
- Полноценное калорийное питание, употребление свежих овощей и фруктов, зерновых изделий, мяса, рыбы, птицы, молочных и бобовых продуктов, соков, продуктов содержащих белки и углеводы, курагу, изюм и другие полезные продукты.

3.2. Врачебный контроль состояния здоровья. Углубленное медицинское обследование

- Прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.
- Влияние занятий спортом на организм и человека. Укрепление здоровья. Формирование активной жизненной позиции.

Раздел 4. Воспитательные и досуговые мероприятия

4.1. Викторины, конкурсы, игры, прогулки, экскурсионные поездки. Встречи с интересными людьми, ветеранами спорта и туризма

Проведение викторин, конкурсов. Экскурсии по городу, в музей, экскурсионные поездки. Совместные досуговые мероприятия. Активный отдых на свежем воздухе. Подвижные и спортивные игры. Участие в экологических акциях, туристско-краеведческих и спортивно-патриотических мероприятиях. Встречи с ветеранами спортивного ориентирования и детского туризма. Встречи с ведущими спортсменами и специалистами в

области спорта. КТД – коллективные творческие дела.

Раздел 5. Итоговая аттестация

5.1. Зачет по правилам соревнований. Тестовые задания по темам программы.

Зачет по правилам соревнований. Тестовые задания по темам программы (Приложение № 4).

Планируемые результаты по окончании курса обучения по программе

По окончании курса обучения, на этапе спортивно-оздоровительной подготовки по программе «Судьи по спортивному ориентированию» учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- структуру организации работы по развитию отрасли спорта в Российской Федерации, историю спортивного ориентирования в Республике Коми и России;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;
- нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации по присвоению спортивных разрядов и судейских категорий;
- права и обязанности спортивных судей;
- документацию по судейству соревнований, оформлению судейских категорий спортивных судей;
- правила организации туристского быта в многодневных походах и спортивно-оздоровительных лагерях в полевых условиях.
- возможные заболевания и травмы при занятиях спортивным ориентированием и туризмом, способы оказания помощи пострадавшему;
- факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья.
- условные знаки спортивных карт и их изображение на спортивных картах.

УМЕТЬ:

- выполнять физические упражнения на выносливость, скорость, ловкость, гибкость, силу, координацию движений;
- преодолевать дистанции по кроссу по пересеченной местности.
- преодолевать дистанции лыжных гонок, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- использовать технико-тактические приемы и способы ориентирования на местности различной сложности и проходимости.
- проходить дистанции по ориентированию без ошибок с оптимальной скоростью ориентирования, анализировать и исправлять ошибки при движении по карте;
- ориентироваться в незнакомом лесу по карте и местным признакам;
- вычерчивать простейшие спортивные карты и планы местности, корректировать карты в зависимости от изменений на местности;

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- правильного поведения в лесу, в условиях нахождения в природной стихии, соблюдения природоохранных мер;
- точно двигаться по азимуту, читать карту, определять свое местоположение на карте в случае потери ориентировки;
- преодолевать дистанции по спортивному ориентированию без ошибок;
- организации туристского быта в палаточных полевых условиях;
- приобрести навыки судейства соревнования по спортивному ориентированию в должности помощников судей старта, финиша, пункта выдачи карт, контролеров, службы дистанции;
- оформления документации и протоколов соревнований.

Педагогический контроль по программе

на этапе спортивно-оздоровительной подготовки

Раздел	Формы	Оценка	Критерии — в %
Теория	Тест	Отлично	80-100% положительных ответов
		Хорошо	65-80% положительных ответов
		Удовлетворительно	50-65% положительных ответов
ОФП, СФП	Контрольные старты и соревнования	Отлично	Оптимальный результат
		Хорошо	Ожидаемый результат
		Удовлетворительно	Результат, характеризующий средний уровень подготовки
Технико-тактическая подготовка – теория	Тест	Отлично	Оптимальное решение.
		Хорошо	Решение с допуском невыгодных вариантов.
		Удовлетворительно	Решение с ошибками.
Технико-тактическая подготовка - практика	Контрольные старты и соревнования	Отлично	Оптимальное решение.
		Хорошо	Решение с допуском невыгодных вариантов.
		Удовлетворительно	Решение с ошибками
Судейская практика	Выполнение функциональных обязанностей судей	Отлично	Самостоятельное выполнение без замечаний
		Хорошо	Самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями
		Удовлетворительно	Работа с консультацией
Туристская подготовка. Обеспечение безопасности жизнедеятельности.	Участие. Помощь в подготовке и проведении.	Отлично	Самостоятельно обеспечивает оптимальную безопасность и жизнедеятельность
		Хорошо	Самостоятельно обеспечивает допустимую безопасность и жизнедеятельность
		Удовлетворительно	С консультацией обеспечивает допустимую безопасность и жизнедеятельность
Педагогический и	Тестирование,	Отлично	Стабильные и улучшенные

врачебный контроль	обследование		показатели
		Хорошо	Оптимальные показатели
		Удовлетворительно	Средние показатели

Условия реализации программы

Для качественной реализации программы, организации образовательного и учебно-тренировочного процесса необходимо создание комфортных условий, соответствующих современным требованиям, наличие помещения для переодевания учащихся и организации работы педагогов, мест для подготовки лыж, наличие учебно-тренировочных полигонов спортивных карт.

Материально-техническое обеспечение. Обеспечение необходимым инвентарем: беговая форма и обувь, компас, лыжная экипировка, лыжный инвентарь, планшет. Для проведения учебно-тренировочных занятий необходим комплект оборудования и материалов, состоящий из: тиража спортивных карт учебно-тренировочных полигонов, призм контрольных пунктов, компостеров, наглядных пособий, картографических и дидактических материалов, канцелярских и хозяйственных принадлежностей (*Приложения № 6, 7*).

Информационное обеспечение.

Для реализации программы используются интернет ресурсы.

Кадровое обеспечение: учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование.

Методические материалы:

Методическое пособие: «Ориентирование по тропам». Составители: Туча А.Е., Тарабукина С.М., Кузьминская О.В.

Методическое пособие «В помощь тренеру: Сборник упражнений по спортивному ориентированию». Составитель: Ермолина Н.Л.

Учебно-методическое пособие для педагогов дополнительного образования. «От школьного двора до Чемпионата мира» Составитель: Рудакова Н.К.

Методическое пособие: «История детско-юношеского спортивного ориентирования в Республике Коми». Составители: Гвардина В.А., Туча А.Е., Рудакова Н.К..

Методическое пособие «Эллипс» Составитель: Рыбина С.П.

Учебно-методическое пособие «Карта и компас в спортивном ориентировании» Составитель: Тарабукина С.М.

Методическое пособие «Спортивное ориентирование на лыжах в заданном направлении» Составитель: Игнатов А.С.

Методические рекомендации: «Мини-ориентирование в помещениях». Составители: Тарабукина С.М., Кузьминская О.В.

Методическое пособие: «Сборник упражнений для освоения, умений и навыков спортивного ориентирования на начальном этапе». Составитель: Попов Ал.А.

Методические рекомендации: «Зрелищные и доступные виды ориентирования для детей» Составитель: Носкова Ю.И.

Методическое пособие: «Психологическая подготовка ориентировщика». Составитель: Ермолина Н.Л.

Методическое пособие: «Экипировка в спортивном ориентировании». Составители: Васильева Т.Е., Карпова Е.Г.

Методическое пособие: «Спортивный лабиринт». Составитель: Рыбина С.П.

Методическое пособие: «Скиатлон». Составитель: Рыбина С.П.

Методическое пособие: «Сборник учебно-тренировочных занятий по спортивному ориентированию для групп начальной подготовки». Составитель: Попов Ал.А.

Методические рекомендации «Электронный хронометраж на соревнованиях по

спортивному ориентированию. Планирование дистанций в программе OCAD». Составитель: Игнатов А.С.

Методическое пособие: «Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию» Составитель: Моргунова Т.В.

Методическое пособие «Спортивное ориентирование - рабочая тетрадь юного ориентировщика». Составитель: Тарабукина С.М.

Методическое пособие «Атлас спортивных карт Республики Коми». Составитель: Бурчак Н.И.

Методическое пособие «Маркировка для начинающих». Составитель: Бурчак Н.И.

Список литературы

Для педагогов

- Алешин В.М., Карта в спортивном ориентировании, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2003.
- Алешин В.М., Пызгарев В.А., Спортивная картография, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007.
- Алёшин В.М., Пызгарев В.А., Дистанции в спортивном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.
- Алёшин В.М., Близнаевский В.С., Гречко С.В., Солдатов С.Г., Шихов А.А., Дистанции лыжном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2009.
- Баранов Ю., Спортивное ориентирование, Казань, Издательство ООО «КПГ», 2013.
- Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
- Бурцев В.П., Совместный бег и рассеивание в соревнованиях по ориентированию, Москва: Академпринт, 2008.
- Воронов Ю.С., Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании, учебное пособие, Смоленск: Смоленский государственный институт физической культуры, 1998.
- Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Организация дополнительного образования детей, Москва: Гуманитарно-издательский центр «Владос», 2003.
- Иванов Е., Дистанция длиной в жизнь, Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
- Колеснокова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002.
- Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
- Константинов Ю.С., Программы «Спортивное ориентирование» Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
- Константинов Ю.С., Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.), Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
- Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
- Лосев А.С., Тренировка ориентировщиков-разрядников, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
- Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Москва, «Астрель», 2003.
- Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003.
- Мухина О.Н., Налетов Д.В., Прохоров А.М., Как провести соревнования, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.
- Нурмиаа В, Спортивное ориентирование, Москва: ФСО России, 1997.

- Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А., Подготовка спортсменов-ориентировщиков, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
- Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
- Путенихин В.П., Спортивное ориентирование бегом. Психофизика мастерства: Секреты подготовки в вопросах и ответах. – Уфа: Информреклама, 2015.
- Тыкул В.И., «Спортивное ориентирование», Москва: Издательство «ФиС», 1978.
- Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК 2010.
- Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997.
- Шомысова Е.Е., Спорт в Республике Коми: история и современность, Сыктывкар: Коми республиканская типография, 2008.
- «Азимут», журнал Федерации спортивного ориентирования России, Москва: Издательский дом «Азимут» подборка за 2000-2015.
- Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017 г.

Для учащихся

1. Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
2. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002.
3. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
4. Константинов Ю.С., Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.), Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
5. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
6. Кудинов В.С., Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе, Волгоград: «Издательский дом Кнауб», 2017.
7. Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003.
8. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
9. Тыкул В.И., «Спортивное ориентирование», Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
10. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК 2010.
11. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997.
12. «Азимут», журнал Федерации спортивного ориентирования России, Москва: Издательский дом «Азимут» подборка за 2000-2017.
13. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017 г.

**Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной программе
«Судья по спортивному ориентированию»
для групп спортивно-оздоровительной подготовки 1 год обучения, 4 часа в неделю**

	Темы (форма проведения занятия)	Кол-во часов											
		В	Т	П	С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
	Нагрузка часов в неделю	4 часа			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	44	44	0									
1.1.	Вводное занятие. Развитие спортивного ориентирования как вида спорта в Республике Коми и в России. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях	4	4	0	2	2							
1.2.	Единая Всероссийская спортивная квалификация. Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	4	0	2			2					
1.3.	Топография. Условные знаки спортивных карт. Масштаб. Сечение рельефа. Азимут и компас	4	4	0	2								2
1.4.	Методика составления и рисовки спортивных карт	4	4	0		2						2	
1.5.	Виды ориентирования. Основы техники и тактики спортивного ориентирования	4	4	0	2		2						
1.6.	Оборудование и спортивный инвентарь. Снаряжение и экипировка ориентировщика	2	2	0			2						
1.7.	Виды подготовки в спортивном ориентировании. Общая и специальная физическая подготовка, психологическая, морально-волевая и интеллектуальная подготовка	4	4	0		2			2				
1.8.	Гигиена в спорте. Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	0			2						
1.9.	Основы туристской подготовки. Район путешествия. Окружающая среда. Охрана природы	4	4	0					2			2	
1.10.	Основы судейской и инструкторской подготовки. Судейский семинар. Анализ проведения соревнований	12	12	0		2		2		2	4		

2.1.	Общая физическая подготовка	40	0	40	4	6	5	6	3	5	4	5	2
2.2.	Специальная физическая подготовка	20	0	20	3	2	2	2	2	2	3	2	2
2.3.	Технико-тактическая подготовка	30	0	30	3	4	3	4	3	3	3	3	4
2.4.	Топографическая подготовка. Составление простейших схем и планов местности	10	0	10	4		2			2		2	
2.5.	Контрольные упражнения и соревнования	8	0	8			2		2		2		2
2.6.	Туристская подготовка. Походы	12	0	12					4	2		2	4
2.7.	Судейская и инструкторская практика	18		18	2	2		4		2	4		4
3.	Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование	8	0	8									
3.1.	Педагогический контроль. Интеллектуальная, морально-волевая и психологическая подготовка	4	0	4			2		2				
3.2.	Врачебный контроль состояния здоровья. Углубленное медицинское обследование	4	0	4		2						2	
4.	Воспитательные и досуговые мероприятия	8	0	8									
4.1.	Викторины, конкурсы, игры, прогулки и экскурсионные поездки	8	0	8			2		2	2		2	
5.	Промежуточная или итоговая аттестация	2	0	2									
5.1.	Контрольные тесты и нормативы. Контрольные дистанции по ориентированию	2	0	2									2
ВСЕГО ЧАСОВ		216	60	156	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной программе «Судья по спортивному ориентированию»

**Требования к присвоению судейской категории
«Юный спортивный судья»**

- 1 . Возраст не моложе 14 лет.
- 2 . Участие в семинаре по подготовке «Юных спортивных судей» или «Спортивных судей 3 категории».
- 3 . Сдача зачета по Правилам соревнований по спортивному ориентированию.
- 4 . Судейская практика - в течение 1 года судейство не менее 3 соревнований по спортивному ориентированию.
- 5 . Приказ о присвоении издает организация физкультурно-спортивной направленности, развивающая данный вид спорта или органы управления физкультурой и спортом городов и районов Республики Коми.
- 6 . Оформляется книжка спортивного судьи и карточка учета судейской деятельности (2 фотографии 3х4 см).

**Требования к присвоению судейской категории
«Спортивный судья 3 категории»**

- 1 . Возраст не моложе 16 лет.
- 2 . Участие в семинаре по подготовке «Спортивных судей 3 категории».
- 3 . Зачет по Правилам соревнований по спортивному ориентированию.
- 4 . Судейская практика - в течение 1 года судейство не менее 5 соревнований по спортивному ориентированию.
- 5 . Приказ о присвоении издают органы управления физкультурой и спортом городов и районов Республики Коми.
- 6 . Оформляется книжка спортивного судьи и карточка учета судейской деятельности (2 фотографии 3х4 см)

Диагностические материалы

Карточка учета судейской практики «Юных спортивных судей»

Ф.И.О.	Дата рождения	Участие в судейском семинаре (дата, объем в час.)	Зачет по правилам соревнований	1 старт (дата)	2 старт (дата)	1 старт (дата)	Приказ о присвоении
<i>Степанов Михаил Викторович</i>	<i>30.01.2002</i>	<i>04-05 сентября 2016 г. 12 часов</i>	<i>зачтено</i>	<i>06.09.16</i>	<i>11.12.16</i>	<i>02.04.17</i>	<i>ГАУ ДО РК «РЦДЮССТ» № 01-04/245 31.05.2017</i>

Карточка учета судейской деятельности «Спортивного судьи 3 категории»

Ф.И.О.	Дата рождения	Место учебы			Участие в судейском семинаре (дата, объем в час.)	Зачет по правилам соревнований	Приказ о присвоении 3 категории
<i>Михайлов Василий Федорович</i>	<i>02.04.2000</i>	<i>СЛИ</i>			<i>04-05 сентября 2016 г. 12 часов</i>	<i>зачтено</i>	<i>Приказ Управления ФКиС АМО ГО «Сыктывкар» № 45-с 01.06.2017</i>
Дата	уровень	Наименование соревнований	должность	Оценка судейства			
<i>06.09.16</i>	<i>Мун.</i>	<i>Первенство Сыктывкара</i>	<i>Судья старта</i>	<i>хорошо</i>			
<i>11.12.16</i>	<i>Респ.</i>	<i>Кубок ФСО РК</i>	<i>Судья финиша</i>	<i>Отлично</i>			
<i>14-15.01.2017</i>	<i>Респ.</i>	<i>Первенство РК</i>	<i>Судья-контролер</i>	<i>Хорошо</i>			
<i>02.04.17</i>	<i>Мун.</i>	<i>Первенство Сыктывдинского района</i>	<i>Судья службы дистанции</i>	<i>Хорошо</i>			
<i>08.05.17</i>	<i>Мун.</i>	<i>Чемпионат Сыктывкара</i>	<i>Судья-секретарь финиша</i>	<i>Отлично</i>			<i>Приказ Управления ФКиС АМО ГО «Сыктывкар» № 45-с 01.06.2017</i>

**Тестовые вопросы по темам программы
«Судьи по спортивному ориентированию» 1 года обучения**

1. Спортивное ориентирование - это вид спорта, в котором:

- А. участники определяют стороны горизонта по солнцу и звездам
- Б. участники пробегают дистанцию по стадиону с картой
- В. участники пробегают дистанцию на местности с картой и компасом

2. На спортивной карте не обозначают:

- А. направление на север
- Б. масштаб и сечение рельефа
- В. линию горизонта

3. Что не правильно? Спортсмены - ориентировщики передвигаются по дистанции:

- А. на лыжах
- Б. на коньках
- В. бегом

4. Какой прибор используют для определения сторон горизонта в спортивном ориентировании:

- А. секундомер
- Б. шагомер
- В. компас

5. Стрелочка на карте указывает направление на:

- А. запад
- Б. юг
- В. север

6. Угол между направлением на север и заданный предмет на местности называют:

- А. азимутом
- Б. прямым
- В. ориентиром

7. Объекты местности обозначаются на спортивных картах при помощи:

- А. стрелочек
- Б. условных знаков
- В. кружочков

8. Участник соревнований по спортивному ориентированию делает отметку на контрольном пункте (КП):

- А. в карточке участника
- Б. на призме КП
- В. в протоколе прохождения у контролера
- Г. на станции

9. После пересечения финишной черты на соревнованиях необходимо:

- А. сдать судьям компас
- Б. сдать судьям карту и карточку участника
- В. сдать судьям схему маршрута

10. Контрольный пункт (КП) на местности оборудуют специальными средствами для отметки. Это может быть:

- А. мел
- Б. карандаш
- В. булавка
- Г. компостер

Правильные ответы к тесту:

1.В 2. В 3.Б 4. В 5. В 6. А 7. Б 8. А,Г 9. Б 10. Б, Г

Оценка знаний: 81- 100% правильных ответов – отлично,

66-80% - хорошо, 50-65%– удовлетворительно

**Тестовые вопросы по темам программы
«Судьи по спортивному ориентированию» 2 года обучения**

1. Сколько лет развивается спортивное ориентирование в Республике Коми:

- А.** 30 лет **Б.** менее 30 лет **В.** Более 30 лет

2. В какой стране были проведены первые официальные соревнования по спортивному ориентированию:

- А.** Швеция **Б.** Норвегия **В.** Финляндия

3. В каком виде ориентирования участник проходит контрольные пункты произвольно:

- А.** в заданном направлении
Б. по выбору
В. На маркированной трассе

4. Что не входит в экипировку ориентировщика:

- А.** компас **Б.** чип **В.** рюкзак

5. Какой цвет не используется при рисовке спортивных карт:

- А.** черный **Б.** синий **В.** красный

6. Какой из названных условных знаков относится к рельефу:

- А.** тропа **Б.** овраг **В.** болото

7. Для рисовки спортивных карт обычно используют масштаб:

- А.** в 1см 1км **Б.** в 1см 100м **В.** в 1см 10м

8. Исключите лишнюю деталь, не входящую в устройство компаса:

- А.** циферблат **Б.** магнитная стрелка **В.** колба

9. Каким способом можно сориентировать карту на местности:

- А.** по ветру **Б.** по окружающим объектам **В.** по линейке

10. Участник, стартовавший на соревнованиях по спортивному ориентированию, в случае не прохождения дистанции должен:

- А.** выйти на ближайшую дорогу и идти по направлению к населенному пункту
Б. подойти к тренеру, не пройдя через финиш
В. пройти через финиш, отметившись у судьи

Правильные ответы к тесту:

- 1. В 2. Б 3. Б 4. В 5. В 6. Б 7. Б 8. А 9. Б 10. В**

Оценка знаний: 81- 100% правильных ответов – отлично,
66-80% - хорошо, 50-65% – удовлетворительно

Тестовые вопросы по теме «Туризм» № 1.

1. Какие виды туризма развиты в Республике Коми? (2 ответа)

- А - пеший туризм.
- Б - водный туризм.
- В - конный туризм.
- Г - лыжный туризм.
- Д — мототуризм .
- Ж - горный.

2. Бивак-это...? (дай определение).

- А — вид развлечений в лесу.
- Б - место, подготовленное для ночлега и отдыха.
- В - туристический узел.

3. Группа туристов пошла по маршруту на северо-восток. В каком направлении они должны выйти из лесу?

- А - на северо-запад.
- Б - на юго-запад.
- В - на юго-восток.
- Г-на юг.

4. Чтобы идти в поход необходимо... ? (1 ответ)

- А — быть ловким, смелым.
- Б - знать карту и стороны горизонта.
- В - уметь готовить.
- Г - учиться на отлично.
- Д - уметь плавать.

5. Какой из ниже перечисленных предметов относится к групповому снаряжению?

- А - палатка
- Б - котелок.
- В — лыжи и ботинки.
- Г — рюкзак.

Правильные ответы: 1-А, Б, Г, Ж; 2-Б; 3-Б; 4-Б; 5-А,Б.

Оценка знаний: 81- 100% правильных ответов – отлично,

66-80% - хорошо, 50-65%– удовл.

Тестовые вопросы теме «Туризм» № 2.

1. Какие виды туризма не развиваются в Республике Коми:

А. пеший В. горный С. лыжный Д. конный

2. Что из снаряжения туриста является групповым:

А. палатка В. спальник С. рюкзак Д. коврик

3. К личному снаряжению туриста не относится:

А. кеды В. ложка С. котелок Д. штормовка

4. Собираясь в поход, необходимо взять с собой:

А. компас В. калькулятор С. спички Д. карту

(исключите ненужную вещь)

5. Передвигаясь по маршруту необходимо делать привалы через определенные промежутки времени, какие?

А. 2 часа В. 40 минут С. 1 час Д. 20 минут

6. Костер нельзя разжигать:

А. на поляне В. у реки С. под деревом Д. в карьере

7. Какую воду можно употреблять в походе:

А. речную В. озерную С. кипяченную. Д. талую

8. Для разжигания костра в походе нельзя использовать:

А. валежник В. растущие деревья С. сухостой Д. береста

9. В целях охраны природы, при оборудовании кострища, нужно:

А. перекопать землю и засыпать песком

В. снять дерн и по окончании похода положить на место

С. окопать место костра

Правильные ответы: 1.Д 2.А 3.С 4.В 5.В 6.С 7.С 8.В 9.В

Оценка знаний: 81- 100% правильных ответов – отлично,

66-80% - хорошо, 50-65%– удовл.

Тестовые вопросы по теме «Технике безопасности» № 1.

Выберите один правильный ответ

1. При передвижении к месту занятий (к полигон) идти следует:

- А. Организованно всем вместе под руководством тренера
- Б. Каждый идет, как хочет
- В. Идти следует под счет.

2. Проезжую часть можно переходить:

- А. Только по пешеходному переходу
- Б. Где хочешь
- В. Только на красный свет.

3. Кроны деревьев пышнее с:

- А. Южной стороны
- Б. Северной стороны
- В. Западной стороны
- Г. Восточной стороны

4. Пологая сторона муравейников находится с:

- А. Южной стороны
- Б. Северной стороны
- В. Западной стороны
- Г. Восточной стороны

5. Во время движения на лыжах по крутому спуску следует держаться:

- А. Правой стороны лыжни
- Б.левой стороны лыжни
- В. Центра лыжни

6. В случае необходимости экстренного падения во время спуска с горы, падать следует:

- А. Присесть и упасть назад, отводя палки остриями назад.
- Б. Упасть вперед, выдвигая руки вперед.
- В. Упасть на бок.

7. При проведении соревнований для начинающих район должен быть четко ограничен:

- А. Ориентирами или маркировкой (о чем участники должны быть проинформированы)
- Б. Ничем не ограничен.
- В. Ограничен забором.

Правильные ответы:

ОЦЕНКИ

51-100%- правильных ответов – зачет. Менее 50% - незачет

Тестовые вопросы по теме «Технике безопасности» № 2.

Выберите один правильный ответ

1. В случае потери ориентировки необходимо:

- А. Идти в любом направлении только прямо.
- Б. Остановиться и подумать где возможно можешь находиться, затем сделать контрольное движение в каком-либо направлении.
- В. Кричать, как можно громче может кто-нибудь услышит.

2. Просеки в лесу в основном идут:

- А. С севера на юг
- Б. С запада на восток
- В. С северо-запада на юго-восток

3. Если не видно всего спуска, то двигаться за спустившимся с горы на лыжах следует:

- А. Сразу не останавливаясь
- Б. Подождать и потом начинать движение
- В. Спускаться с особой осторожностью лесенкой

4. При подъеме в гору на лыжах следует держаться:

- А. Правой стороны лыжни
- Б.левой стороны лыжни
- В. Центра лыжни

5. Правила по технике безопасности действуют в следующих местах:

- А. Только на тренировках.
- Б. Только на соревнованиях.
- В. Везде.

6. Одежда туриста должна быть:

- А. Парадная (белый верх, черный низ).
- Б. Нейлоновая, легкая, удобная, прочная.
- В. Подойдет обычный спортивный костюм.

7. Обувь туриста должна быть:

- А. Легкой, с тонкой подошвой.
- Б. Резиновой, чтобы не промокали ноги.
- В. Удобной, предохраняющей от различных повреждений, с крепкой подошвой.

8. Идя по проселочной дороге нужно двигаться:

- А. справа, по ходу движения
- Б. слева, навстречу транспорту
- С. посередине дороги
- Д. рядом с дорогой по лесу

Правильные ответы:

ОЦЕНКИ

51-100%- правильных ответов – зачет. Менее 50% - незачет

Тестовые вопросы по теме «Технике безопасности на соревнованиях и занятиях по спортивному ориентированию»

Выберите один правильный ответ

1. При проведении соревнований по спортивному ориентированию в технической информации следует указывать наличие опасных мест:

- А. Да
- Б. Нет
- В. Нужно только на республиканских соревнованиях

2. Если соревнования проходят вблизи больших автодорог, то следует дистанцию спланировать так чтобы:

- А. Все участники могли пересечь дорогу, где им выгодней.
- Б. Все должны пересечь в указанном маркированном месте на карте.

3. При подготовке дистанции следует установить предупреждающие знаки, только:

- А. Перед опасными спусками
- Б. На каждом спуске
- В. На каждом подъеме

4. При проведении соревнований для начинающих район должен быть четко ограничен:

- А. Ориентирами или маркировкой (о чем участники должны быть проинформированы)
- Б. Ничем не ограничен.
- В. Ограничен забором.

5. Контролеры КП, находящиеся в районе соревнований, вправе указать явно заблудившимся участникам дорогу на финиш:

- А. Да
- Б. Нет
- В. Только младшим возрастным группам.

6. При исключительно неблагоприятных погодных условиях, угрожающих безопасности участников, отменить проведение соревнований может:

- А. Главный секретарь соревнований
- Б. Главный судья соревнований
- В. Комендант соревнований

7. При проведении соревнований вблизи опасных объектов следует:

- А. Ограничить данные объекты от участников на местности.
- Б. Сообщить о опасности на дистанции, но не говорить о какой.
- В. Ограничить данные объекты от участников на местности и на карте обозначить запрещенный для бега район.

Правильные ответы:

ОЦЕНКИ

51-100%- правильных ответов – зачет. Менее 50% - незачет

Тест по правилам соревнований по спортивному ориентированию 1 год обучения

1. Спортивное ориентирование - это вид спорта, в котором участники преодолевают дистанцию, проложенную:
А. на местности В. на стадионе С. в закрытом помещении
2. Результаты участников соревнований по спортивному ориентированию определяются:
А. по времени затраченному на прохождение дистанции
В. по штрафному времени
С. по скорости передвижения по дистанции
3. По времени проведения соревнования различаются как:
А. ночные В. вечерние С. дневные
Что не верно?
4. Районом для проведения соревнований по спортивному ориентированию может быть:
А. пустыня В. лесной массив С. тундра
5. По какому из видов ориентирования не проводятся соревнования:
А. на маркированной трассе В. по нитке С. по выбору
6. Карта для спортивного ориентирования может быть нарисована в масштабе:
А. 1: 10000 В. 1: 150 000 С. 1: 50000
7. Контрольные пункты на карте обозначаются:
А. треугольником В. квадратиком С. кружочком
8. Знак контрольного пункта имеет бело- оранжевую или бело- красную окраску и форму:
А. треугольной призмы В. четырехугольной призмы С. квадрата
9. Судьи соревнований после финиша участника должны:
А. поблагодарить его за прохождение дистанции
В. взять карту и карточку участника с отметкой
С. напоить и накормить участника
10. Контролер КП на соревнованиях:
А. увидев участника на дистанции, зовет его на КП
В. проверив наличие КП уходит на финиш
С. тихо сидит рядом с КП
11. Контрольное время для прохождения дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию может быть:
А. сутки В. 6 часов С. 2 часа
12. «Юный судья» соревнований имеет право:
А. находится на дистанции В. не явится на соревнования С. накричать на участника

Правильные ответы к тесту:

1. А 2. А 3. В 4. В 5. В 6. А 7. С
8. А 9. В 10. С 11. С 12. А

Оценка знаний: 6 правильных ответов - зачет 5 и менее – незачет

**Тестовые вопросы по теме «Правила соревнований»
по программе «Судьи по спортивному ориентированию» 2 год обучения**

1. Виды дисциплин по спортивному ориентированию, включенные в правила соревнований. Исключите лишний.

- А. Ориентирование по тропам
Б. Ориентирование по выбору
В. Ориентирование на маркированной трассе
Г. Ориентирование в заданном направлении

2. По способу передвижения соревнования по спортивному ориентированию проводятся:

- А. На мотоциклах
Б. На велосипедах
В. На байдарках
Г. На роликовых коньках

3. История спортивного ориентирования, как вида спорта в мире, имеет своё развитие:

- А. С 1987 г. с Чемпионата мира во Франции
Б. С 1936 г. с Кубка Европы в Польше
В. С 1963 г. с Первенства СССР на Украине
Г. С 1897 г. с международных соревнований в Норвегии

4. На соревнованиях по выбору результаты участников определяются:

- А. По времени прохождения заданного количества КП
Б. По числу правильно отмеченных КП
В. По баллам за правильно отмеченные КП
Г. По времени и количеству КП

5. В Главную судейскую коллегия соревнований не входит:

- А. Зам. Главного судьи по орг. вопросам
Б. Зам. Главного секретаря по хронометражу
В. Инспектор соревнований
Г. Зам. директора проводящей организации

6. Спортивная карта для соревнований по спортивному ориентированию составлена в специальных условных знаках и имеет для изображения объектов местности

- А. 5 цветов
Б. 7 цветов
В. 6 цветов
Г. 4 цвета

7. Судейская бригада конкретных соревнований формируется из:

- А. Судей одного коллектива
Б. Спортивных судей 1 категории
В. Квалифицированных спортивных судей
Г. Тренеров и представителей команд

8. Призма контрольного пункта бело-оранжевого цвета имеет следующие размеры:

- А. 45x45 см
Б. 30x30 см
В. 35x35 см
Г. 50x50 см

9. При проведении соревнований с общим стартом необходимо учитывать:

- А. Спортивные разряды участников
Б. Количество спортсменов, заявившихся в группы
В. Рост спортсменов
Г. Заданное контрольное время

10. В случае, если в соревнованиях в заданном направлении, участник нарушил порядок прохождения КП и после отметки на 3 КП вышел сразу на 5 КП. Его действия:

А. Отметить 5 КП и двигаться дальше на 6 КП

В. Не отмечать КП. Выбрать путь на 4 КП, отметить и вновь пройти через 5 КП

Б. Не отмечать КП, вернуться на 3 КП, выбрать путь на 4 КП и двигаться на 6КП

Г. Отметить 5 КП, и двигаться сразу на 6 КП

11. В соревнованиях с общим стартом на лыжах два участника одной возрастной группы практически одновременно пересекли финишную черту первыми. Победителем становится тот, кто:

А. Раньше пересек черту рукой

В. Раньше пересек черту любой ногой

Б. Раньше пересек черту лыжами

Г. По решению жюри был первым

12. В Положении о соревнованиях один из пунктов противоречил утвержденным Правилам. Главный судья принимает решение:

А. Проводить соревнования по Правилам

В. Проводить соревнования по решению ГСК

Б. Проводить соревнования по решению жюри

Г. Проводить соревнования по Положению

13. Какой масштаб не используемый для составления спортивных карт:

А. 1: 15000

В. 1: 7500

Б. 1: 10000

Г. 1: 500

14. Спортивный судья соревнований должен:

А. Пройти обучение на семинаре тренеров

В. Иметь педагогическое образование

Б. Ежегодно обучаться на курсах переподготовки подготовки судей

Г. Пройти обучение на семинаре

и аттестоваться как судья

и сдать зачет по правилам

15. Без какого специалиста, не проводятся спортивные соревнования по ориентированию:

А. Лесник

В. Спасатель

Б. Медработник

Г. Технический делегат

Правильные ответы:

ОЦЕНКИ

51-100%- правильных ответов – зачет.

Менее 50% - незачет

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Кросс		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,00 сек.)	Бег на 60 м (не более 11,8 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Выносливость	Бег 1 000 м (не более 5 мин 30 сек.)	Бег 800 м (не более 5 мин 00 сек.)
	Бег 3 000 м (не более 13 мин 30 сек.)	Бег 3 000 м (не более 15 мин 10 сек.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Юношеские разряды, третий спортивный разряд	
Лыжная гонка		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,00 сек.)	Бег на 60 м (не более 11,8 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Выносливость	Бег 1 000 м (не более 5 мин 30 сек.)	Бег 800 м (не более 5 мин 00 сек.)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 29 мин.30 сек.)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 19 мин.10 сек.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Юношеские разряды, третий спортивный разряд	

Обязательная техническая программа включает в себя прохождения дистанций по спортивному ориентированию бегом и на лыжах.

Кроссовые спортивные дисциплины:

- Кросс-спринт
- Кросс-спринт-общий старт
- Кросс-выбор

Лыжные спортивные дисциплины:

- Лыжная гонка-спринт
- Лыжная гонка-классика-общий старт
- Лыжная гонка–маркированная трасса

Перечень необходимого оборудования и спортивного инвентаря

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки (компостеры)	комплект	20
2	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	30
3	Карточки для отметки	штук	100
4	Станок для подготовки лыж	штук	1
5	Снегоход Буран	штук	1
6	Комплект лыжных мазей, парафинов, щеток, скребков для подготовки лыж	комплект	2
7	Секундомеры электронные	штук	2
8	Термометр наружный	штук	1
9	Бензопила	штук	1
10	Необходимый набор хозяйственных и канцелярских принадлежностей: перчатки, скотч, ножницы, линейка, планшет, бумага белая и цветная, пакеты с замком, файлы, цветные маркеры, ручки, карандаши и пр.	комплект	2

Перечень необходимой спортивной экипировки

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Компас	штук	на учащегося	1	2
2	Картографический материал	комплект	на учащегося	2	1
3	Лыжи гоночные	пар	на учащегося	1	2
4	Крепления лыжные	пар	на учащегося	1	2
5	Ботинки лыжные	пар	на учащегося	1	2
6	Палки для лыжных гонок	пар	на учащегося	1	2
7	Планшет для ориентирования	шт.	на учащегося	1	1
8	Лыжероллеры	пар	на учащегося	1	1
9	шлем	шт.	на учащегося	1	2
10	Чехол для лыж	шт.	на учащегося	1	3
11	Комбинезон для лыжных гонок	шт.	на учащегося	1	2
12	Костюм тренировочный зимний	шт.	на учащегося	1	2
13	Термобельё	шт.	на учащегося	-	-
14	Шапка лыжная	шт.	на учащегося	1	1
15	Перчатки лыжные	шт.	на учащегося	1	2
16	Носки простые (или утепленные)	шт.	на учащегося	2	1
17	Туфли беговые для спортивного ориентирования	пар	на учащегося	1	2
18	Кроссовки	пар	на учащегося	1	1
19	Костюм тренировочный летний	шт.	на учащегося	1	2
20	Фонарь налобный	шт.	на учащегося	1	3
21	Сумка спортивная (рюкзак)	шт	на учащегося	-	-