

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОРЛЕНОК»**

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4
От «30» 08 2023г



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО КО СШОР «Орленок»
В.В. Заикин
приказ № 31.08 от 31.08 2023 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6 - 17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год 184, режим 4 ч/нед

Разработчик:
зам.директора СШОР «Орленок» Житкова О.Н.
инструктор-методист СШОР «Орленок»
Яковлева Т.А.

г. Калуга, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ.

1.Пояснительная записка.	3
2.Цели и задачи программы.	4
3.Формы и режим реализации программы.	5
4.Ожидаемые результаты.	6
5.Учебный план и содержание программы.	8
6.Методическое обеспечение программы.	10
7.Общие требования к организации образовательного процесса.	13
8.Материально-технические условия реализации программы.	14
9.Учебно-информационное обеспечение.	18
10.Кадровое обеспечение.	19
Приложение № 1 Календарный план-график.	20
Приложение № 2 Учебно-тематический план .	21
Приложение № 3 Словарь специальных терминов.	22
Приложение № 4 Инструкция по обеспечению безопасности образовательного и соревновательного процессов.	27

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивному ориентированию является общеразвивающей программой дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Работа с картой на местности в спортивном ориентировании приносит большое удовлетворение. Одно из определений карты звучит так: *«Масштабированное изображение на плоскости части земной поверхности с ее естественными и искусственными объектами»*. В нашем случае карта для спортивного ориентирования разрабатывается в соответствии с особыми требованиями, установленными Международной федерацией ориентирования (IOF) и Федерацией спортивного ориентирования (ФСО) России. Существуют различные карты, которые позволяют начать или практиковать в той или иной степени ориентирование на местности. К таким картам можно отнести: туристические карты, карты автомобильных дорог, топографические карты, карты и планы городов, планы учебных классов, спортзалов, пришкольных участков, планы зданий, парков и т. д.

В спортивном ориентировании часто отрабатываются навыки в ориентировании лишь в соревнованиях.

Спортивные дисциплины различаются:

- расчетным временем победителя;
- длиной трассы;
- масштабом и условными знаками спортивных карт;
- формой описания легенд КП;
- способом передвижения;
- периодом проведения спортивных соревнований;
- способом определения результатов;
- способом выполнения задач и взаимодействием спортсменов;

Характеристиками спортивной дисциплины являются:

- РВП измеряемое в минутах;
- ПЧКП на 1 км трассы;
- масштаб спортивной карты;
- способ описания легенд КП;
- порядок старта

Успех соревнований, тренировок и учебных занятий во многом зависит от качества картографического материала.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовые акты и документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Актуальность программы обусловлена государственным социальным заказом, популярностью вида спорта среди подрастающего поколения, запроса родителей.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними, пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия спортивным ориентированием способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, силы ног, выносливости, координации движений в пространстве и во времени. Спортивное ориентирование считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя занимающиеся с различными физическими данными.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

2.Цели и задачи программы.

2.1.Целью дополнительной общеразвивающей программы является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности по спортивному ориентированию. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

Обучающие: - Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях по спортивному ориентированию; - Получение знаний о	Предметные: - получит теоретические знания в области строения человека; - знания о истории развития спортивного ориентирования в	Контроль : -контрольно-тестовые упражнения, - участие в соревнованиях по спортивному ориентированию
--	--	---

<p>устройстве и работе с компасом, картой;</p> <p>-Овладение техникой использования компаса;</p> <p>- топографические знаки, карты</p>	<p>России, мире;</p> <p>-знания по топографическим знакам;</p> <p>-о подготовке инвентаря к занятиям, соревнованиям.</p>	
<p>Воспитательные:</p> <p>-умение работать в группе, команде;</p> <p>-развитие силы воли, стремление к победе</p>	<p>Личностные:</p> <p>-дисциплинированность</p> <p>-ответственность;</p> <p>-соблюдение правил соревнований</p>	<p>Диагностика:</p> <p>-тестирование;</p> <p>- наблюдение</p>
<p>Развивающие:</p> <p>- координация движений;</p> <p>- выносливость ;</p> <p>-развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно принимать решения по ходу передвижения;</p> <p>-усовершенствовать приобретенные навыки;</p>	<p>Метапредметные:</p> <p>-развитие физических качеств;</p> <p>-формирование двигательных навыков</p>	<p>Контроль:</p> <p>контрольно-тестовые упражнения,</p> <p>- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию</p>

2.2.Адресат программы.

Программа разработана для мальчиков и девочек с 6 до 17 лет, желающих заниматься спортивным ориентированием. К занятиям допускаются занимающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии справки о состоянии здоровья ребенка.

Количественный состав группы обучающихся до 30 человек.

Для зачисление обучающихся предоставляются документы:

- заявления одного из родителей (законного представителя);
- медицинская справка;
- копия свидетельства о рождении;
- фотография 3 x 4 2 шт.
- согласие на обработку персональных данных

3.Формы и режим реализации программы.

3.1.Форма обучения –очная, дистанционная. Дистанционная форма обучения возможна при установлении локальным актом учреждения.

3.2.Формы организации занятий:

- Групповые занятия;
- Индивидуальная;
- Фронтальная по подгруппам

3.3. Типы занятий:

- Теоретические занятия;
- Практические занятия;
- Комбинированные занятия;
- Контрольные тренировки;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера-преподавателя;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Соревновательный.

3.4. Формы проведения занятий:

- Учебно-тренировочное занятие;
- Беседа;
- Открытое занятие;
- Соревнование

3.5. Методы обучения, в основе которых лежат способы организации занятий:

словесный	наглядный	практический
рассказ, объяснение, беседа, анализ	показ, демонстрация видеоматериалов, показ педагогом приемов выполнения	тренировочные упражнения на развитие качеств, упражнения на технику, соревновательные упражнения.

3.6. Режим занятий.

Количество занятий - 2 занятия в неделю по 2 академических часа . Поскольку программа носит физкультурно-спортивную направленность, перерыв в течение занятий не предусмотрен.

3.7. Срок обучения по программе 1 год, 46 недель, в общем объеме 184 ч.

4. Ожидаемые результаты.

Обучающийся по окончании освоения программы будет:

компетенции		
Будет знать: историю развития спортивного ориентирования, -правила использования	Будет стремиться к регулярным занятиям спортивным ориентированием	Будут воспитаны морально-волевые качества

картой местности		
Будет уметь : - пользоваться компасом - пользоваться картой , оборудованием и инвентарем	Разовьет физические качества: выносливость, силу, координацию движений, быстроту,	Будет соблюдать тех- нику безопасности во время занятий и сорев- нований по спортив- ному ориентированию
Освоит основы : -подготовки инвентаря -	Получит навыки ориентирования по горизонту, азимуту	Будет проявлять стремление к победе на соревнованиях по спор- тивному ориентиро- ванию.
Будет иметь предста- вление о ориентиро- вании на местности	Научиться делать правильно общеразви- вающие упражнения	

4.1.Формы контроля и подведения итогов.

Подведением итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы является тестирование по общефизической подготовке и участие занимающихся в соревнованиях . Тестирование проводится в конце учебного года (июнь) в форме сдачи тестов, упражнения приведены в таблице с минимальным нормативами.

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения тесты	возраст	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 30 м с высокого старта (не более сек)	6 лет	6,2	6,5
		7 лет	6,0	6,3
		8 лет	5,9	6,1
		9 лет	5,8	6,0
		10 лет	5,7	5,9
		11 лет	5,6	5,8
		12 лет	5,5	5,7
		13 лет	5,4	5,6
		14 лет	5,3	5,5
		15 лет	5,2	5,4
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее см)	6 лет	125	115
		7 лет	130	120
		8 лет	135	125
		9 лет	140	130
		10 лет	145	135
		11 лет	150	140

		12 лет	155	145
		13 лет	160	150
		14 лет	165	155
		15 лет	170	160
		16 лет	175	165
		17 лет	180	170
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)	6 лет	2	1
		7 лет	3	2
		8 лет	4	3
		9 лет	5	4
		10 лет	6	5
		11 лет	7	6
		12 лет	8	7
		13 лет	10	8
		14 лет	12	9
		15 лет	14	10
		16 лет	16	11
		17 лет	18	13
		18 лет	20	15

Занимающиеся участвуют в соревнованиях по спортивному ориентированию – 1-2 соревнования, и в соревнованиях по кроссу 2 старта .

5. Учебный план и содержание программы.

Основным подразделом входящим в содержание программы является учебный план. Учебный план состоит из видов подготовки по часам и формой контроля. План составляется на каждый год обучения.

№ п/п	Название раздела	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	60
3	Специальная физическая подготовка	80
4	Технико-тактическая подготовка	20
5	Соревновательная подготовка	10
6	Тестирование	4
	Всего часов	184

Раздел I. Теоретическая подготовка.

Вводное занятие:

-Инструктаж по технике безопасности во время занятий по спортивному ориентированию.

-Правила поведения в раздевалке, на учебно-тренировочной площадке, лесу.

-Знакомство с группой.

-Требования к спортивной одежде обуви для занятий спортивным ориентированием.

Тема 1. История развития спортивного ориентирования в России.

Тема 2. Режим дня, закаливание.

Тема 3. Спортивный инвентарь, обувь, уход за инвентарем во время занятий и соревнований.

Тема 4. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Раздел II. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть: понятие об ОФП, средства ОФП, место ОФП в системе обучения и развития юного спортсмена.

Практическая часть: направлена на развитие физических качеств – ловкость, быстрота, координация движений, выносливость, освоение техники ориентирования на местности, в лесном массиве.

Используются средства: бег по пересеченной местности по кругу 200 м, 500 м, челночный бег, ходьба по пересеченной местности. ОРУ без предмета, упражнения для рук, ног, мышц спины, живота.

ОРУ с предметами: палками, скакалкой.

На занятия используют подвижные игры, эстафеты, которые проводятся на спортивной площадке.

Раздел III. Специальная физическая подготовка.

- упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 1 до 6 км

- упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

- упражнения на развитие ловкости и равновесия: Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в длину через препятствия, прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Спортивные игры с мячом, слалом между деревьями, и т.п.;

-упражнения для развития силы и силовой выносливости: Разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание из вися. Подъем переворотом на перекладине. Подъем коленей в вися. Приседания на одной ноге, приседания на двух ногах и с отягощением.

Раздел IV. Техничко-тактическая подготовка.

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая

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

Раздел V. Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть: ознакомление с правилами соревнований по спортивному ориентированию, способы передвижения по дистанции во время соревнований.

Практическая часть: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по кроссу на дистанции 500 м.

Раздел VI. Тестирование.

Практическая часть: сдача тестов, упражнения тестов приведены в таблице.

Теоретическая подготовка: подведение итогов тестирования.

6. Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Название темы, раздела	Форма проведения	Методы и приемы	Дидактические материалы, техническая и материальная оснащенность	Формы подведения итогов
1	ОФП	Групповая	Словесный, показ двигательных действий, игровой метод, метод строго регламентированного упражнения	Мяч футбольный, мяч волейбольный, мат гимнастический, перекладина,	тестирование
2	СФП	Групповая	Словесный, показ двигательных действий, игровой метод, метод строго регламентированного упражнения	Веревки, компас, карты, рюкзак, карабины	тестирование
3	Теоретическая подготовка	Групповая	Словесный	Плакаты, брошюры	

4	ТТП	Групповая	Словесный, показ двигательных действий	Веревки, компас, карты, рюкзак, карабины	тестирование
5	Соревновательная подготовка	Индивидуальная	Соревновательный метод	Веревки, компас, карты, рюкзак, карабины	соревнования
6	Тестирование	Групповая	Словесный, соревновательный метод	Карточки с описанием выполнения тестов	тестирование

Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка.

- упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 1 до 6 км

- упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

- упражнения на развитие ловкости и равновесия: Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в длину через препятствия, прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения .

Спортивные игры с мячом, слалом между деревьями, и т.п.;

-упражнения для развития силы и силовой выносливости: Разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание из виса. Подъем переворотом на перекладине. Подъем коленей в висе. Приседания на одной ноге, приседания на двух ногах и с отягощением.

3. Техничко-тактическая подготовка.

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Способом ориентирования называется совокупность определенных технических приемов, использование которых наиболее целесообразно при прохождении дистанции или отдельных ее участков. В зависимости от того, какой технический элемент является ведущим, можно выделить ряд способов ориентирования.

1. По направлению (по грубому азимуту). Используется на длинных этапах, на бедной ориентирами и хорошо проходимой местности, когда вблизи КП есть крупный однозначный ориентир. Спортсмен бежит не на КП, а к этому ориентиру. Контроль за направлением осуществляется периодическим контролем стрелки компаса, а также по солнцу и промежуточным ориентирам. Контроль за расстоянием почти не осуществляется.

2. По направлению с чтением карты. Определив направление движения возле исходного КП, спортсмен в дальнейшем старается выдержать это направление, контролируя себя по промежуточным ориентирам. Способ применяется на хорошо проходимой и просматриваемой местности, не особенно богатой ориентирами, на этапах длиной 400–600 м. Контроль расстояния – по промежуточным ориентирам.

3. По азимуту. Спортсмен использует, как правило, два элемента ориентирования: точный азимут и точное определение расстояния счетом шагов. Это один из самых надежных способов, предпочтителен на небогатой ориентирами местности, когда нужно попасть на точечный объект, например холмик в труднопроходимом лесу, в 150 м от перекрестка просек.

4. По азимуту с чтением карты. К движению по точному азимуту добавляются подробное чтение карты и постоянное сопоставление ее с местностью. Способ целесообразен при движении по насыщенной одинаковыми ориентирами местности, чаще при движении от опорного ориентира к КП, и является самым точным и сложным.

5. Бег по линейным ориентирам. Участник использует для бега преимущественно линейные ориентиры: дороги, просеки, границы леса. Способ применяется при прохождении длинных этапов по равнинной местности с труднопроходимым лесом и большим количеством линейных ориентиров, является наиболее быстрым, однако приводит к увеличению длины пробегаемой дистанции.

6. Бег с точным чтением карты. Спортсмен использует для движения различные формы рельефа, различные объекты, хорошо видимые один от другого. Способ применяется на местности с хорошей видимостью и богатой ориентирами. Определение направления движения и расстояний осуществляется по взаимному расположению объектов.

7. Выбор рационального пути движения. Ориентировщик, учитывая свои способности и подготовку, старается при помощи чтения карты найти оптимальный путь движения на КП. При этом выбираемый путь должен быть простым, надежным и проходиться в минимальное время. Перед выбором варианта пути движения обязательно определить характерный ориентир (привязку) вблизи КП, от которого можно надежно выйти на КП. Лишь затем следует выбирать путь к КП через эту привязку. Начинающим следует

выбирать более простые, хотя и сравнительно длинные варианты по четким ориентирам (дороги, просеки, границы) или по открытым участкам, используя надежные привязки.

4. Участие в соревнованиях.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-2 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1-2 соревнованиях по спортивному ориентированию.

На тренировочное занятие тренером-преподавателем составляется конспект занятия.

Примерный план –конспект тренировочного занятия

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1.Подготовительная часть	Разминка: -бег -ОРУ -спец.упражнения -спец.беговые упражнения	Время, круги, количество повторений, количество раз	Исправление ошибок, указания по выполнению заданий,
2.Основная часть	Выполнение поставленных задач на тренировку.	Время, круги, количество повторений, количество раз	Исправление ошибок, указания по выполнению заданий, правила игры, определение победителей
3.Заключительная часть	Упражнения на восстановление	Время, круги, количество повторений, количество раз	Подведение результатов занятия, домашнее задания, замечания по форме.

7. Общие требования к организации образовательного процесса.

В планомерном физическом воспитании занимающихся систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы, отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

Тренер-преподаватель не только организует и проводит работу по физическому воспитанию, но и удовлетворяет интерес к спорту, отвечая на вопросы, беседуя о спортивных событиях. Тренер-преподаватель знакомит занимающихся с оздоровительным воздействием физической культуры.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Условиями набора обучающихся в учреждение являются:

- прием осуществляется по письменному заявлению поступающих или законных представителей поступающих;
- с подачей заявления одновременно подписывается согласие на обработку данных;
- зачисление поступающих оформляется приказом учреждения.

- сроки приема документов с 15 августа по 31 августа текущего года

Основанием для отказа в приеме в учреждение являются:

- отсутствие свободных мест в учреждении;
- наличие у поступающих медицинских противопоказаний для занятия спортом.

Учебно-тренировочные занятия проходят по традиционной схеме:

1. Подготовительная часть - проводится разминка (общая и специальная. с предметами и без);
2. Основная часть - выполняются упражнения специальной физической подготовки (СФП), упражнения на развитие физических качеств, подвижные и спортивные игры, проводится обучение технико-тактическим действиям, используемые в спортивном ориентировании, прием контрольных упражнений (тестирование);
3. Заключительная часть - проводятся упражнения на расслабление, подведение итогов, дается домашнее задание при необходимости.

8. Материально-технические условия реализации программы.

8.1. Сведения о помещении и местах, где проводятся занятия.

Занятия проводятся в весенний, летний, осенний периоды на территории СШОР «Орленок». В зимний период учебно-тренировочные занятия проводятся на лыжной трассе. На территории учреждения находятся раздевалки отдельно для девочек и мальчиков, душевые, санузлы. Лыжный инвентарь, оборудование для ориентирования хранится отдельно в снаряжных помещениях.

8.2. Перечень оборудования и инвентаря.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Картографический материал	штук	15-20
2.	Компас для спортивного ориентирования	штук	15-20

3.	Станции для контактной/бесконтактной электронной отметки	штук	15
4.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
5.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
6.	Планшет для ориентирования	штук	15-20
7.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	15-20
8.	Мяч футбольный	штук	1

8.3. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию:

Спортивная карта.

Успех соревнований, тренировок и учебных занятий во многом зависит от качества картографического материала. Спортивная карта должна быть достоверной и точно отображать местность. Без точной карты качественные соревнования, тренировки и учебные занятия для ориентирования провести не удастся, поэтому карта должна быстро и легко читаться, быть предельно информативной.

С началом проведения соревнований по ориентированию возникла потребность в унификации обозначений для спортивных карт. В настоящее время этот вопрос в ведении спортивно-технической комиссии ФСО России. Требования к картам постоянно совершенствовались и IOF, в 1969 году появилась первая таблица знаков и первые международные правила. В 1975 году комитет IOF опубликовал до сих пор действующий документ «Условные знаки спортивных карт» («Drawing Specifications for Orienteering Maps»). В последний раз нормы были пересмотрены в 2017 году. В документе приведена система обозначений для различных элементов карты. Условные знаки [] сегодня переведены на русский язык и опубликованы в Интернете, в журнале «Азимут» со всеми нормами, требованиями и пояснениями, что позволяет составителям корректировать и издавать точные спортивные карты.

Система условных знаков. Цвета на спортивной карте имеют точно установленные характеристики (см. п. Условные знаки спортивных карт).

Масштаб. При использовании карты первым делом следует обратить внимание на ее масштаб. Масштаб определяется как пропорция между отрезком, отмеряемым на карте, и соответствующим расстоянием, отмеряемым горизонтально на местности. Другими словами, масштаб – это постоянное соотношение расстояния на карте и его эквивалента на местности. В зарамочном оформлении карты масштаб может быть обозначен двумя способами:

1-й способ – цифровое обозначение, которое мы обычно видим на картах для ориентирования. В этом случае указывается соотношение в единицах (1:) вне зависимости от используемой единицы измерения. Рассмотрим следующие примеры:

а) 1:5 000 – означает, что одна единица измерения, отложенная на карте, соответствует расстоянию в 5000 таких же единиц на местности (в горизонтальном измерении);

б) 1:15 000 – означает, что одна единица измерения, отложенная на карте, соответствует расстоянию в 15000 таких же единиц на местности (в горизонтальном измерении).

Если цифровое обозначение масштаба отсутствует, его можно установить. Для этого необходимо измерить расстояние между двумя четко установленными объектами на местности и расстояние между теми же двумя объектами, обозначенными на карте, в одинаковых единицах измерения.

Например: на местности расстояние между двумя объектами составляет 750 м. На карте расстояние между теми же объектами – 5 см. Чтобы установить искомый масштаб, делим 750 м на 0,05 м (или 7500 см на 5 см) и получаем 15 000. Таким образом, масштаб карты составляет 1:15 000.

2-й способ – графическая шкала представляет собой отпечатанную на карте линейку, с помощью которой можно измерять расстояние на карте как действительное расстояние на местности. Масштаб может быть крупным или мелким. На картах мелкого масштаба представлены значительные территории. Такие карты (генерализованные) отличаются невысокой точностью (например, 1:100 000, 1:50 000 и 1:25 000). На крупномасштабных картах, к которым относятся и спортивные карты, показаны сравнительно небольшие по площади участки местности. Крупномасштабные карты и планы обладают высокой точностью. К данному типу относятся карты для спортивного ориентирования. Они неизменно имеют большой масштаб и различаются лишь по назначению.

Магнитные меридианы – это линии на карте, которые условно сходятся на Северном магнитном полюсе Земли. Они служат для определения направления движения и азимута с помощью компаса. На карте масштаба 1:15 000 меридианы отстоят друг от друга на 3,33 см, что соответствует 500 м на местности. При использовании других масштабов меридианы проводят на равных промежутках друг от друга (50, 100 и 250 м), что соответствует отрезку от 2 до 4 см на карте. Линии магнитных меридианов должны быть черного или, если местность на карте бедна водными объектами, синего цвета. Если линия магнитного меридиана на карте перекрывает обозначение какого-либо значимого объекта, она может прерываться.

Горизонтالي – это воображаемые линии, соединяющие точки поверхности одинаковой высоты относительно уровня моря. На карте они обозначены коричневым цветом. Интервал между горизонталями – высота сечения рельефа – на спортивной карте равен 2,5 или 5 м. Для одной карты высота сечения рельефа должна быть одинакова. При необходимости, в зависимости от характера рельефа, на картах, отображающих гористую местность, или картах для велоориентирования высота сечения рельефа может составлять 10 м.

Спортивная карта. Современные составители спортивной карты стремятся к максимальному совершенству и надежности. Однако это совершенство не всегда соответствует запросам участников соревнований. Иногда это связано с недостатком опыта составителя карты в сочетании с низкой заинтересованностью в результатах работы. В других случаях мы имеем дело с неграмотностью, элементарной спешкой и неаккуратностью. Работа по составлению карты требует прежде всего терпения, старания, определенного опыта, как и в других областях специфических знаний. Сюда же можно отнести и чисто технические трудности. Например, труднодоступность картооснов, аэрофотоснимков. В то же время, вопреки существующим скептическим оценкам, качество современных спортивных карт, изготовленных профессиональными спортивными картографами, как правило, высокого качества. Это подтверждается высокими результатами, которые показывают в последние годы российские спортсмены на международных соревнованиях. Как показывает практический опыт, спортивное ориентирование – относительно безопасный вид спорта, который все больше и больше притягивает в свои ряды не только молодое поколение, но и жителей более старшего возраста.

При определении направления движения или направления на отдельный ориентир пользуются **компасом**, с помощью которого определяют азимут на отдельный ориентир или КП, куда устремляется спортсмен. Для этого вначале по компасу определяют северное направление, а затем угол между северным направлением и интересующим нас объектом, т. е. вычисляют азимут. Величину азимута отсчитывают по ходу часовой стрелки от 0 до 360°.

В спортивном ориентировании пользуются специальными спортивными компасами. Коробка такого корпуса, где помещена магнитная стрелка, наполнена специальной незамерзающей жидкостью (смесь спирта и глицерина). Благодаря этому магнитная стрелка быстро успокаивается и почти не колеблется при беге спортсмена. Корпус компаса вместе с лимбом крепится на пластине из плексигласа, по краям которой нанесены деления

масштабной линейки для измерения расстояний на карте. Некоторые модели спортивных компасов имеют лупу для облегчения чтения мелких деталей карты, направляющую стрелку и снабжены шайбой-шагомером для фиксирования сотен пар пройденных шагов, что освобождает спортсмена от необходимости их запоминать.

9. Учебно-информационное обеспечение.

1. Нормативно-правовые акты и документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н)
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года")

2. Используемая литература.

1. Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного образования детей / под ред. Ю.С. Константинова. М.: Советский спорт, 2005.
2. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование : пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 1990.
3. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М.: ЦДЮТур, 1996.
4. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М.: ЦДЮТур, 1996.
5. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. М.: ЦДЮТур, 1997.

3. Рекомендуемая литература.

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983. 112 с.
2. Азимут: журнал Федерации спортивного ориентирования России.
3. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
4. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: учебное пособие. Смоленск: СГИФК, 1995.

5. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании : учебное пособие. Смоленск: СГИФК, 1998.
6. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: учебное пособие. Смоленск: СГИФК, 1998.
7. Воронов Ю.С., Константинов Ю.С. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000
8. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам : учебное пособие. Смоленск, 1998.
9. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование : учебник. М.: Физкультура и спорт, 1987.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур, 1995.
12. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. М.: ФЦДЮТиК, 2005. С. 200–201. 328 с.
13. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. М., 1996.
14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур, 1997.
15. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Организация работы по спортивному ориентированию в школе : учебное пособие. Горький, 1981.

4. Интернет ссылки

- 1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
- 2 Официальный интернет-сайт федерации спортивного ориентирования России (<http://www.rufso.ru>)
- 3 Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
- 4 Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

10. Кадровое обеспечение.

1. Для реализации программы необходимы тренеры-преподаватели, имеющие высшее образование либо среднее профессиональное образование соответствующие направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися.
2. Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.
3. Прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН- ГРАФИК

**государственного автономного учреждения дополнительного образования Калужской области
«Спортивная школа олимпийского резерва «Орленок»**

1. Календарные периоды учебно-тренировочного года:

- 1.1. Дата начала учебно-тренировочного года : 01 сентября 2023 г.
- 1.2. Дата окончания учебно-тренировочного года : 31 августа 2024 г.
- 1.3. Продолжительность учебно-тренировочного года по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта 46 недель.

2. Распределение учебно-тренировочной нагрузки в неделю.

- 2.1. Дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта.

Вид спорта	Продолжительность (лет)	Кол-во часов в неделю
Спортивное ориентирование	1	4

3. Организация промежуточной аттестации .

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в соответствии с локальным нормативным актом учреждения.

4. Праздничные дни.

1,2,3,4,5,6,7, января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов в год	Периоды учебно-тренировочных занятий по месяцам											Формы контроля и аттестации
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	
1	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		Беседа, рассказ, демонстрация видеофильмов
2	ОФП	60	10	10	9					10	8	9	4	Упражнения, бег, тестирование
3	СФП	80	2	4	8	17	13	15	13	2	2	2	2	Упражнения, тестирование
4	ТТП	20	3	3						3	1	6	4	Упражнения, имитация
5	Спортивные соревнования	10	2					2	4		2			Соревнования по с/т, кроссу
6	Тестирование	4	2								2			Тестовые упражнения
	Всего часов	184	20	18	18	18	14	18	18	16	16	18	10	

Словарь специальных терминов.

Азимутально сопряженные точки спортивной карты – точки или объекты, которые спортсмен связывает с помощью точного азимута в процессе ориентирования.

Аэрофотоснимок – фотография местности, сделанная с самолета определенным образом.

Базовая точка – закрепленная на местности точка хода съемочного обоснования, плановое положение и высота которой известны из листа съемочного обоснования.

Бровка – структурная линия рельефа, ограничивающая верхнюю часть склона.

Бугор – изолированная коническая или куполообразная возвышенность с резко выраженной подошвенной линией высотой свыше 10 м; высотой до 10 м – бугорок, а немасштабная по размерам в плане – микробугорок.

Вершина – высшая точка элемента или формы рельефа.

Взятие КП – действия спортсмена в окрестностях КП, завершившиеся обнаружением знака КП и отметкой имеющимися средствами контроля.

Визуально сопряженные точки спортивной карты – точки или объекты, находящиеся в пределах прямой видимости, которые спортсмен связывает друг с другом в процессе ориентирования.

Водораздел – структурная линия рельефа, соединяющая самые высокие точки двух противоположных склонов положительных элементов и форм рельефа.

Высота сечения рельефа (H) – расстояние по вертикали между двумя соседними секущими плоскостями одного уровня.

Выступ – возвышение на склоне, поперечный профиль которого имеет незначительный наклон или горизонтален.

Горизонталь (рельефа) – линия пересечения секущей плоскости одного уровня с поверхностью склона, спроектированная на горизонтальную плоскость.

Горизонталь вспомогательная (рельефа) – горизонталь, проведенная примерно на половине высоты основного сечения.

Горизонталь основная (рельефа) – горизонталь, проведенная через целое сечение, принятое для данной карты.

Группы условных знаков – классифицируют знаки по принадлежности к определенным компонентам ландшафта.

Гряда – узкая, вытянутая возвышенность с крутыми склонами, плоской или округлой вершинной поверхностью и резко выраженной подошвенной линией.

Дно – низшая точка отрицательного элемента или формы рельефа.

Достоверная информативная точка – точечный, небольшой линейный или площадной ориентир, достоверно и однозначно привязывает спортсмена по двум координатам.

Зарамочное оформление – информация, размещаемая вне рабочего поля карты и содержащая название организации-заказчика, название документа, год издания, численный масштаб, высоту сечения, фамилии, инициалы составителей карты и другую информацию.

Знак КП – красно-белый плоский или объемный знак из бумаги, материи или других материалов, оформленный в соответствии с Правилами соревнований.

Информативная линия – линейный ориентир, достоверно опознаваемый на соревновательной скорости при движении по нему, вдоль него или при его пересечении, достоверно привязывающий по одной координате (дорога, тропа, границы растительности, каналы, ограждения, структурные линии рельефа).

Информативность спортивной карты – качество карты, позволяющее спортсмену легко воспринимать индивидуальные особенности и характерные черты различных компонентов ландшафта с целью быстрого и достоверного определения своего местоположения.

Исходный картографический материал – топографические карты масштабов 1 : 25000 и 1 : 10000, топографические планы 1 : 5000 и крупнее, материалы аэрофотосъемки, планы лесного и землеустройства, используемые в качестве основы при создании спортивной карты.

Камеральные работы – комплекс работ по созданию спортивной карты, не связанных с выездом на местность и проводимых по документам в помещении.

Картографируемый район – часть площади территории спортивного ориентирования, картографирование которой планируется произвести в течение определенного времени, как правило непрерывного, с целью подготовки соревнований.

Компоненты ландшафта – основные слагаемые ландшафта. В спортивной картографии к ним относят: рельеф, скалы и камни, гидрографию, растительность, искусственные сооружения.

Корч – вывороченный из почвы корень упавшего дерева, достоверно опознаваемый на местности.

Лазерная печать – способ получения изображения, при котором красящий порошок переносится на бумагу со специального валика, а затем расплавляется под действием температуры. Краска на валике удерживается статическим электричеством. Изображение на валике «рисует» лазером, что и дало название технологии.

Ландшафт – территориально ограниченный природный комплекс, компоненты которого находятся в сложном взаимодействии и приспособлении друг к другу.

Лощина – вытянутое углубление, имеющее с трех сторон пологие, обычно задернованные, склоны, открытое в сторону общего наклона поверхности.

Микрообъект – точечный, небольшой линейный или площадной ориентир, достоверно опознаваемый на местности и расположенный по отношению к соседним микрообъектам так, что все их можно показать на карте.

Минимальные размеры – нижний предел размеров элементов содержания карты расстояний между ними, гарантирующий высокое полиграфическое качество карты и ее читаемость.

Монотонный склон – задернованная наклонная поверхность, не имеющая в пределах своей площади других элементов рельефа.

Номер КП – порядковый номер контрольного пункта на конкретной дистанции.

Обрыв – крутой, как правило, незадернованный земляной склон.

Объект – предмет местности, элемент рельефа, деталь какого-либо компонента ландшафта.

Объект КП – ориентир, на котором (около которого) установлен знак КП.

Объективность спортивной карты – свойство карты, складывающееся из правильного выбора условных знаков, одинаковой степени генерализации, идентичности градаций характеристик объектов по всему листу карты.

Ориентир – характерный объект местности, с помощью которого спортсмен легко определяет свое местоположение.

Основа съемки – топооснова, дополненная информацией рекогносцировки и материалами съемочного обоснования.

Остов рельефа – совокупность характерных точек и структурных линий рельефа.

Относительная ошибка – отношение ошибки измерения какой-либо величины к самой величине. Как правило, выражается в процентах.

Отрицательные формы рельефа – криволинейные поверхности, вогнутые относительно общей горизонтальной или наклонной поверхности (врезаны в склон).

Офсетная печать – полиграфическая технология. При её использовании изображение на бумаге формируется переносом жидкой краски с резинового валика.

Перемычка – продолговатое, узкое возвышение, завершающее два соседних склона и ограниченное по концам спускающимися к нему выступами или ребрами.

Подощва – структурная линия рельефа, ограничивающая основание склона.

Полевые работы – комплекс работ по созданию спортивной карты, производимых на местности.

Полнота спортивной карты – свойство карты, заключающееся в показе на ней всех объектов различных компонентов ландшафта, достоверно и однозначно опознаваемых спортсменом на соревновательной скорости, без нарушения требований полиграфии.

Положительные формы рельефа – криволинейные поверхности, выпуклые относительно общей горизонтальной или наклонной поверхности (выступают над склоном).

Превышение – разность высот двух точек.

Пробегаемость – отношение в процентах скорости движения спортсмена через растительность определенной густоты к его скорости при движении через растительность, не снижающую скорости.

Промоина – вытянутое углубление незначительной длины, имеющее с трех сторон крутые незадернованные склоны, открытое в сторону общего наклона поверхности.

Профиль склона – сечение поверхности неровности вертикальной плоскостью, проведенной в определенном направлении.

Проход – продолговатое узкое понижение между склонами двух соседних положительных форм рельефа, открытое с двух сторон.

Пунктирная линия – линия, состоящая из нескольких точек.

Рабочее поле карты – часть листа карты, занятая изображением района местности.

Ребро – вытянутое узкое возвышение с наклонной вершинной поверхностью на склоне. *Рельеф* – совокупность неровностей земной поверхности, основа любого ландшафта.

Седловина – понижение в гребне, расположенное между двумя возвышенностями и двумя лощинами.

Символ условного знака – фигура, начертание, фоновое изображение определенного условного знака.

Слияние – место схода двух или нескольких тальвегов.

Сопряженные точки спортивной карты – точки или объекты, которые спортсмен связывает друг с другом в процессе ориентирования.

Составитель спортивной карты – специалист по спортивному ориентированию, занимающийся созданием спортивных карт.

Составительский оригинал (устар.) – собранные на один лист и оформленные определенным образом штриховые элементы содержания карты и зарамочного оформления, абрисные линии фоновых элементов, не имеющих границ, и надписи.

Спортивная карта – крупномасштабная специальная карта, предназначенная для спортивного ориентирования и выполненная в специфических условных знаках, специальное содержание которой составляют показ проходимости местности и информативность изображения её объектов.

Стена – крутой скальный обрыв, непреодолимый для спортсмена.

Структурные линии рельефа – линии, образующиеся пересечением поверхностей, ограничивающих формы рельефа. К ним относятся подошва, бровка, водораздел, тальвег.

Ступень – углубление в склоне, профиль которого имеет незначительный наклон или горизонтален.

Сухая земля – небольшое возвышение среди болота высотой 0,5–1 м, сложенное минеральной почвой.

Тальвег – структурная линия рельефа, соединяющая самые низкие точки отрицательных элементов и форм рельефа на склоне.

Терраса – горизонтальная или наклонная площадка, вытянутая вдоль склона, поперечный профиль которой имеет незначительный наклон или горизонтален.

Территория спортивного ориентирования – достаточно обширный природный комплекс, площадь которого целесообразно картографировать и освоить с целью развития спортивного ориентирования.

Точность спортивной карты – допустимая погрешность в изображении на карте планового и высотного положения одного объекта относительно другого.

Условная высота – высота данной точки, отсчитанная от произвольно выбранной в районе поверхности.

Уступ – крутой скальный обрыв, который спортсмен может преодолеть, в том числе с помощью рук.

Читаемость спортивной карты – качество карты, позволяющее спортсмену с нормальным зрением свободно читать ее в соревновательных условиях при дневном освещении без помощи лупы.

Чтение карты – мыслительный процесс, совершаемый спортсменом во время соревнований и заключающийся в создании зрительного образа местности по карте и в запоминании и последующем отыскании на карте объектов, наблюдаемых на местности.

Штриховая (прерывистая) линия – линия, состоящая из некоторого количества штрихов определенной длины и ширины.

Элемент рельефа – простейшая составная часть рельефа. К элементам относятся: характерные точки, структурные линии, простейшие пространственные элементы.

Яма – круглая или овальная впадина с резко выраженной бровкой; та же, но немасштабная по размерам в плане – микроямка.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССОВ.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по спортивному ориентированию допускаются обучающиеся:
- не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивным ориентированием

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- в спортивной одежде и обуви,

На занятиях спортивным ориентированием обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения для обучающиеся.

Опасными факторами при занятиях спортивным ориентированием являются:

- травмы при падении;
- травмы при столкновениях;
- выполнение упражнений без разминки;
- обморожение или переохлаждение при проведении занятий при ветре 1.5-2.0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов С ;
- потертости от лыжных ботинок;
- травмы в связи с не исправным лыжным инвентарем (палки, крепления, лыжи, ботинки)

1.2. Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи и уметь под руководством тренера-преподавателя оказывать первую доврачебную помощь. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

1.3. На местах проведения учебно-тренировочных занятий должны быть предусмотрены:

- техническая информация об опасных местах в районе проведения тренировки, соревнований , путях обхода и способах ограждения;

1.4. Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя подходить к спортивному оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

1.5. Обучающиеся допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, отстраняются от учебно-тренировочного занятия до прохождения инструктажа.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Перед началом занятий обучающиеся обязаны:

- изучить содержание настоящей инструкции;
- надеть спортивную одежду и обувь, перчатки, шапочку в соответствии с погодными условиями.

2.2. Тренер-преподаватель перед началом занятий обязан убедиться в подготовленности лыжной трассы в зимний период.

- 2.3. Тренер-преподаватель должен обозначить на карте и оградить на местности запрещенные для бега районы.
- 2.4. Оповестить обучающихся о необходимости соблюдения тех или иных мер предосторожности при прохождении отдельных участков дистанции.
- 2.5. Оповестить обучающихся о действиях в случае потери ориентировки.
- 2.6. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.
- 2.7. Обучающиеся обязаны проверить исправность лыжного инвентаря – ботинки, крепления, лыжи, палки.
- 2.8. Лыжные ботинки должны быть подобраны в соответствии с размером ноги, чтобы не было потертостей, мозолей.

3. Требования безопасности во время занятий:

3.1. Во время занятий обучающиеся обязаны:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя;
- внимательно слушать объяснения тренера-преподавателя и четко выполнять задания;

Летний, осенний, весенний периоды

- во избежание лесных пожаров не разводить костры;
- не пробовать на вкус незнакомые растения, плоды и грибы;
- не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, не знакомые растения, грибы, кустарники;
- при передвижении не снимать обувь, не ходить босиком;
- во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых водоемов, использовать питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой;
- соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать тренера-преподавателя об ухудшении состояния здоровья или травмах;

Зимний период

- при выходе на улицу из помещения лыжи должны охладиться, чтобы не образовалась корка льда;
 - при движении по учебно-тренировочному кругу соблюдать достаточные интервалы движения во избежание столкновений;
 - во избежание столкновений исключить резкую остановку во время движения;
 - во время спуска нельзя выставлять вперед лыжные палки, при падении быстро встать и продолжить движение или отойти в сторону;
 - следить за обучающимися, чтобы не было обморожений;
- уходить с учебно-тренировочного круга без разрешения тренера-преподавателя;

3.2. Обучающимся запрещается:

- выполнять упражнения с использованием неисправных спортивных снарядов;
- двигаться по лыжной трассе противоходом строго запрещено

3.3. На тренировках и соревнованиях контролеры КП и судьи службы дистанции, находящиеся в районе проведения занятий и соревнований

должны указывать явно заблудившимся участникам дорогу на финиш. Контролеры КП должны быть об этом проинформированы.

- уходить с тренировочного круга без разрешения тренера-преподавателя;

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии или получении травмы обучающиеся должны прекратить занятия, сообщить об этом тренеру-преподавателю, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.2. При обнаружении во время занятий признаков обморожения обучающийся должен сообщить об этом тренеру-преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивного инвентаря) немедленно сообщить об этом лицу тренеру-преподавателю, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.4. При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Тренер-преподаватель обязан проверить всех обучающихся по списку вернувшихся с учебно-тренировочного круга.

После окончания занятий обучающийся обязан:

- очистить лыжи, палки, ботинки от снега;
- инвентарь поставить в специальное место;
- сразу после тренировки нельзя пить холодную воду и охлажденные напитки;
- переодеться в сухую одежду, переобуться;
- при обнаружении неисправности спортивного оборудования, проинформировать об этом тренера-преподавателя;
- лыжные ботинки поставить сушиться в специальное место

6. Заключительные положения.

6.1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в пять лет.

6.2. Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при изменении условий проведения занятий по спортивному ориентированию;
- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при внедрении нового спортивного оборудования и (или) технологий;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;
- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.