

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Старт»
(МБУ ДО «СШ «Старт»)**

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
Протокол № 5 от 30.08.2024

Утверждена
приказом директора
МБУ ДО «СШ «Старт»
от 30.08.2024 № 80

**Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа
«Спортивное ориентирование»**

**Возраст обучающихся: 7-17 лет.
Срок реализации: 2 года.**

г. Нижний Тагил, 2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ		
1	Пояснительная записка	3
2	Формы и режим обучения по программе	7
3	Ожидаемые результаты освоения программы	8
4	Формы контроля и подведения итогов обучения	9
5	Календарный план-график обучения	9
6	Годовой учебный план	9
7	Содержание программного материала для учебно-тренировочных занятий	10
8	Материально-техническое обеспечение Программы	17
9	Кадровые условия реализации Программы	19
10	Перечень информационного обеспечения	19
	Приложения	22-23

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «спортивное ориентирование» МБУ ДО СШ «Старт» (далее - Программа) направлена на формирование базовых навыков по виду спорта «спортивное ориентирование», выявление одаренных детей, способных пройти индивидуальный отбор для зачисления на этапы подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» МБУ ДО «СШ «Старт».

Программа разработана и составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми источниками:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Законом Свердловской области от 16.07.2012 № 70-ОЗ «О физической культуре и спорте в Свердловской области»;

Приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель";

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 № 1039 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)"

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утвержденные ФГБУ «ФЦОМОФВ», 2021 г.

Методическими рекомендациями «Организация и проведение экспертизы и экспертной оценки дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, утвержденные ФГБУ «ФЦОМОФВ», 2020 г.

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

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

Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от

28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях"

Приказом Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 26.05.2003 № 345 «Об утверждении Табеля оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем».

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы. Необходимость реализации обусловлена высокой востребованностью и популярностью вида спорта «спортивное ориентирование» среди подрастающего поколения.

В настоящее время существует объективная необходимость вовлечения обучающихся в активный образ жизни, преодоления дистанции, складывающейся между современными детьми и внешней средой в эпоху довлеющих социальных сетей, электронных гаджетов и виртуальной реальности. Спортивное ориентирование – один из наиболее эффективных способов решения этих проблем. Оно представляет собой вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса находят контрольные пункты, расположенные на местности, а результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции или количеству набранных очков.

Суть спортивной борьбы в ориентировании – состязание умов в условиях высокого физического напряжения; соревнование в выдержке, стойкости, умении быстро и четко мыслить. Этот вид спорта идеально подходит для занятий в детских объединениях дополнительного образования.

Комплексное применение форм, средств и методов работы обоих направлений позволяет эффективно развивать целый ряд необходимых человеку качеств, таких как самостоятельность, решительность, целеустремленность, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок. Занятия спортивным ориентированием в сочетании с туризмом содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают формировать устойчивые знания об окружающем мире.

Педагогическая целесообразность Программы.

В процессе занятий спортивным ориентированием ученики совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры. Формируют все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, координация движений, воображение, память, внимание, мышление). А также личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

«Спортивное ориентирование» предоставляет детям возможность приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде, обеспечивает условия для профессиональной ориентации, формирование социальной активности и гражданской позиции обучающихся.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможность активного отдыха на бесплатной основе доступна не всем детям. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять умственное утомление и эмоциональное напряжение.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в возможности одновременно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия спортивным ориентированием позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждают интерес к определенному виду спорта.

Программа в полной мере ориентирована на воспитание здорового образа жизни среди подрастающего поколения.

Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «спортивное ориентирование».

Цель программы

Формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой, спортом через использование средств спортивного ориентирования для укрепления и сохранения собственного здоровья.

Задачи

Обучающие:

формировать знания по истории зарождения и развития спортивного ориентирования как вида спорта;

ознакомить с достижениями отечественных ориентировщиков на соревнованиях различных уровней;

формировать базовые знания о влиянии занятий спортивным ориентированием на гармоничное развитие личности человека;

приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;

овладеть навыками ориентирования на незнакомой местности;

уметь составлять простейшие схемы маршрутов, основному чтению спортивной карты на и безотносительно местности, умение составить план или простейшую карту;

освоить методы наблюдения для определения своего местонахождения;

овладеть умениями по оказанию само- и взаимопомощи;

овладеть технике пешего туризма;

овладеть навыкам спортивного ориентирования, с целью дальнейшей профориентации.

овладеть технике бега и ходьбы на лыжах, правильному выполнению физических упражнений, в том числе технике скалолазания;

усвоить основные правила соревнований и правила поведения на природе.

Развивающие:

способствовать развитию физических и специальных качеств обучающихся, занимающихся спортивным ориентированием;

развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;

развивать память и внимание;

развивать деловую и познавательную активность;

сформировать пространственное мышление;

развивать физическую и психическую выносливость;

сформировать навыки самоконтроля.

Воспитательные:

воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного

взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;
воспитывать уважение к сверстникам и старшим;
воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
формировать гражданско-патриотические качества личности;
воспитывать навыки безопасного поведения во время занятий спортивным ориентированием;
соблюдение требований и правил безопасности во время занятий спортивным ориентированием;
воспитывать чувство ответственности, волю и стремление к победе, преодолевая трудности, усталость и психологическое напряжение.
сформировать навыки здорового образа жизни.

Новизна Программы в том, что она ориентирована на достаточно большое количество детей, желающих заниматься видом спорта «спортивное ориентирование», предъявляя высокие требования в процессе обучения. Программа дает возможность заняться спортивным ориентированием с «нуля» всем желающим детям в возрасте от 7 до 18 лет.

Отличительной особенностью Программы является формирование максимально доступной комфортной среды, воспитывающей у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортивным ориентированием позволяют ребенку ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях.

Данный вид спорта имеет несколько различных дисциплин, которые отличаются между собой по способу передвижения на трассе:

- кроссовые
- лыжные дисциплины;
- велокроссовые дисциплины.

Видов соревнований по ориентированию различное множество они делятся на подгруппы:

По способу выполнения задач различают следующие виды соревнований:

- ориентирование в заданном направлении,
- ориентирование на маркированной трассе,
- ориентирование по выбору.

По способу передвижения различают следующие виды спортивного ориентирования:

- ориентирование бегом
- на лыжах,
- на велосипедах
- пешком и на колясках по тропам (среди инвалидов).

По характеру зачета результатов соревнования могут быть:

- личные (результаты засчитываются отдельно засчитываются каждому участнику и командам),
- командные (результаты участников засчитываются командам). По характеру взаимодействия спортсменов соревнования могут быть:
 - индивидуальными (каждый спортсмен имеет индивидуальное время старта),
 - эстафетными (члены команды проходят свои этапы последовательно),
 - групповыми (спортсмены имеют общее время старта).

По правилам ориентирования в соревнованиях могут участвовать с 8 лет и без ограничения по верхнему пределу возраста. Для соблюдения равенства условий борьбы

для всех участников соревнования проводятся по возрастным группам. В последние годы быстро развивается ориентирование среди инвалидов. Также появилось ориентирование среди детей дошкольного возраста.

Адресат программы

Программа ориентирована на детей от 7 до 17 лет (мальчики и девочки, юноши и девушки), без предъявления к уровню физического развития, желающих заниматься спортивным ориентированием и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта. Такие условия реализации Программы позволяет проводить работу по вовлечению большого количества разновозрастных детей в систематические занятия по спортивному ориентированию.

2. Форма и режим обучения

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся – групповая

Наполняемость группы: 10-15 человек.

Группа может быть сформирована из мальчиков (юношей) и девочек (девушек).

В группу могут быть приняты как впервые приступающие к занятиям спортивным ориентированием дети, так и обучающиеся, ранее проходившие начальную подготовку по физкультурно-спортивным программам.

Режим занятий

Продолжительность 1 занятия	Количество занятий в неделю*	Количество часов в неделю	Количество человек в группе	*Примечание
45 минут (1 академический час)	3-6 занятий	6 часов	10-15	Количество занятий в неделю может варьироваться в зависимости от загруженности спортивных залов, но количество часов в неделю не должно быть менее 6

Основные формы проведения занятий:

групповые занятия, контрольные игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов (промежуточная аттестация), воспитательно-профилактические, спортивные мероприятия (веселые старты, эстафеты), оздоровительные мероприятия по календарному плану и др.

Формы учебной работы на занятии: беседа, мастер-класс, соревнование, опрос, встреча матчевая (товарищеская), олимпиада, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, показательные выступления, отчетное занятие, вводное занятие, сборы, спарринг, учебная игра, итоговое занятие.

Методы учебно-тренировочного занятия:

общепедагогические:

словесные (беседа, рассказ, объяснение);

наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

практические:

метод строго регламентированного упражнения;

метод, направленный на освоение спортивной техники; метод, направленный на воспитание физических качеств; игровой метод;

соревновательный метод.

Средства учебно-тренировочного занятия: физические упражнения (обще-подготовительные, специально-подготовительные упражнения, соревновательные (старты)).

Формы обучения (организации занятий) особенности организации образовательного процесса – в соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий.

Срок реализации Программы: 2 года. К концу обучения по Программе обучающиеся должны получить основные знания по технике и тактике ориентирования на местности, уверенно владеть основными приемами, обладать необходимой физической и технической подготовкой, познакомиться с приемами ориентирования, проявлять необходимые коммуникативные качества

3. Ожидаемые результаты освоения программы

За время обучения по программе «Спортивное ориентирование» у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепится опорно-двигательный аппарат. В результате учебно-тренировочной деятельности у обучающихся произойдет развитие таких физических качеств как быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость. А также занятия окажут положительное влияние на развитие когнитивных качеств, совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, память, воображение и скорость мышления.

В результате занятий и полученных в процессе подготовки знаний и умений обучающиеся обретут уверенность в собственных силах.

В результате освоения программы «Спортивное ориентирование» обучающиеся будут знать:

историю возникновения и развития спортивного ориентирования как вида спорта;

основы безопасности при проведении занятий на местности;

одежда и обувь спортсменов–ориентировщиков;

условные знаки линейных и площадных ориентиров;

масштаб карты;

устройство компаса;

основы технической и тактической подготовки;

виды туризма и скалолазания,

личное и групповое снаряжение,

историю возникновения и развития города Нижний Тагил;

значение физической подготовки,

основные виды упражнений, направленных на развитие выносливости координации, ловкости, гибкости и быстроты.

влияние общеразвивающих упражнений на здоровье,

роль спортивных игр в развитии внимания, координации, ловкости;

В результате освоения программы «Спортивное ориентирование» обучающиеся будут уметь:

ориентировать карту по компасу;
снимать аварийный азимут;
ориентироваться вдоль линейных ориентиров;
ориентироваться на коротких этапах с тормозными ориентирами;
планировать путь прохождения дистанции по линейным ориентирам;
правильно действовать при потере ориентировки;
выполнять основные работы по развешиванию лагеря;
уметь использовать страховочную систему;
посещать экскурсионные объекты;
правильно выполнять упражнения на развитие отдельных качеств;
передвигаться на лыжах классическим ходом;
подниматься и спускаться со склонов;
выполнять контрольные нормативы по физической подготовке.

4. Формы контроля и подведения итогов обучения

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением в виде:

- текущего контроля в течении учебного года (зачет, семинар по теоретической подготовке, контрольные старты);
- проведение промежуточной аттестации в конце каждого учебного года;
- проведение итоговой аттестации – в конце 3 (итогового) года обучения по программе.

5. Календарный план – график обучения

Срок обучения по Программе: 2 года.

Количество учебных недель: 44.

Объем нагрузки за 1 учебный год: 264 часа.

Даты начала и окончания учебных периодов:

начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года - 31 августа.

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестаций:

- срок проведения промежуточной аттестации: май-июнь (в конце каждого учебного года);
- срок проведения итоговой аттестации: май-июнь (по завершении срока реализации программы)

6. Годовой учебный план

п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов за год*	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	

1	Общая физическая подготовка	77	7	70	Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация
2	Специальная физическая подготовка	46	5	41	
2	Участие в спортивных мероприятиях (стартах, эстафетах и д.р.)	7	1	6	
4	Технико-тактическая подготовка	84	10	74	
5	Теоретическая подготовка	28	19	9	
6	Психологическая подготовка	5	3	2	
7	Инструкторская и судейская практика	5	3	2	
8	Интегральная подготовка (техническая подготовка)	9	4	5	
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	1	2	
	ИТОГО	264	53	211	

**Программа предусматривает одинаковое содержание и количество часов по всем годам обучения по Программе*

7. Содержание программного материала для учебно-тренировочных занятий

Вводное занятие

Теоретическая часть. Знакомство с обучающимися. Краткое пояснение целей и задач программы на текущий учебный год. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятий спортивным ориентированием. Профилактические мероприятия по предупреждению травматизма и несчастных случаев во время занятий спортивным ориентированием.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий, необходимым инвентарем и оборудованием. Краткие сведения о правилах поведения на открытой местности и в спортивном зале. Правила личной гигиены, спортивная форма для занятий спортивным ориентированием. Медицинский допуск к занятиям. Тестирование по общей физической и специальной подготовке.

7.1. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть:

Упражнения для формирования правильной осанки. Подбор упражнений, основы составления комплексов общеразвивающих упражнений для самостоятельных занятий. Понятия темп, интервал, амплитуда, подходы, серии, повторения, сеты, круги. Значение общей физической подготовки в гармоничном развитии организма человека. Подводящие и подготовительные упражнения общей физической подготовки необходимые для освоения основных двигательных действий в скалолазании. Понятие основных

составляющих физической подготовки (силы, выносливости, быстроты, координации/ловкости и гибкости) и их необходимости для скалолаза. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом.

Практическая часть:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шейного отдела и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в баскетбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами.

Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 1 км, для юношей до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Подвижные игры.

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запяtnает убегающего, он его

«заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запяtnали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15-ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Еслиловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и

попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с баскетбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий, спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, становится лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

7.2. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть:

Характеристика специальных средств подготовки ориентировщика. Формы и методы формирования физических качеств необходимых ориентировщику. Использование специальных упражнений во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества ориентировщика. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практическая часть:

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Беговая подготовка. Фартлек – игра скоростей. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Обучение попеременному одновременному бесшажному ходу. Изучение техники разновидностей конькового хода. Преодоление подъемов ступающим шагом. Попеременный ход без палок. Подъем без палок. Техника прохождения спусков. Обучение поворотам на месте и в движении. Туристские походы.

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

Упражнения на развития ловкости, ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнение на равновесие. Слалом между деревьями.

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

7.3. Участие в спортивных мероприятиях (стартах, эстафетах и др.)

Летний соревновательный период - с 1 января по 31 декабря текущего года. В летний соревновательный период проводятся соревнования в кроссовых спортивных дисциплинах.

Зимний соревновательный период - с 15 апреля предыдущего года по 14 апреля текущего года. В зимний соревновательный период проводятся соревнования в лыжных спортивных дисциплинах.

Участие в спортивных мероприятиях планируется в следующие сроки (в соответствии с планом проведения мероприятий, утвержденным приказом директора).

- сентябрь-октябрь: кросс, ориентирование по отдельным ориентирам, карте – 1 мероприятие;
- декабрь-февраль: лыжная гонка, ориентирование по карте - 1 мероприятие;
- апрель-май: кросс, ориентирование по компасу, карте – 1 мероприятие.

7.4. Техничко-тактическая подготовка

Теоретическая часть:

Основные термины, используемые в спортивном ориентировании. Методика выполнения базовых технических элементов спортивного ориентирования. Работа со снаряжением и дополнительным оборудованием необходимыми ориентировщику.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки в спортивном ориентировании.

Особенности тактики в различных видах соревнований.

Практическая часть:

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, расположение в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

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

Снятие направления с карты и движение по направлению с помощью компаса. Движение по направлению с помощью компаса. Скорость движения на дистанции. Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Роль памяти внимания в спортивном ориентировании. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Понятие о тактическом плане. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», бег по ориентирам, удлинение ориентиров и т.д.). Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты, характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта). Использование предстартовой информации при подготовке к старту.

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

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

7.5. Теоретическая подготовка

История возникновения спортивного ориентирования как вида спорта. История развития спортивного ориентирования в России и за рубежом. Главные соревнования в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные спортсмены.

Основные термины и понятие в спортивном ориентировании. Разновидности спортивного ориентирования, особенности, различия. Правила соревнований. Значение занятий спортивным ориентированием в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия спортивным ориентированием как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных ориентировщиков. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Классификация технических элементов, используемых в спортивном ориентировании. Одежда и снаряжение ориентировщика. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Работа с компасом, планшетом, карточкой участника и специальным оборудованием, используемым в спортивном ориентировании. Понятие о травмах и их предупреждение. Гигиенические знания и навыки.

7.6. Психологическая подготовка

Психическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования у спортсменов личности и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психическая подготовка способствует наибольшему использованию физической и технической подготовленности и позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Для занятий спортивным ориентированием важно учитывать критерии, влияющие на физическое и психическое здоровье личности.

Физическое здоровье – это уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы организма.

Психическое здоровье – способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой. Физическое и психическое здоровье человека тесно взаимосвязаны.

Существенная часть этих взаимодействий происходит через нервную систему, поэтому психическое состояние взаимодействует на работу внутренних органов, а состояние внутренних органов сказывается на психике.

Занятия спортом активно влияют на физическое и психическое здоровье человека, поэтому тренерский состав Учреждения в системе подготовки спортсменов применяет методы, позитивно влияющие на здоровье занимающихся.

Весь процесс подготовки спортсмена связан с систематическим проявлением эмоций. Одни помогают мобилизовать силы организма для преодоления каких-либо трудностей, а отрицательные эмоции негативно влияют на организм и препятствуют достижению высоких спортивных результатов.

Важно: тренеру-преподавателю необходимо помнить, что на этапе становления

ориентировщиков следует сформировать правильную установку на поведение обучающегося внутри коллектива (т.е. социализировать ребенка).

Решение воспитательных задач с обучающимися различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера.

7.7. Инструкторская и судейская практика

В течение всего процесса подготовки спортсмена в рамках инструкторской практики тренеру-преподавателю необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей тренировочного занятия, формировать у обучающихся умение самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по развитию физических качеств.

Судейская практика заключается в четком понимании основных знаний умений службы старта, службы финиша, службы дистанции, служба волонтеров. Также обучающихся в качестве ознакомления можно привлечь к судейской практике, как в роли судьи, так и судьи-секретаря.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

7.8. Интегральная (техничко-тактическая) подготовка

Теоретическая часть:

Инструктаж по технике безопасности по время участия в соревнованиях по спортивному ориентированию. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя.

Основные роли на соревнованиях и их зоны ответственности (организаторы, судьи, участники, представители команд, тренеры, зрители, волонтеры).

Стратегический и тактический план в зависимости от особенностей соревнований.

Правила соревнований и особенности. Организация соревнований.

Психологический настрой во время соревнований. Режим и питание до соревнований и во время соревнований. Спортивная форма. Средства восстановления после соревнований. Анализ собственного результата.

Практическая часть:

Старты по заданным направлениям.

Планируются только подготовительные и контрольные мероприятия, основными целями которых являются контроль над эффективностью этапа подготовки, совершенствование и применение технических элементов в соревновательном режиме.

Подготовка и планировка разнообразных дистанций дает возможность анализа и корректировки технической подготовки обучающегося.

Отборочные старты, комплексы упражнений, направленные на отработку специальной физической подготовки.

Практическая часть:

Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях в соответствии с возрастными границами и планом мероприятий. Участие в учебных стартах, эстафетах. Помощь в организации и проведении соревнований.

7.9. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)

Начиная с 1 года обучения занимающиеся обязаны проходить тестирование (промежуточную аттестацию) в конце каждого учебного года (их всего 3) для определения динамики показателя уровня подготовленности и его оценки.

Тренер на основании результатов сдачи **нормативов общей физической и специальной физической подготовки для занимающихся по программе** (таблица 1,2,3) дает оценку уровня подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним задач.

Целесообразность и эффективность деятельности тренера прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в тренировочном процессе. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для занимающихся по программе 1 год обучения:

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (мальчики)	Норматив (девочки)
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 30 м	с	6,9	7,1
2	И.П.* – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И. П.	количество раз	7	6
3	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	6	4
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	см	110	105
Нормативы специальной физической подготовки				
5	Прыжок в высоту с места	см	20	15
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	21	18

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для занимающихся по программе 2 года обучения:

Таблица 2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив, оценка (мальчики)			Норматив, оценка (девочки)		
			уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.
Нормативы общей физической подготовки								

1	Бег на 30 м	с	6,3	6,0	5,9	6,5	6,3	6,1
2	И.П.* – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П.	Количество раз	7	10	12	6	9	10
3	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	6	9	11	5	8	10
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	см	105	120	130	100	110	120
Нормативы специальной физической подготовки								
5	Прыжок в высоту с места	см	21	23	25	12	14	16
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	25	27	29	22	24	26

Показатели контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой аттестации) упражнений по ТТП 2 года обучения:

Таблица 3

Оценка результатов	Технико-тактическая подготовка (в соответствии с программой учебного года)		
	Определить карту данной местности	Определить КП в соответствии с легендами	Знание и умение выполнять основные технические элементы спортивного ориентирования (игра тест «Лабиринт»)
отлично	2 мин	3 мин	1 мин
хорошо	4 мин	5 мин	3 мин
Удовлетворительно	6 мин	7 мин	5 мин

8. Материально-техническое обеспечение Программы

Перечень рекомендуемых учебных наглядных пособий в учебном кабинете:

- учебники, книги, пособия, статьи (публикации),
- видеозаписи учебно-тренировочного процесса, соревнований, массовых мероприятий;
- условные знаки спортивных карт;
- цветные учебно-топографические карты масштаба 1:5000, 1:10000, 1:25000;
- расчлененные спортивные карты;
- учебные плакаты: формы рельефа местности и их изображение на карте; план местности и условные знаки, план и рисунок местности;
- спортивные цветные карты;
- средства отметки - чипы

Обучающийся должен иметь:

- компас;
- спортивный костюм;
- обувь удобную для бега в лесу;
- беговые лыжи.

9. Кадровые условия реализации Программы:

Реализация Программы осуществляется педагогами, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ (программ повышения квалификации) не реже чем один раз в три года (согласно плана повышения квалификации и профессиональной переподготовки; на основании приказа руководителя Учреждения).

10. Перечень информационного обеспечения

Нормативные источники

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Закон Свердловской области от 16.07.2012 № 70-ОЗ «О физической культуре и спорте в Свердловской области»;
4. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 N 952н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель";
5. Приказ Министерства спорта РФ от 03 мая 2017 г. N 403 "Об утверждении правил вида спорта "спортивное ориентирование"
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467

«Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

8. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)"

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утвержденные ФГБУ «ФЦОМОФВ», 2021 г.

11. Методические рекомендации «Организация и проведение экспертизы и экспертной оценки дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, утвержденные ФГБУ «ФЦОМОФВ», 2020 г.

12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

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

14. Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

15. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях"

16. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 26.05.2003 № 345 «Об утверждении Табеля оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем»

Учебные пособия

17. Ингстрём А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для преподавателя, 2 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. А.Н.Кирчо.-М.: Физкультура и спорт, 1979 г;

18. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе – Ижевск: «Удмуртский университет», 1999;

19. Колесникова Л.В. Зрелищные виды спортивного ориентирования (методическое

пособие) [Текст] / Л.В. Колесникова, г. Новокузнецк, 2007.- 20с.

20. М.И. Станкин Теория и практика физической культуры и спорта – М.: Просвещение, 1972г.

21. Ломан В. Бег, прыжки, метание – М.: ФиС, 1974 г;

22. Алешин В.М., Пызгарев В.А. «Спортивная картография», Воронежский государственный университет – 2006 г;

23. Борилькевич В.Е., Зорин А.И, Михайлов Б.А, Ширинян А.А. «Основы беговой подготовки в спортивного ориентирования», 1994 г;

24. Журнал «Азимут» // Федерация спортивного ориентирования России. – С 1997 г. – URL : <https://rufso.ru/journal-azimut/> (дата обращения: 12.05.2023);

25. Правила и спецификации вида спорта «спортивное ориентирование» / Клуб спортивного ориентирования «Люблино» : [официальный сайт]. – URL : <https://o-kubok.ru/orienteering/documents> (дата обращения: 12.05.2023);

Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

26. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: <https://minsport.gov.ru/>

27. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации: <http://минобрнауки.рф/>

28. Сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва: <https://fcpsr.ru/>

29. Сайт Федерации спортивного ориентирования России: <http://www.orienteeing.org.ru/>

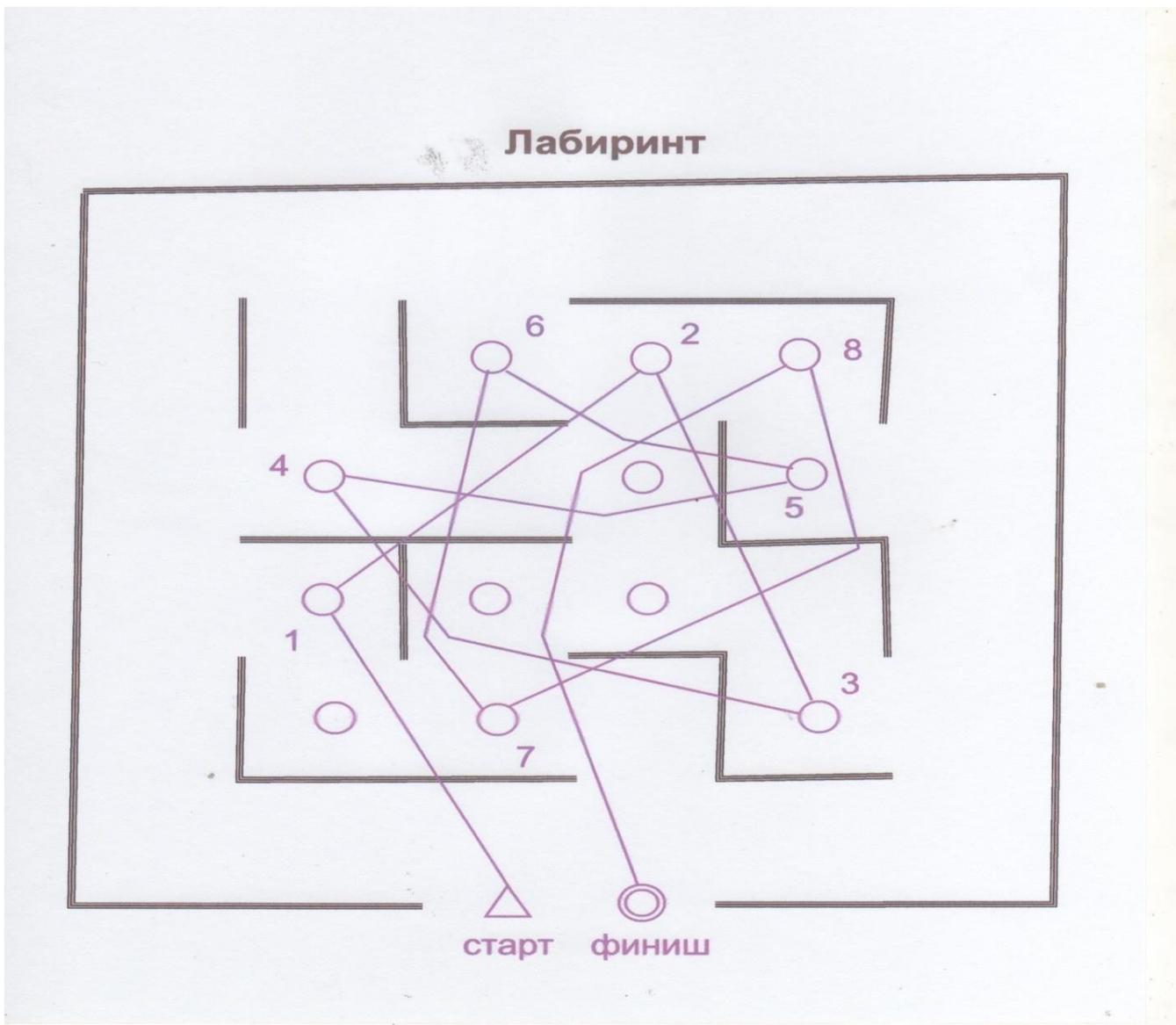
30. Сайт Федерации спортивного ориентирования Свердловской области http://www.ski66.ru/kms_news+stat+nums-3725.html

31. Сайт РАА «Русада»: <https://rusada.ru/>

Игра-тест «Лабиринт» для итогового учебного контроля

На местности установлен лабиринт в виде ограждения размером 12 на 12 метров и контрольные пункты.

Задача: пройти лабиринт по предложенной карте на время, сделав отметки на всех контрольных пунктах.



Год обучения	Оценка результатов		
	удовлетворительно	хорошо	отлично
1-й год обучения	7 минут	6 минуты	5 минуты
2-й год обучения	5 минут	4 минуты	3 минуты

Тест «Условные знаки спортивных карт»

Условные знаки спортивных карт

Рельеф

- основная горизонталь
- утолщенная горизонталь
- вспомогательная горизонталь
- бергштрих
- земляной обрыв
- земляной вал (насыпь)
- промоина
- сухая канава
- бугор
- микробугор
- яма
- микроямка
- воронка
- микронеровности
- муравейник

Гидрография

- озеро, море, пруд
- прудик
- яма с водой
- непреодолимая река
- преодолимая река
- ручей
- пересыхающий ручей
- канава с водой
- непреодолимое болото
- болото
- заболоченность
- родник
- колодец

Знаки дистанции

- старт
- контрольный пункт
- номер контрольного пункта
- соединительная линия
- маркированный участок
- финиш
- запрещенная для перехода граница
- проход в ней
- запрещенный район
- опасный район
- пункт питания
- медпункт

Растительность

- окультуренное открытое пространство
- с отдельными деревьями
- открытое пространство
- полуоткрытое пространство
- легкопробегаемый лес
- медленнопробегаемый лес
- медленнопробегаемый подлесок с хорошим обзором
- труднопробегаемый лес
- труднопробегаемый подлесок с хорошим обзором
- непроходимая растительность
- лес хорошопробегаемый в одном направлении
- сад
- виноградник
- пашня
- четкая граница растительности
- нечеткая граница растительности
- корч
- отдельностоящее дерево
- куст

Искусственные объекты

- постройка, здание
- населенный пункт
- асфальтовая площадка
- развалины
- железная дорога
- линия электропередачи (ЛЭП)
- преодолимый каменный забор
- разрушенный каменный забор
- непреодолимый каменный забор
- преодолимая ограда
- разрушенная ограда
- непреодолимая ограда
- проход в заборе
- стрельбище
- магила, обелиск
- преодолимый трубопровод
- непреодолимый трубопровод
- большая башня
- маленькая башня
- столб
- кормушка
- кострище
- искусственный объект

Дороги и тропы

- автомагистраль
- широкая асфальтовая дорога
- узкая асфальтовая дорога
- улучшенная дорога
- грунтовая дорога
- тропинка
- исчезающая тропинка
- узкая просека
- четкая развилка тропинок
- нечеткая развилка тропинок
- мостик
- переправа с мостиком
- переправа без мостика

Скалы и камни

- непреодолимая скала
- преодолимая скала
- скальная яма
- камень
- большой камень
- пещера
- группа камней
- каменная россыпь
- каменистая почва
- открытый песок
- голые скалы

Из десяти предложенных знаков из таблицы необходимо назвать значение минимального количества для дифференцированной оценки:

Год обучения	Оценка результатов		
	удовлетворительно	хорошо	отлично
1-й год обучения	3	4	5
2-й год обучения	5	6	7