

Муниципальное казенное учреждение
«Управление образования Шебекинского муниципального округа Белгородской области»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Развитие»
Шебекинского муниципального округа Белгородской области»

Принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 29.09. 2025 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮЦ «Развитие»

Т. Г. Ткачева
Приказ от 01.09.2025 г. №109 - ОД



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Азимут»**

Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации: 2 года
Объем программы – 288 часов

Автор - составитель:
Борисова Дарья Алексеевна,
педагог дополнительного образования

Шебекино, 2025 г.

1.Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Ориентирование – ключ к приключениям! Этот девиз был написан шведским майором армии Эрнстом Килландерром еще в 1938 году. Спортивное ориентирование, как вид спорта, зародилось в Швеции и до сих пор не теряет своей актуальности. Суть данного вида спорта заключается в быстром выборе пути движения и поиске контрольных пунктов на местности с помощью компаса и карты.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему воину.

Спортивное ориентирование требует от обучающихся конкретных знаний, навыков и умений, связанных с вопросами техники и тактики спортивного ориентирования.

Кроме физического здоровья, у ребенка появляется чувство ответственности, развивается уверенность в себе, он учится логически мыслить. А это так необходимо в современном быстроменяющемся мире.

В результате занятий спортивным ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

Нормативно-правовая основа ДОП.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Азимут» разработана на основе:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 32 марта 2022 г. № 678-р (далее – Концепция).

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

6. Приказ Министерства образования Белгородской области «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Белгородской области в соответствии с социальным сертификатом

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азимут» заключается в формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся. Программа знакомит обучающихся с основами ориентирования, дает начальные, основные знания и умения в области ориентирования.

Программа позволяет:

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;

- укреплять здоровье обучающихся при занятиях на свежем воздухе, что приводит к полноценному развитию организма ребенка;
- обеспечивать эмоциональное благополучие ребенка, а именно, эмоциональную разгрузку после учебного дня;
- проводить профилактику асоциального поведения.

Программа «Азимут» по уровню сложности является стартовой, по направленности – физкультурно-спортивной

Реализация цели и задач программы состоит в организации образовательной деятельности. Непосредственное активное участие обучающихся в учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, сборах, позволяет реализовать интеллектуальные, физические, творческие способности, в результате чего юные ориентировщики учатся поддерживать свой организм в хорошей физической форме, у них формируются прикладные умения и навыки, вырабатывается самостоятельность действий в различных ситуациях, гибкость и вариативность мышления, приобретается опыт эмоционально-ценностных отношений, необходимых им для дальнейшего участия в общественной жизни.

Адресат программы

Программа «Азимут» рассчитана на детей 6-17 лет. Учебные группы формируются из детей, не имеющих медицинских противопоказаний, и без предъявления специальных требований к их знаниям и умениям. Количество обучающихся в группе составляет не более 15 человек. Состав группы может быть как одновозрастной, так и разновозрастной, разнополый и однополый.

Срок освоения программы – 2 года

Объем программы – 288 часов

Форма и режим занятий. Форма обучения – очная. Форма организации работы с обучающимися:

Фронтальная - организация работы педагога со всеми обучающимися в группе одновременно, может проводиться в форме беседы, лекции, показа и объяснения технических и тактических приемов ориентирования;

Групповая - организация работы в малых группах или в парах - (работа со спарринг партнером). По мере роста опыта занимающихся, возрастает роль групповых (4 - 6 человек) занятий;

Коллективная - организация работы с разновозрастными детьми из разных групп перед соревнованиями; проведение учебно-тренировочных сборов и соревнований.

При дистанционном обучении:

Чат-занятия — дистанционные учебные занятия, осуществляемые с использованием мессенджеров (Telegram, Viber, Вконтакте)

Веб-занятия — дистанционные занятия в режиме онлайн, проводимые с помощью платформы ЯндексТелемост.

Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Длительность занятия - 45 минут, после каждого занятия 10 минутный перерыв для отдыха учащихся.

1.2. Цель и задачи

Цель: научить обучающихся ориентированию на местности через тактико-техническую подготовку по спортивному ориентированию и соревновательную деятельность.

Задачи:

Образовательные:

- сформировать информационную грамотность, т.е. совокупности знаний, умений и навыков, позволяющих самостоятельно выявлять и ис-

пользовать информацию с целью удовлетворения потребностей, имеющих образовательное и практическое значение;

- научить применять знания топографических знаков для чтения спортивных карт по ориентированию;
- сформировать высокий уровень личной физической и нравственной культуры обучающегося, как элемента здорового, активного образа жизни;
- формирование необходимого комплекса знаний и умений для занятий спортивным ориентированием;
- совершенствование технической и тактической подготовки;

Развивающие:

- развитие памяти и логического мышления
- развивать двигательные (кондиционных и координационных) способности;
- развивать физические качества учащихся через общую и специальную физическую подготовку;
- развивать психические процессы учащихся: мышление, память и внимание;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

Воспитательные:

- воспитание спортивной этики, дисциплины, чувства коллективизма;
- воспитание потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни.
- воспитать способность активно побуждать себя к практическим действиям

- научить контролировать свои поступки
- воспитать способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации

1.3. Планируемые результаты

Учебный материал обучения рассчитан на овладение основными приемами ориентирования на местности и получения опыта участия в соревнованиях. Программа направлена на развитие всесторонней физической подготовки, на совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений. Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами

К концу освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азимут» ребенок должен показать следующие результаты.

Предметные результаты:

знать:

- специальную терминологию
- теорию и практику спортивного ориентирования в полном объеме программы

уметь:

- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса
- выбирать оптимальный путь прохождения дистанции на высокой скорости
- пользоваться специальным оборудованием и оснащением
- творчески выполнять задания

Метапредметные результаты:

по окончании обучения по программе ребенок должен *уметь*:

- адекватно воспринимать информацию, идущую от педагога
- самостоятельно пользоваться сайтами по спортивному ориентированию
- самостоятельно читать и анализировать треки прохождения дистанций по спортивному ориентированию
- соблюдать правила безопасности соответствующие программным требованиям

Личностные результаты:

по окончании обучения по программе ребенок должен *уметь*:

- выдерживать физические нагрузки в течение длительного времени, преодолевать трудности
- активно побуждать себя к практическим действиям
- контролировать свои поступки
- сохранять высокий эмоциональный настрой и мотивацию на занятия
- занять определенную позицию в конфликтной ситуации
- воспринимать общие дела как свои собственные, особенно при проведении соревнований

**1.4 Учебный план
1-го года обучения**

№	Название раздела и темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Все-го	В том числе		
			Тео-рия	Прак-тика	
1	Введение	2	2	-	Наблю-дение
2	Техника безопасности	4	4	-	Опрос
3	История развития и современное со-стояние ориентирования	6	4	2	Опрос

3.1	Развитие спортивного ориентирования в России	2	2	-	Опрос, наблюдение
3.2	Развитие спортивного ориентирования за рубежом	2	2	-	
3.3	Выдающиеся спортсмены 21 века по спортивному ориентированию	2	-	2	
4	Снаряжение и экипировка ориентировщика	4	2	2	Опрос, тестирование
5	Гигиена спортсмена, питание	2	2	-	Опрос
6	Психологическая и морально-волевая подготовка	4	2	2	Наблюдение
7	Интеллектуальная подготовка	8	2	6	Опрос, практические задания
8	Техническая подготовка	20	10	10	Опрос, тестирование
9	Тактическая подготовка	8	4	4	Тестирование
10	Картография	10	2	8	Опрос, наблюдение
11	Соревнования по спортивному ориентированию	20	4	16	Практические задания
11.1	Правила соревнований	2	2	-	
11.2	Участие в соревнованиях	18	2	16	
12	Физическая подготовка	56	6	50	Практические задания, контрольные нормативы
12.1	Общая физическая подготовка	26	2	24	
12.2	Специальная физическая подготовка	24	2	22	
12.3	Контрольные нормативы	6	2	4	

	ИТОГО	144	44	100	
--	--------------	------------	----	-----	--

1.5 Содержание программы 1-го года обучения

Раздел 1. Введение

Теория 2 часа. Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Спортивное ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.

Раздел 2. Техника безопасности

Теория (4 часа)

Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Обеспечение безопасности участников на тренировках и соревнованиях по спортивному ориентированию (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Основы безопасности в зимнее время года (одежда, обувь). Применение аварийного азимута.

Раздел 3. История развития и современное состояние спортивного ориентирования

Теория (4 часа)

Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Результаты выдающихся спортсменов в России и за рубежом. Развитие спортивного ориентирования в России. Развитие спортивного ориентирования за рубежом. Выдающиеся спортсмены 21 века по спортивному ориентированию

Практика (2 часа)

Просмотр фото-, видеоматериалов о спортивном ориентировании. Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками Белгородчины

Раздел 4. Снаряжения для ориентирования

Теория (2 часа)

Компас, планшет, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

Практика (2 часа)

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

Раздел 5. Гигиена спортсмена, питание

Теория (2 часа)

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Режим дня. Правильное питание для спортсмена. Составление меню.

Раздел 6. Психологическая и морально-волевая подготовка

Теория (2 часа)

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка одно из средств повышения спортивного мастерства. Темперамент и его типы: сангвинический, холеристический, меланхолический, флегматический. Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый.

Участие в соревнованиях - необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Практика (2 часа)

Воспитание таких черт характера как: целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

Раздел 7. Интеллектуальная подготовка

Теория (2 часа)

Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями. Общие и специальные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.

Практика (6 часов)

Усвоение элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов. Составление кроссвордов, викторин по тематике спортивного ориентирования.

Раздел 8. Техническая подготовка

Теория (10 часов)

Спортивная карта. Понимание карты. условные знаки. Формы рельефа. Типы местности. Масштаб карты. Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные. Группы условных знаков.

Компас, его устройство, правила обращения. Виды компасов. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование карты по компасу.

Практика (10 часов)

Определение масштаба карты. Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров. Ориентирование от ориентира к ориентиру. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП. Ориентирование на маркированной трассе - как вид ориентирования. Ориентирование на маркированной дистанции. Особенности ориентирования в заданном направлении на лыжах.

Раздел 9. Тактическая подготовка

Теория (4 часа)

Понятие о тактике ориентирования. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, выбор привязки.

Практика (4 часа)

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовой городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта.

Выбор скорости передвижения на дистанциях. Тактика при выборе пути движения. Приемы ориентирования (бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Тактика ориентирования на маркированной трассе. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения в заданном направлении на лыжах.

Раздел 10. Картография

Теория (2 часа)

Знакомство с элементами рисовки карты. Использование технологий в получении картографического материала. Правильное нанесение условных знаков на карту.

Практика (8 часов)

Самостоятельная рисовка карты-схемы комнаты, двора, близлежащих территорий (парк, школьный двор).

Раздел 11. Соревнования по спортивному ориентированию

Теория 4 часа. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Положение о соревнованиях. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафетное ориентирование. Действия участника на дистанции.

Участие в соревнованиях. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практика (16 часов)

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию различного уровня.

Раздел 12. Физическая подготовка

Раздел 12.1. Общая физическая подготовка

Теория (2 часа)

Задачи общей физической подготовки. Средства общей физической подготовки. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практика (24 часа)

Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Подвижные игры с элементами ориентирования. Бег (вперёд, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересечённой местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения.

Раздел 12.2. Специальная физическая подготовка

Теория (2 часа)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств

Практика (22 часа)

Развитие специальных качеств необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.

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

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку.

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

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением.

Раздел 12.3 Контрольные нормативы

Теория (2 часа)

Знакомство с контрольными нормативами по физической подготовке.

Практика (4 часа)

Выполнение теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке.

1.6 Учебный план 2-го года обучения

№	Название раздела и темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	

1	Введение	2	2	-	Опрос
2	Техника безопасности	4	4	-	Опрос, наблюдение
3	История развития и современное состояние ориентирования	2		2	Опрос
4	Снаряжение ориентировщика	2		2	Опрос, практические задания
5	Гигиена спортсмена-ориентировщика	2	2	-	Опрос
6	Психологическая и морально-волевая подготовка	2	2	-	Опрос
7	Интеллектуальная подготовка	10	4	6	Практические задания
8	Техническая подготовка	20	6	14	Опрос, практические задания, тестирование
9	Тактическая подготовка	10	4	6	Практические задания
10	Картография	8	-	8	Практические задания
11	Соревнования по спортивному ориентированию	30	-	30	Практические задания
12	Физическая подготовка	52	-	52	Практические задания, контрольные нормативы
12.1	Общая физическая подготовка	24	-	24	
12.2	Специальная физическая подготовка	20	-	20	
12.3	Контрольные нормативы	6	-	6	
	ИТОГО	144	24	120	

1.7 Содержание программы 2-го года обучения

Раздел 1. Введение

Теория (2 часа)

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов обучающихся, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на данный год обучения

Раздел 2. Техника безопасности

Теория (4 часа)

Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Обеспечение безопасности участников на тренировках и соревнованиях по спортивному ориентированию (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Основы безопасности в зимнее время года (одежда, обувь). Применение аварийного азимута.

Раздел 3. История развития и современное состояние спортивного ориентирования

Практика (2 часа)

Просмотр фото-, видеоматериалов о спортивном ориентировании. Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками Белгородчины.

Раздел 4. Снаряжения для ориентирования

Практика (2 часа)

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

Раздел 5. Гигиена спортсмена, питание.

Теория (2 часа)

Режим дня. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Питание до тренировки, до соревнований и после.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Раздел 6. Психологическая и морально-волевая подготовка

Теория (2 часа)

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Психология коллектива. Понятие психологического климата в группе. Авторитет руководителя, лидеров, членов группы.

Раздел 7. Интеллектуальная подготовка

Теория (4 часа)

Развитие интеллектуальных способностей обучающихся в сочетании с физическими упражнениями. Общие и специальные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;

Практика (6 часов)

Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов. Составлений пазлов, лото, «мемори» для развития творческого мышления у обучающихся.

Раздел 8. Техническая подготовка

Теория (6 часов)

Спортивная карта. Понимание карты: условные знаки (повторение). Формы рельефа. Типы местности. Компас, работа с компасами разных моделей.

Масштаб (повторение). Работа с компасом: снятие азимута (совершенствование). Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров (повторение). Текущее и перспективное чтение карты. Ориентирование от ориентира к ориентиру (5-7 ориентиров в цепочке).

Практика (14 часов)

Определение масштаба карты. Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров. Ориентирование от ориентира к ориентиру. Отработка навыков отметки на КП. Действия на старте и финише. Порядок действий на КП (повторение). Создание собственной системы действий.

Изучение понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, повремени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты.

Раздел 9. Тактическая подготовка

Теория (4 часа)

Действия ориентировщика на различных участках дистанции. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении дистанции. Тактика в ориентировании по выбору. Действия участника на дистанции.

Практика (6 часов)

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Выбор вариантов движения на контрольный пункт (прямой, левый, правый). Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места), сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

Раздел 10. Картография

Практика (8 часов)

Знакомство с программами по рисовке карт (OCAD). Использование технологий в получении картографического материала. Самостоятельная рисовка карты близлежащих территорий (парк, школьный двор). Планировка дистанций для паркового ориентирования.

Раздел 11. Соревнования по спортивному ориентированию

Практика (30 часов)

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию различного уровня.

Раздел 12. Физическая подготовка

Раздел 12.1. Общая физическая подготовка

Практика (24 часа)

Гимнастические упражнения, Спортивные игры, подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию, эстафеты. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Спортивная ходьба. Лыжная подготовка (лыжные хода, спуски, подъемы).

Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

Раздел 12.2. Специальная физическая подготовка

Практика (20 часов)

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.

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

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

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

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

Раздел 12.3 Контрольные нормативы

Практика (6 часов)

Выполнение теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы аттестации/контроля

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводится текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация в виде контроля: вход-

ной контроль (в начале учебного года), промежуточный контроль (в течение учебного года), итоговый контроль (в конце учебного года).

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в течение учебного года.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме входного, промежуточного и итогового контроля.

Входной контроль обучающихся проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и предполагает проверку уровня знаний, умений, навыков обучающихся на начало учебного года.

Промежуточный контроль обучающихся проводится в середине учебного года (январь-февраль) и предполагает проверку знаний, умений и навыков изученного текущего программного материала.

Итоговый контроль обучающихся проводится в конце учебного года (май) и предполагает проверку освоения содержания образовательной программы за учебный год.

Промежуточная аттестация включает проверку теоретических знаний обучающихся и выполнение контрольных нормативов.

Формы аттестации. Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, опроса, тестирования, выполнения контрольных заданий, спортивных соревнований.

2.2 Оценочные материалы

Критерии оценки результативности определяют три уровня освоения программы: высокий, средний, низкий.

Теоретические знания. Высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания программы; средний уровень – успешное освоение обучающимся от 49% до 69% содержания программы; низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания программы. Условной единицей для оценки результатов выполнения тестовых заданий является балл – количественный показатель, верно, выполненных заданий. Критерии оценки теоретических знаний: - высокий уровень – 7-10 баллов; - средний уровень – 5-6 баллов; - низкий уровень – ниже 5 баллов.

Метод диагностики – тестирование.

Практические умения и навыки. Показателями практических умений и навыков являются контрольные нормативы, которые включают такие контрольные упражнения: бег 30 м, кросс с отметкой, ориентирование в задан-

ном направлении. Метод диагностики – педагогическое наблюдение. Оценочные материалы представлены в приложении № 1.

2.3 Календарный учебный график

Срок обучения		2 года	
Количество учебных часов		288 часов (по 144 часа в год)	
Количество учебных недель		72 (по 36 недель в год)	
Количество учебных дней		144 (по 72 дня в год)	
Вид контроля	входной	промежуточный	итоговый
Сроки контроля	сентябрь-октябрь	январь-февраль	май
Режим занятий		2 раза в неделю по 2 часа	

2.4. Воспитательный компонент программы

В соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2 **цель воспитания** - развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций спортивной культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к занятиям по спортивному ориентированию, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применение полученных знаний, организация активно-

стей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Основные целевые ориентиры воспитания по программе

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремление к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознание ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремление к командному взаимодействию, к общей победе;

Основной **формой воспитания** и обучения детей по программе является **учебное занятие**. В ходе учебных занятий обучающиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору.

В ходе учебных занятий обучающиеся:

- знакомятся с культурой поведения на соревнованиях;
- определяют свою базовую социальную роль, развивают свои лидерские качества;
- формируют и развивают спортивную культуру, а также гражданскую, патристическую, трудовую культуру.

Также программе используются **дополнительные формы** воспитания:

- **практические занятия** детей - тренировки, подготовка к соревнованиям, которые способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива;

- **коллективные игры**, в которых проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи;

- **итоговые мероприятия** – соревнования, выполнение нормативов — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Методы воспитания.

Методы формирования сознания: объяснение, рассказ, беседа, диспут, пример.

Методы организации деятельности и формирования опыта поведения: приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации.

Методы стимулирования поведения и деятельности: поощрение и наказание (осуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива в рамках учебных занятий.

Принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы являются:

- принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа, ориентирующий на уважительное отношение как к обучающимся, так и к педагогам, реализующим воспитательный процесс;

- принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, ориентирующий на изучение не количественных его показателей, а качественных таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между обучающимися и педагогами;
- принцип развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности педагогов (грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с детьми деятельности, с этой целью проводится ряд мониторинговых исследований).

Анализ результатов воспитания

Методы оценки результативности по программе воспитания:

- педагогическое наблюдение;
- отзывы, интервью, материалы рефлексии.

Одним из важных воспитательных компонентов Программы являются упражнения, в ходе которых дети научатся решать конфликты, слушать и понимать других, уважать чужое мнение, следовать социальным нормам и правилам. Выполнение разнообразных упражнений позволяет сохранить психическое здоровье детей, расширить их эмоциональный опыт, научить строить конструктивные отношения с другими людьми и позитивно относиться к себе.

2.4 Методическое обеспечение учебной программы.

Теоретические занятия проводятся в кабинете с использованием различных игр и упражнений. Также теоретические занятия заключаются в работе с картами различных местностей, не только России, но и зарубежья.

Практические занятия проводятся на открытой территории, в лесных массивах, в городской зоне и на стадионе.

Методика осуществления данной программы заключается в том, что учащиеся много времени работают с картами различных сложностей, а также большую часть практических занятий пробегают тренировочные дистанции.

В первый год основной задачей является привлечение детей к занятиям, формирование потребности в регулярных занятиях.

В процессе обучения приобретение теоретических знаний и практических навыков осуществляется последовательно от простого к сложному.

Ведущими методами обучения являются:

- наглядные - направлены на определение характера изучения и усвоения знаний, а также систематизацию и обобщение знаний;
- словесные - направлены на процесс формирования и усвоения понятий и формирование образов (объяснение, беседа, рассказ, лекция, описание);
- практические - направлены на формирование практических умений и навыков (упражнения, практическая работа, самостоятельная работа);
- объяснительно-иллюстративный - направлен на изучение нового материала.

Содержание изучаемого материала в разделах программы ежегодно повторяется с одновременным его углублением и расширением понятий, знаний, умений с учетом возрастных и психологических способностей обучающихся, является органическим продолжением предыдущего. Поэтому и методическое обеспечение учебных разделов программы на каждом году обучения не претерпевает кардинального изменения, а только дополняется новыми приемами, методами, дидактическими материалами.

Необходимо учитывать психологические и физиологические особенности ребенка. Поэтому необходимо конкретно и доступно излагать материал.

Большинство занятий должны содержать практическую деятельность. Не рекомендуется рассказывать детям материал долго по времени, даже если он и интересен. Конечно, без теории нельзя обойтись, но она должна быть подкреплена практикой. Для рассказа рекомендуется использовать видео, фотографии, яркие примеры из книг, личной жизни. Запоминается то, что наглядно, ярко, эмоционально.

Теоретический материал можно чередовать с подвижными играми или заданиями, упражнениями, связанными с темой занятия. Любая игра станет более желанной, если детей включить в ее подготовку и организацию. Игры в

этом возрасте могут быть достаточно сложными и длительными, требующими физической подготовки.

В процессе закрепления программного материала большое место занимают упражнения, основное назначение которых состоит в том, чтобы научить детей применять полученные знания.

Особое внимание при реализации программы необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма на занятиях и соревнованиях. Необходимо помнить, что здоровье ребенка - превыше всего.

Рекомендуется занятия строить так, чтобы обучающиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки. Рекомендуется больше времени уделить подбору личного снаряжения ребенка для занятий: обуви, одежды, рюкзака для тренировок.

На занятиях по спортивному ориентированию основная задача ребенка – побороть страх перед лесом, принятием решения. Не спешите отпускать одного ребенка в лес, если он боится. Лучше вместе с ним пройдите дистанцию. Физическую подготовку желательно проводить в игровой форме (эстафеты, подвижные игры, игры с элементами ориентирования, туризма, краеведения).

Учебные соревнования рекомендуется проводить для обучения и совершенствования технико-тактических навыков, не ставить перед обучающимися задачу – показать результат, занять высокое место и т.д. Главное во всех соревнованиях – обучение и развитие (физическое и умственное).

Учебно-методические средства обучения

1. Оборудование для установки полигона спортивного ориентирования:

- знаки КП (бумажные) - 15 шт.;
- средства отметки (цветные карандаши – 1 пачка);
- станции электронной отметки Sportident – 10 шт;
- чипы электронной отметки Sportident – 20 шт;
- призмы контрольных пунктов – 10 шт;

2. Комплект спортивных карт различной местности:

- лесной массив х.Ржавец -15 шт.;
- лесной массив Топлинка - 15 шт.;
- полигон для городского ориентирования в микрорайоне Масловопристанской школы -15 шт.;

- лесной массив «Приютовский парк» - 15 шт;
- 3. Условные знаки спортивных карт -20 шт.
- 4. Кубики для сборки спортивных карт - 3 набора
- 5. Пазлы спортивных карт различной сложности

Информационное обеспечение ***Список литературы для педагога***

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 171 с.
2. Кобзарев А., Корчагина О., Рябкин М. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование. – Воронеж, 2009. 253 с.
3. Константинов, Ю.С., Куликов, В.М. Педагогика школьного туризма. –М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152 с.
4. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 72 с.
5. Лукашов, Ю.В., Ченцов, В.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 68 с.
6. Психология и педагогика / под ред. Радугина А. – М.: Центр, 2002. – 256с.
7. Ченцов В.А. Методические основы управления учебно-воспитательным процессом в учреждениях дополнительного образования туристско-краеведческого профиля: Автор канд. пед. наук. – М., 2000. – 20 с.

Литература для обучающихся

1. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.
2. Куликов, В.М. Знатоки идут по фотоследу /настольная топографическая игра
3. Куприн, А.М. Занимательно об ориентировании. – М.: Просвещение, 1980. – 96 с.
4. Основы спортивного ориентирования [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие, сост. В.А. Голов, А.В. Голов: Изд-во СГУ им. Питирима Сорокина, 2018.
5. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2008. – 92 с.

Интернет-ресурсы

- Сайт Ориентирование в Белгороде. Режим доступа <http://bel-orient.ucoz.ru>.
- Сайт ГАОУ ДОД «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий». – Режим доступа <http://www.belcdtur.ru>.
- Сайт Федерации спортивного ориентирования в России – Режим доступа <http://www.rufso.ru>.
- Электронная библиотека на сайте ГАУДО «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий». – Режим доступа <http://www.belcdtur.ru>
- Тесты по спортивному ориентированию онлайн <https://onlinetestpad.com/ru/tests/orienteering>

Материально-техническое обеспечение

Для занятий необходим учебный класс для теоретических и практических занятий и спортивный зал для тренировочных занятий. Учебный класс для преподавания спортивного ориентирования должен быть оборудован персональным компьютером, учебной доской для записи текста, проектором и экраном, т.к. видеоматериалы и спортивные карты транслируются на экране, используется компьютер и видеопроектор.

Раздаточный и картографический материал:

Комплекты картографического материала, тесты по топографии, по спортивным картам, по технике и тактике ориентирования (в соответствии с изучаемой темой), задания, развивающие внимание, логическое и абстрактное мышление.

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием:

Раздаточный материал для занятий по ориентированию (карточки с заданиями на поиск соответствия, определения знаков спортивных карт, определения направления)

Компасы для занятий ориентированием и прохождения дистанций.

Столики для лыжного ориентирования.

Личное туристское снаряжение:

Рюкзаки.

Спальники.

Коврики для ночевки в палатке.

Шиповки, кроссовки беговые, лыжные ботинки для «конькового» хода.

Смартфоны с функцией GPS.

Часы.

Лыжи в комплекте с лыжными креплениями SNS или NNN и палками

При дистанционном/электронном обучении:

Средство электронной связи (компьютер, ноутбук, планшет, смартфон)

Приложения**Оценочные материалы*****Контрольные вопросы входного контроля******1-го года обучения***

- 1. Устройство, облегчающее ориентирование на местности – это***
 - а) Карта
 - б) Компас
 - в) Скломер
- 2. Как обозначается на карте для спортивного ориентирования «старт»?***
 - а) Треугольник
 - б) Кругок
 - в) Кругок в кружочке
- 3. Какой условный знак относится к линейным ориентирам?***



а.



б.

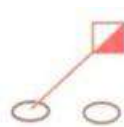


в.



г.

- 4. На каком объекте стоит контрольный пункт?***

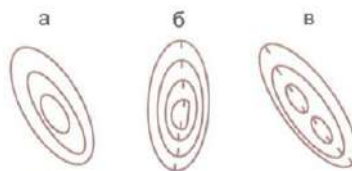


а) восточная горка

б) западная горка

в) западная яма

5. *Какая яма глубже?*



6. *Какое утверждение неверно?*

- а) Обычно муравьи строят свой дом с южной стороны пней, камней, деревьев.
- б) После дождя стволы деревьев с северной стороны дольше остаются тёмными, влажными.
- в) У берёзы кора с северной стороны чище и белее, чем с южной.

7. *Исключите лишний ориентир*



8. *Кто из этих спортсменов занимается ориентированием?*

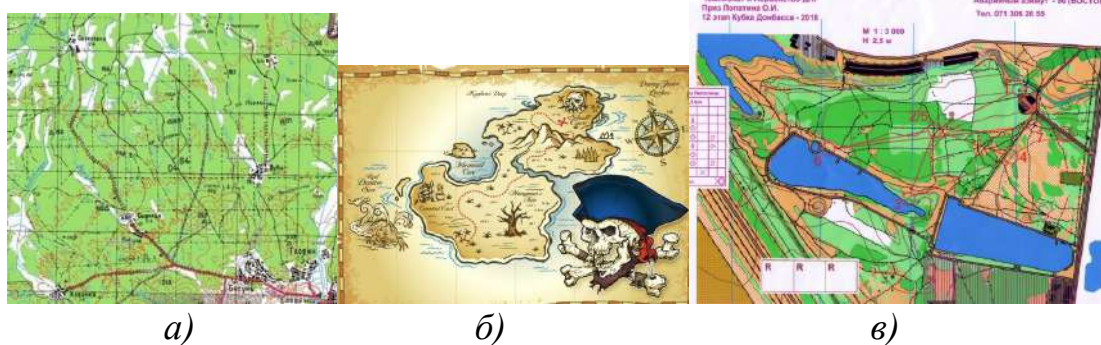


а)

б)

в)

9. *Какая из этих карт используется в спортивном ориентировании?*



10. В каких единицах измеряется азимут

- а) в градусах; б) в метрах в) в минутах;

Критерии оценки:

высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

**Контрольные вопросы промежуточного контроля
1-го года обучения**

1. Из каких частей состоит компас?

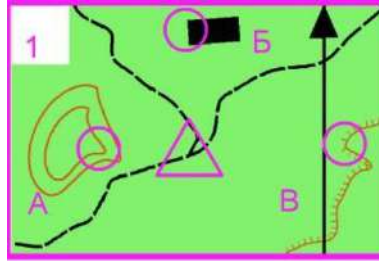
- а) Магнитная стрелка, батарейка, предохранитель.
б) Магнитная стрелка, корпус, батарейка.
в) Магнитная стрелка, корпус, предохранитель

2. Определите расстояние между контрольными пунктами



- а) 200м б) 400м в) 2000м г) 4000м

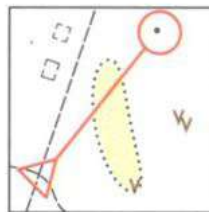
3. Какой КП расположен на Западе?



4. *Что должен сделать участник, сошедший с дистанции?*

- а) вернуться в лагерь; б) уехать домой; в) пройти через финиш

5. *В каком направлении нужно двигаться на контрольный пункт?*

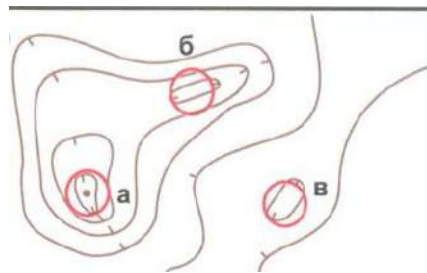


а) на северо-восток

б) на юго-запад

в) на северо-запад

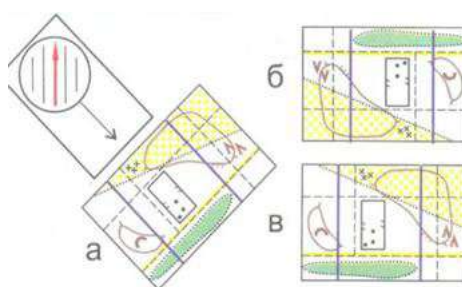
6. *Какой КП стоит ниже по рельефу?*



7. *Микробугорок, колодец, камень относятся к...*

- а) точечные ориентиры
б) площадные ориентиры
в) линейные

8. *Какая карта сориентирована на север?*



9. Для чего предназначен компас?

- а) узнать время;
- б) для ориентирования на местности;
- в) узнать направление ветра;
- г) для измерения масштаба карты.

10. Чему равно расстояние между КП?



Критерии оценки:

высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

Контрольные вопросы итогового контроля 1-го года обучения

Что означает этот символ?

1		а) шоссе б) исчезающая тропа в) улучшенная дорога	11		а) железная дорога б) преодолимый трубопровод в) каменная стена
2		а) широкая заросшая просека б) река в) узкая просека	12		а) лощина б) обрыв в) яма
3		а) группа кам-	13		а) закрытое про-

	ней б) пещера в) микробугорок		странство б) удобное для бега пространство в) труднопроходимая растительность
4	 а) четкая граница растительности б) пересыхающий ручей в) сухая канава	14	 а) колодец б) пруд в) родник
5	 а) канава б) пересыхающий ручей в) непреодолимая река	15	 а) озеро б) непреодолимое болото в) болото
6	 а) болото б) непреодолимое болото в) заболоченность	16	 а) преодолимая ограда б) разрушенная ограда в) непреодолимая ограда
7	 а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	17	 а) стрелка магнитного меридиана б) стрельбище в) кормушка
8	 а) шоссе б) проселочная дорога в) улучшенная дорога	18	 а) земляной вал б) промоина в) земляной обрыв
9	 а) немасштабный искусственный объект б) маленькая башня в) большая башня	19	 а) мостик б) переправа с мостом в) переправа без моста

10		а) непригодная для движения дорога б) запрещенный для бега район в) маркированный участок	20		а) контрольный пункт б) пункт питания в) финиш
----	---	---	----	--	--

Критерии оценки:

Высокий уровень – 15-20 баллов

Средний уровень – 9-14 баллов

Низкий уровень – 8 и менее баллов

Контрольные вопросы входного контроля

2-го года обучения

1. Как называется этот предмет?



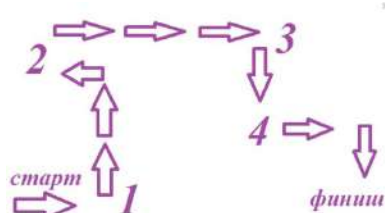
а) контрольный пункт; б) ориентир; в) точка

2. Чему равно расстояние на местности, если на карте масштаба 1:15000 оно составляет 3 см:

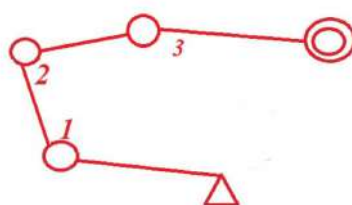
а) 450 м; б) 150 м; в) 650 м.

3. Подберите графическое изображение к заданному профилю

4. Как на спортивных картах обозначают дистанцию, которую проходит спортсмен?



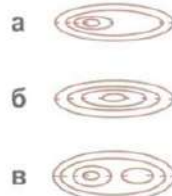
а)



б)

в)

5. Вы приближаете, что не бегут в том же направлении?



тес с КП и види- сколько участников направлении. Ваши

а) побегу за ними

б) спрошу на какой КП бегут участники

в) побегу на свой КП, не обращая внимания

6. Что из этих предметов экипировки используется для спортивного ориентирования?



а)



б)



в)

7. Какой из предметов расположен юго-западе?



- а) дерево; б) дом; в) мельница; г) колодец

8. Сколько метров высота горы, если первая горизонталь обозначает нулевой уровень. Сечение рельефа – 5 метров.



- а) от 15 до 20м
б) от 10 до 15 м
в) 20метров

9. Зачем участнику соревнований нужно знать аварийный азимут?

- а) с помощью аварийного азимута участник при потере ориентировки может прийти на финиш;
б) помощью аварийного азимута участник может найти КП;
в) помощью аварийного азимута участник может выйти за границы карты.

10. Как проходит спортсменом дистанция в заданном направлении?

- а) в любом порядке;
б) по маркиру;
в) в порядке, установленном судьями.

Критерии оценки:

высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

**Контрольные вопросы промежуточного контроля
2-го года обучения**

1 Вы не вышли с привязки на КП. Ваши действия? а) выйти еще раз на привязку и затем на КП б) начать искать в предполагаемом районе КП в) бежать дальше, считая, что КП стоит неправильно	6 На какой дистанции участник проходит КП в любом порядке? а) маркированная дистанция б) заданное направление в) дистанция по выбору
2 Вы отметились на "чужом" КП. Ваши действия? а) бежать на финиш б) бежать на следующий КП в) продолжать искать нужный КП и отметить его в резервной клетке	7 Что происходит с результатом участника, который потерял карточку или иное средство отметки? а) результат аннулируется б) результат вносится в протокол в зависимости от бегового времени в) участнику дается право повторного прохождения дистанции
3 Вы опоздали на старт по своей вине. Ваши действия? а) прийти на старт, получить карту и уйти на дистанцию б) не стартовать в) стартовать только в том случае, если изменят время старта	8 Выберите правильное значение выражения "штрафное время"? а) время, которое прибавляется к результату участника за опоздание на старт б) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП в) время, в течение которого участник может находиться на дистанции ориентирования
4 Истекло Ваше "контрольное время". Ваши действия? а) поискать следующий КП и потом пойти на финиш б) до конца пройти дистанцию в) сразу идти на финиш	9 Выберите правильное значение выражения "легенда кп"? а) уточнение местоположения КП на объекте местности и относительно его б) порядковый номер КП в) ориентир, на котором установлен знак КП
5 Что происходит с результатом участника, который на дистанции в заданном направлении не отметил один КП? а) результат засчитывается и записывается после результатов участников, прошедших всю дистанцию б) результат аннулируется и вносится в протокол в) результат записывается в общий протокол, в зависимости от бегового времени	10 Выберите правильное значение выражения "полигон"? а) место определения судьями точности нанесения кп на карту б) перегон между двумя КП в) участок местности со стационарными КП, на котором проводятся тренировки и соревнования

Критерии оценки:

высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов

Контрольные тесты итогового контроля 2-го года обучения

1 Какой КП находится на восточном островке леса?

а б в

2 Какой КП находится на южном микробугорке?

а б в

3 Какой КП стоит на северной горке?

а б в

4 Какой КП находится на северо-западной полянке?

а б в

5 Какой КП стоит на юго-западной горке в болоте?

а б в

6 Какая стрелка обозначает "подъем"?

а б в

7 У какой горы западная вершина выше?

а б в

8 У какой горы северо-западный склон крутой?

а б в

9 Какая рельефная ситуация подходит к данному описанию?
Холм с крутым юго-восточным склоном, Северо-западная вершина выше.

а б в

10 Какая рельефная ситуация соответствует данному профилю?

а б в

11 Какая "легенда" подходит к данному КП?

а б в

12

а б в

13 В каком направлении надо двигаться, чтобы со старта прийти на КП?

а) на запад
б) на юг
в) на восток

14 Какой КП находится в юго-восточном направлении от старта?

а б в

15 Какой азимут от старта до КП?

а) 270 градусов
б) 180 градусов
в) 90 градусов

Критерии оценки:

Высокий уровень – 15-20 баллов

Средний уровень – 9-14 баллов

Низкий уровень – 8 и менее баллов

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Уровень развития	до 10 лет		11-12 лет	
		М	Д	М	Д
Бег 30 м (сек.)	высокий	5,0 и быстрее	5,1 и быстрее	4,9 и быстрее	5,0 и быстрее
	средний	5,1-6,0	5,2-6,1	5,0-5,9	5,1-6,0
	низкий	6,1 и медл.	6,2 и медл.	6,0 и медл.	6,1 и медл.
Кросс с отметкой, 300 м, 4 кп	высокий	2.00 и быстрее	2.05 и быстрее	1.55 и быстрее	2.00 и быстрее
	средний	2.01-2.20	2.06-2.25	1.56-2.15	2.01-2.20
	низкий	2.21 и медл.	2.26 и медл.	2.16 и медл.	2.21 и медл.
Ориентирование в заданном направлении	Параметры дистанции	1 км – 4 кп		1,5 км – 5 кп	
	высокий	24.00 и быстрее	25.00 и быстрее	24.00 и быстрее	25.00 и быстрее
	средний	24.01 – 32.00	25.01 – 34.00	24.01 – 30.00	25.01 – 32.00
	низкий	32.01 и медл.	34.01 и медл.	30.01 и медл.	32.01 и медл.