

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТОТЕМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»**

**ПРИНЯТО**  
Протокол заседания  
Педагогического совета  
от 28.08.2023 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказ директора  
МБОУ «Тотемская СОШ №2»  
от 28.08.2023 г. № 131

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Основы спортивного ориентирования»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Объем программы-34часа

Составители /Разработчики  
программы:  
Гамилова О.А.,  
учитель МБОУ «Тотемская СОШ №2»,  
квалификационная категория – высшая.

**Тотьма  
2023**

## 1. Общая характеристика программы

### 1.1. Пояснительная записка

Спортивное ориентирование - вид деятельности, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определённых случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Данная дисциплина оказывает разноплановое положительное влияние на ребенка, поэтому ее по-другому называют «шахматами на ходу». Ведь доказано, что при занятии ориентированием у детей развиваются аналитические, прогностические и другие умственные способности в такой же степени, как и в шахматах. Качества, которые развивает ориентирование в ребенке:

- Физическую активность. Во время пересечения незнакомой местности у детей тренируются не только ноги, но и плечевой корпус. Кроме того, улучшается работа сердца.

- Аналитические и умственные способности. При занятии ориентированием детям приходится постоянно думать и принимать ответственные решения. Это помогает им в жизни.

- Умение работать с картой и компасом. Обучающиеся ориентируются по карте, на которой условными обозначениями показаны дороги, леса, поляны, болота, скалы, ямы и возвышенности, в некоторых случаях даже деревья. Мозг решает при этом сразу несколько задач.

Наряду с оздоровительным и спортивным ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему защитнику Родины.

Спортивное ориентирование включено в программы мировых спортивных мероприятий, включая Всемирные игры.

В России создана Федерация спортивного ориентирования, проводятся массовые соревнования «Российский азимут», которые собирают до 200 000 участников ежегодно. Федерация работает под девизом: «Ориентирование – спорт для здоровья нации».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы спортивного ориентирования» **туристско-краеведческой направленности** разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ «Тотемская СШ №2».

**Актуальность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Развитие современного общества вносит свои коррективы во все сферы жизнедеятельности человека. Быстроменяющиеся информационные технологии, глобальные открытия в области науки и техники стимулируют человека к постоянному совершенствованию, образованию на протяжении всей жизни. От этого зависит успешность человека в современном обществе, его социальная и профессиональная востребованность.

Современный специалист – человек, обладающий самыми разнообразными качествами: «профессиональная мобильность», гибкость личности в профессиональной сфере, информационная культура, навыки ведения здорового образа жизни, высокий интеллектуальный и физический потенциал. Тем не менее, в последние годы, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок.

Очевидной является необходимость рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничного развития личности без развития интеллекта и, одновременно, здоровья быть не может. Эта необходимость ставит актуальные задачи перед системой дополнительного образования, предполагает вовлечение детей в такие виды деятельности, в которых равноценно обеспечивалось как интеллектуальное, так и физическое развитие, стремление к ведению здорового образа жизни.

Они связаны с необходимостью расширения сферы благотворного влияния занятий физическими упражнениями и использования элементов спортивной интеллектуальной деятельности в формировании личности ребенка.

Таким образом актуальность данной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы позволяющие укреплять свой организм и здоровье, при этом совершенствуясь интеллектуально. Подобная деятельность способна удовлетворить высокую потребность обучающегося младшего школьного возраста в двигательной активности и умственной деятельности одновременно.

К вышеописанному можно добавить, что несомненным плюсом в спортивном ориентировании также является проведение занятий на свежем воздухе. Ребенок перестает болеть простудными заболеваниями, закаляется, его иммунитет повышается.

Спортивное ориентирование – всесезонный вид спорта. Во время занятий развиваются не только ноги, но еще и плечевой пояс, пресс, а самое главное - сердце. Ориентирование исключает заболевания связанные с малоподвижным образом жизни: проблемы с лишним весом, сердечную недостаточность.

При тренировках на ровной местности организм постепенно привыкает к нагрузкам. Из-за этого снижается их эффективность. Ориентирование на местности каждый раз проходит в разных условиях, поэтому выработать определенный стереотип движений нельзя.

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

Соревнования дают возможность ребенку почувствовать себя настоящим членом команды, завести новых друзей. Всё это благотворно влияет на эмоциональный интеллект обучающегося.

Помимо бега ребенку необходимо планировать маршрут, держать в голове большие объемы информации и концентрировать внимание. Без этих составляющих даже хорошая физическая подготовка не сможет стать гарантом победы. Это позволяет развивать навыки работы в режиме многозадачности

#### **Отличительные особенности программы:**

- научность, которая проявляется в соответствии изучаемых знаний достижениям научного, социального и культурного прогресса;
- последовательность, которая состоит в планировании содержания по восходящей

линии от простого к сложному, где каждое новое знание опирается на предыдущее;

- систематичность, которая предполагает рассмотрение изучаемых знаний и формируемых навыков в системе построения всего образовательного пространства, которое входит в общую систему человеческой культуры;

- связь с жизнью, как способ проверки действенности изучаемых знаний и формируемых навыков;

- соответствие возрастным возможностям обучающихся, которым та или иная система предлагается для освоения;

- доступность, которая определяется способом изложения знаний и оптимальным количеством изучаемых понятий и терминов.

**Новизна программы.** Новизна образовательной программы состоит в оптимальном сочетании физического и интеллектуального развития личности ребенка при занятиях спортивным ориентированием в условиях учреждения дополнительного образования детей.

Спортивное ориентирование - это вид деятельности, которым могут заниматься дети разного уровня физического развития без перегрузок и потери интереса к занятиям. Это наиболее органическое сочетание физического и умственного начал, исключительная эффективность способа снятия нервных перегрузок, а также физкультурно-оздоровительного средства для ребенка любого возраста и уровня подготовки.

При составлении данной программы учтен передовой педагогический опыт соседних регионов, а также педагогов города, реализующих программы туристско-краеведческой направленности.

**Педагогическая целесообразность.** Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами спортивного ориентирования под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, познавательную и эмоциональную сферы ребенка в непосредственном контакте с окружающей природной и социальной средой.

Ориентирование - это активная деятельность всего организма: длительный бег, до двух часов, при этом на отдельных участках работа в максимальном режиме; это прыжки, лазание, лыжи и так далее. Но доступно оно для детей с любым уровнем подготовки, так как только сам учащийся выбирает наиболее подходящий для его возможностей и умений темп движения.

Психологическую структуру спортивного ориентирования составляют такие познавательные процессы, как восприятие, воображение, память, внимание, мышление. В процессе ориентирования восприятие окружающей местности протекает в форме наблюдения - сознательного, преднамеренного, планомерного, активного процесса. В ориентировании развивается воссоздающее воображение - умение представлять незнакомую местность по отвлеченным условным знакам на карте, опираясь на образы, сохранившиеся в памяти от прошлого опыта.

Для реализации интересов и способностей детей, более полного развития их природных задатков, педагоги на своих занятиях применяют элементы современных **педагогических технологий**: здоровьесберегающие технологии, развивающего обучения, проблемного обучения, личностно-ориентированного и дифференцированного подхода к обучающимся, игровой деятельности, технологии сотрудничества.

**Адресат программы.** Программа курса предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет. В объединения принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Срок освоения программы**- 1 год

**Объем программы** – 34 часов

Модуль	Год обучения	Кол-во часов в год	Кол-во часов в неделю
Основы спортивного ориентирования	1 год	34	1

**Особенности организации образовательного процесса** - усилия образовательного,

воспитательного и тренировочного процессов объединены в трех направлениях: ориентирование, туризм и краеведение и физическая подготовка. Программа «Спортивное ориентирование» выявляет новые возможности в сочетании – ориентирование, туризм, краеведение. В существующих в системе дополнительного образования детей программах, в зависимости от поставленных педагогических задач, имеют место различные акценты на ориентирование, туризм, краеведение, физическую подготовку.

При обучении по данной программе используются следующие *методы*:

*Наглядные методы*:

- метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия);
- репродуктивный;
- опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы, презентации);
- практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, выполнение заданий, упражнений).

*Словесные методы*: (объяснение, рассказ, диспут, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания и др.).

При обучении спортивному ориентированию используются игровой и соревновательный методы, наиболее подходящие для младшего школьного возраста. Этот период является сензитивным для развития познавательных процессов. Любая спортивная деятельность, а особенно спортивное ориентирование, приводит к улучшению физического и психического состояния ребенка и благотворно влияет на интеллектуальное развитие.

Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

**Типы занятий**: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия.

**Формы проведения занятий**. Форма обучения по программе - очная. Учебные занятия проводятся в кабинете, а учебно-тренировочные занятия на местности. Занятия по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как: соревнование, игра, конкурс, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др. Обучение проводится индивидуально, в группах, работа в мини-группах, которая предполагает сотрудничество несколько человек по какой-либо учебной теме.

Программа рассчитана на **стартовый уровень** подготовки с минимальной сложностью.

Объединение формируется из обучающихся возрастной группы от 7 до 11 лет.

Состав группы – постоянный. Рекомендуемый состав группы - 15 обучающихся.

Набор обучения в группы проводится в конце августа – начале сентября. Ребенку не требуется специальная подготовка для зачисления в группу.

**Режим занятий**. Объем курса составляет 34 часа. Учащиеся по данной программе могут заниматься 1 час в неделю (34 недели)

Причем практические занятия составляют большую часть программы (70 %).

## 2. Цель и задачи программы

**Цель программы**: укрепление и сохранение здоровья обучающихся, обеспечение интеллектуального и физического развития социально-активной личности воспитанников через занятие спортивным ориентированием, формированию культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально-волевых качеств ребенка.

**Задачи программы**:

образовательные:

- сформировать высокий уровень личной физической и нравственной культуры учащегося, как элемента здорового, активного образа жизни;
- сформировать познавательные и творческие способности обучающихся;
- познакомить с правилами туристской деятельности в соответствии с требованиями данной программы;
- сформировать информационную грамотность, т.е. совокупности знаний, умений и навыков, позволяющих самостоятельно выявлять и использовать информацию с целью удовлетворения потребностей, имеющих образовательное и практическое значение;
- сформировать навыки туристской деятельности;
- сформировать навыки самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья с помощью оздоровительных упражнений.

Развивающие:

- развивать творческие, познавательные, физические способности ребенка;
- развивать у ребенка чувства собственного достоинства;
- 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:

- воспитывать морально-волевые качества, самостоятельности и ответственности;
- воспитывать патриотическое сознание обучающегося: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте и туризме.

Валеологические:

- сформировать понятие «Здоровье»;
- приобщать к здоровому образу жизни у учащихся, через систематические занятия спортивным ориентированием;
- совершенствовать физическое развитие;
- прививать основные гигиенические навыки.

**3. Содержание программы**

Учебно-тематический план

Модуль «Основы спортивного ориентирования»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>34</b>	<b>13</b>	<b>21</b>	
1.1	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.	4	3	1	Опрос, анкетирование.
1.2	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	2	2	0	Педагогическое наблюдение

1.3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	4	2	2	Зачет по условным знакам в виде игры
1.4	Понятие о технике спортивного ориентирования, тактике прохождения дистанции	5	2	3	Сдача зачета на местности
1.5	Техническая и тактическая подготовка	6	1	5	Прохождение учебной дистанции
<b>2</b>	<b>Медицинский блок</b>				
2.1	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	2	0	Проверка дневника самоконтроля
2.2	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка	2	1	1	Зачет в виде мини-соревнований по первой помощи
<b>3</b>	<b>Физическая подготовка</b>				
3.1	Общая физическая подготовка	3	0	3	Сдача установленных нормативов
4	Соревнования	<b>6</b>		<b>6</b>	
	<b>Всего часов:</b>	<b>34</b>	<b>13</b>	<b>21</b>	

## Содержание программы

Содержание программы

### 1. Ориентирование

**1.1 История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.**

Организация работы группы в течение года, планы на учебный год. Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

### 1.2. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.

**Одежда и снаряжение ориентировщика.**

Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов–ориентировщиков. Компас, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях

### 1.3. Топография. Условные знаки. Спортивная карта.

Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт.

**Практика:** Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.

### 1.4. Понятие о технике спортивного ориентирования, тактике прохождения дистанции

Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным

компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и тактикотехнических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

**Практика:**

Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции

### **1.5. Техническая и тактическая подготовка.**

Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

**Практика:** отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

## **2. Медицинская подготовка**

### **2.1. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание. Значение питания. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Ведение дневника самоконтроля.

### **2.2. Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка**

Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях. Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста

## **3. Физическая подготовка**

### **3.1. Общая физическая подготовка.**

Роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании и туризме, средствами общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения, занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, лыжными гонками. Влияние общеразвивающих упражнений на функции сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Строевой и походный шаг.

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В



положении лежа - поднятие и опускание ног.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

**4. Соревнования.** Участие обучающихся в школьных и муниципальных соревнованиях спортивному ориентированию.

#### **4. Планируемые результаты освоения программы**

В процессе освоения программы у учащихся будут сформированы социальные компетентности:

**личностные:** включающие готовность и способность учащихся к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки учащихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений; формирование положительного отношения к учению; адекватное понимание причин успешности своей деятельности.

**метапредметные результаты** – сформированные универсальные учебные действия (УУД):

**познавательные:** развитие устойчивой потребности к самообразованию;

умение анализировать, обобщать, применять полученные знания на практике, находить способы решения проблем и выход из сложившейся ситуации, формирование устойчивой потребности в изучении и исследовании родного края, страны;

**коммуникативные:** умение сотрудничать с другими обучающимися и взрослыми, общаться, анализировать свои действия, давать оценку поступкам товарищей, четко и логично излагать свои мысли, выступать с сообщениями и докладами.

**регулятивные:** адекватно воспринимать оценку педагога, оценивать себя;

осуществлять пошаговый и итоговый контроль; выполнять учебные действия в материале, в действии, в уме.

#### **Предметные результаты:**

**по окончании стартового уровня обучающиеся должны**

**Знать:**

- краткую историю развития ориентирования в России и за рубежом;
- особенности ориентирования;
- виды спортивного ориентирования;
- правила поведения на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале;
- технику безопасности при проведении занятий на местности;
- снаряжение спортсменов-ориентировщиков;
- топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт;
- условные знаки. Виды условных знаков;
- значение техники для достижения высоких спортивных результатов;
- устройство спортивного компаса. Приемы пользования спортивным компасом;
- последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции;
- действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником;
- виды соревнований по спортивному ориентированию, правила соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- приемы и способы ориентирования;
- классификацию условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные;
- понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта;
- значение питания;

- роль гигиены физических упражнений, правильного питания и самоконтроля;
- правила оказания первой помощи при мелких травмах и заболеваниях;
- роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов;
- роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов–ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

**Уметь:**

- применять правила техники безопасности;
- подготавливать снаряжения и выбирать одежду к тренировкам и соревнованиям;
- измерять расстояния по карте и на местности;
- создавать простейшие планы и схемы местности;
- правильно держать спортивную карту;
- ориентироваться с помощью карты по компасу;
- ориентировать карту по компасу;
- применять навыки правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов;
- определять точки стояния;
- сопоставлять карты с местностью;
- преодолевать учебно-тренировочные дистанции по линейным ориентирам;
- снимать азимут;
- выдерживать азимут на коротких участках;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок;
- выполнять упражнения для развития специальных упражнений ориентировщиков.

**5. Организационно-педагогические условия**

-

**Календарный учебный график на 2023-2024уч.год**

**1. Календарные периоды учебного года**

- 1.1. Дата начала учебного года: 1 сентября 2023 г.
- 1.2. Дата окончания учебного года -29 мая 2024 г.;

**2. Периоды образовательной деятельности**

-

**6.Условия реализации программы**

**Материально - техническое обеспечение.** Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютерам с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Практические занятия должны проходить в спортивном зале и на свежем воздухе (например, в лесопарковой зоне).

**Перечень необходимого оборудования и снаряжения:**

1. Ноутбук
2. МФУ
3. Контрольные пункты стандартные(кол+палка+призма+компостер)
4. Компасы: планшетные, спортивные на палец

**Информационное обеспечение**

1. Учебные фильмы
2. Презентации
3. Интернет -сайты

**Кадровое обеспечение.** Педагог МБОУ «Тотемская СОШ №2», реализующий программу туристско-краеведческой направленности.

### 7. Формы аттестации.

Программа «Спортивное ориентирование» предусматривает вводный, промежуточный и итоговый контроль знаний, умений и навыков (мониторинг) в период освоения программы, в основе которых лежит выполнение задания, наблюдение педагога, заполнение анкет, сдача установленных нормативов, зачетов в игровой форме, соревнований. Оценка результативности оценивается по 10-балльной системе и оформляется в диагностических картах. Немаловажным условием оценки результативности работы является участие обучающихся в соревнованиях различных уровней (городских и областных). Поощрением ребенка являются благодарственные письма, грамоты, дипломы, памятные подарки.

Главные требования при выборе формы - она должна:

- быть понятна детям;
- отражать реальный уровень их подготовки;
- не вызывать у них страха и чувства неуверенности;
- не формировать у ребенка позицию неудачника, неспособного достичь успеха;
- применять тактику при выборе пути движения.

**2.3. Оценочные материалы.** Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирования в пространстве. Результативность выполнения учащимися дополнительной образовательной программы отслеживается в достижениях воспитанников, осуществляется по уровням (высокий, низкий, средний) и оформляется в таблицы.

### Мониторинг результатов обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
1.1 Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Способность ответить на простые вопросы по всем темам за год.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний.	1	Анкетирование, тестирование, контрольный опрос, зачеты в игровой форме и др.
		Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов.	5	

		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний.	10	
<b>2. Практическая подготовка</b>				
2.1. Ориентирование, соревнования	Владение техниками спортивного ориентирования на требуемом уровне	Минимальный уровень	1	Наблюдение, сдача зачетов в игровой форме, нормативов, соревнования
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.2. Медицинский блок	Умение оказывать первую доврачебную помощь (в том числе, самопомощь)	Минимальный уровень	1	Зачет в игровой форме, опрос
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.3. Физическая подготовка.	Установленные нормативы ОФП и СФП	Минимальный уровень	1	Зачеты, сдача установленных нормативов, мини-соревнования внутри группы
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
<b>3. Общеучебные умения и навыки ребенка</b>				
3.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – работает с помощью педагога	5	
		Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.	10	
3.2 Учебно-организационные навыки и умения	Способность самостоятельно подготовиться к занятию и убрать за собой.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 1/2 объема навыков	1	Наблюдение
		Средний уровень – объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	

3.3 Умение соблюдать правила безопасности во время занятий	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.	Минимальный уровень–ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности	1	Наблюдение
		Средний уровень– объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	

Для фиксации полученных результатов на каждого ребенка применяется индивидуальная карточка учета результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе. Она может быть выполнена в виде индивидуальной зачетной книжки, где в баллах, соответствующих степени выраженности оцениваемого качества, отмечается динамика результатов освоения предметной деятельности конкретным ребенком. Допустимо использовать баллы с десятичными долями, поскольку более дробная дифференциация оценок позволяет более детально проследить динамику изменений, присущих конкретному ребенку.

Карточка позволяет ввести **поэтапную систему контроля** за обучением детей и отслеживать динамику образовательных результатов ребенка **по отношению к нему самому**, начиная от первого момента взаимодействия с педагогом. Этот способ оценивания — сравнение ребенка не столько с другими детьми, сколько с самим собой, выявление его собственных успехов по сравнению с исходным уровнем — важнейшее отличие дополнительного образования, стимулирующее и развивающее мотивацию обучения каждого ребенка.

Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования, поощрения ребенка за его труд, старание. Каждую оценку надо прокомментировать, показать, в чем прирост знаний и мастерства ребенка, — это поддержит его стремление к новым успехам.

Суммарный итог, определяемый путем подсчета тестового балла, дает возможность определить уровень измеряемого качества у конкретного обучающегося и отследить реальную степень соответствия того, что ребенок усвоил, заданным требованиям, а также внести соответствующие коррективы в процесс его последующего обучения.

Большое значение для ребенка имеет **оценка его труда родителями**, поэтому педагог должен продумать систему работы с родителями. В частности, контрольные мероприятия можно совмещать с родительскими собраниями, чтобы по итоговым работам родители могли видеть рост своего ребенка в течение года.

Немаловажным является личностный аспект образовательных результатов, или механизм оценки личностных качеств ребенка. На развитие личности ребенка влияет множество факторов, а не только общение с педагогом дополнительного образования. Кроме того, непросто найти те показатели личностного развития, на основании которых можно определить их положительную динамику. В педагогике получило распространение понимание воспитательного результата как перечня конкретных групп личностных образований, которые должны быть сформированы у обучающегося.

Отслеживать динамику личностного развития детей, занимающихся в системе дополнительного образования, можно по трем направлениям. Каждое направление — это соответствующий блок личностных качеств.

I блок — организационно-волевые качества, выступающие субъективной основой образовательной деятельности любой направленности и практическим регулятором процесса саморазвития обучающегося.

II блок — ориентационные свойства личности, непосредственно побуждающие ребенка к активности.

III блок — поведенческие характеристики, отражающие тип общения со сверстниками и определяющие статус ребенка в группе.

Предмет оценки здесь — личностные качества, формируемые в процессе общения ребенка с педагогом и сверстниками. В совокупности приведенные в таблице личностные свойства отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка, легко наблюдаемы и контролируемы, доступны для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов.

#### Мониторинг личностного развития ребенка

Показатели оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
<b>1. Морально - волевые качества</b>				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевая трудности.	Терпения хватает менее чем на ½ занятия; Более чем на ½ занятия На все занятие	1 5 10	Наблюдение
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне Иногда- самим ребенком; Всегда самим ребенком	1 5 10	Наблюдение
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному действию)	Ребенок постоянно действует под контролем извне; Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам;	1 5 10	Наблюдение
<b>2. Ориентационные качества</b>				
1. Самооценка	Способность оценить себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная	1 5 10	Анкетирование
2. Интерес к занятиям в детском коллективе	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Продиктован ребенку извне Периодически поддерживается самим ребенком Постоянно поддерживается самим ребенком	1 5 10	Наблюдение

3. Поведенческие качества				
1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору))	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты;	1	Наблюдение
		Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	5	
			10	
2. Отношение к общим делам	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах;	1	Наблюдение
		Участвует при побуждении извне;	5	
		Инициативен в общих делах	10	
3. Тип сотрудничества	Умение работать в коллективе	Пассивен	1	Наблюдение
		Сотрудничает иногда	5	
		Активен	10	

## 7. Методические материалы

### Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

При составлении учебно-тематического плана педагог должен исходить из своей педагогической и туристско-краеведческой квалификации, необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала и последовательное усложнение материала.

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, лекции, объяснения, которые способствуют эффективному усвоению знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает учебно – деятельностьную игру учащихся, выполнение практических упражнений по изучаемой теме. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, поисково - исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на свежем воздухе обеспечивают практическую работу учащихся по выполнению заданий, физической, спортивной подготовке. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личноно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии. Вне сетки часов происходит участие в походах, в слетах, туристских конкурсах и соревнованиях.

Для плодотворной работы объединения необходимо:

- помещение, отвечающее санитарно – гигиеническим нормам с необходимым инвентарем;
- разработки занятий, игр, бесед, походов, конкурсных соревнований и т. д.;
- демонстративный и раздаточный материал по каждой теме занятий;

- личное и групповое снаряжение;
- медицинская аптечка.

### **Воспитательный компонент**

Воспитательная работа в рамках программы направлена на: воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к русской культуре, ее традициям; уважение к высоким образцам культуры других стран и народов; воспитание чувства бережного отношения к собственной жизни и жизни окружающих. Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в лекциях и беседах, а также тематических экскурсиях и походах. Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к краеведческим занятиям; привлечение родителей к активному участию в работе объединения.



### **3. Список литературы**

#### **Список литературы для педагога**

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. ФиС, 1983
2. Воронов, Ю.С., Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР [Текст] / Ю.С. Воронов, Ю. С. Константинов. – М.: ЦДЮТК, 2000. - 25с
3. Вяткин, Л. А, Сидорчук, Е. В., Немытов, Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие – Академия, 2004
4. Гришина, Ю. М. Общая физическая подготовка, Знать и уметь. - Феникс, 2012. 7.
5. Колесникова, Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова. - г. Новокузнецк, 2007. -10-20с.
6. Колесникова, Л.В. Зрелищные виды спортивного ориентирования (методическое пособие) [Текст] / Л.В. Колесникова, г. Новокузнецк, 2007.- 20с.
7. Попов, В.Б. 1001упражнение для здоровья и физического развития М., Астрель, 2002

#### **Список литературы для обучающихся**

1. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика / Колесникова, Л.В. – М.: Советский спорт, 200
2. Костылев, В.В. Философия спортивного ориентирования / В.В. Костылев. – М.: 1996.
3. Нурмима, В. Спортивное ориентирование / В. Нурмима – М.: ФСО РФ, 1997.
4. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика / Е.И. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Елаховский, С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С.Б. Елаховский. – М.: Физкультура и спорт, 1981

### **Игра «Сто очков» .**

Эта игра является вариантом соревнований по спортивному ориентированию по выбору. Устанавливается большое количество контрольных пунктов. И все они имеют разную «стоимость» (от 5 до 20 очков). Возле каждого КП на карте помимо его номера обозначается его стоимость: 5, 10, 15 или 20 очков. Игра состоит в том, что за отведенное время (1 час), участники должны набрать 100 очков. Контрольные пункты, расположенные в непосредственной близости от места старта и финиша, имеют самую низкую стоимость – 5 очков. КП- расположенные подальше, стоят 10 очков. КП- стоимостью 15 очков, отыскать довольно тяжело, и расположены они еще дальше. А, контрольные пункты по 20 очков являются самыми сложными для поиска. В соответствии с этим участники сами выбирают, каким способом им набрать 100 очков, при этом уложившись в отведенное время. Победителем признается тот, кто первым наберет заветные 100 очков, обязательно уложившись при этом в контрольное время.

Последующие места определяются следующим образом:

- участники, набравшие 100 очков, уложившиеся в контрольное время, но уступившие победителю по скорости;
- участники, набравшие менее 100 очков, но уложившиеся в контрольное время;
- участники, набравшие 100 очков, но не уложившиеся в контрольное время;
- участники, не набравшие 100 очков и не уложившиеся в контрольное время.

Рекомендации: Чтобы определить, побывал на самом деле участник на КП или нет, существует несколько вариантов контроля:

1. Отметка компостером. В соревнованиях по спортивному ориентированию часто используют такую систему. В карточке участника компостером делается специальная отметка о прохождении КП. Естественно, что на всех КП рисунок компостера разный.
2. Отметка цветным карандашом. В ту же карточку участника цветным карандашом ставится отметка (например, крестик) напротив взятого КП. Цвет карандаша на каждом КП разный, что позволяет судьям фиксировать правильность прохождения контрольных пунктов участниками. ).
3. Отметка личным автографом. Рядом с призмой контрольного пункта крепится еще один лист для отметки прохождения участников. Каждый спортсмен или команда ставит свою подпись или пишет свое название, рисует свою эмблему и т.п. Такой вариант отметки позволяет участникам получать информацию о соперниках и в то же время помогает судьям контролировать передвижение участников.
4. Запись пароля. На каждом КП помимо его номера обозначается его пароль (шифр, код), который участник игры должен перенести в свою карточку. Это может быть буква, слово, условный знак, эмблема и т.п.

### **Игра «Сильное звено».**

Вопросы задаются по кругу, участник, не отвечающий на вопрос, выбывает из игры. За каждый правильный ответ участник получает одно очко. Побеждает тот, кто набрал большее количество очков.

1. Цепь холмов. (Гряда)
2. Металлическое костровое снаряжение. (Таганок)
3. Судно с двумя корпусами. (Катамаран)
4. Костер из трех бревен. (Нодья)
5. Самая большая опасность зимних горных походов. (Лавина)
6. «НОРД» - это север, а как будет юг? (Зюйд)
7. Самый простой костер для приготовления пищи. (Шалаш)
8. Стоянка туристов, оборудованная для длительного отдыха, ночлега. (Бивуак)
9. Как называется таблица условных обозначений и пояснений к карте? (Легенда).
10. Прибор, указывающий направление магнитного меридиана. (Компас)
11. Линия на карте, показывающая направление склона. (Бергштрих).

12. Замкнутая кривая линия на карте, все точки которой имеют одинаковую высоту. (Горизонталь).
13. Подземная полость, имеющая выход наружу. (Пещера)
14. Разметка дистанции на соревнованиях. (Маркировка).
15. Угол между направлением на север и на заданный объект. (Азимут).
16. Остановка в походе. (Привал)
17. Специалист, готовящий спортсменов. (Тренер).
18. Наука, изучающая пещеры? (Спелеология).
19. Географическое изображение земной поверхности, исполненное условными знаками в определенном масштабе. (Карта)
20. Прибор, позволяющий определить стороны горизонта. (Компас)
21. Отношение отрезка на карте к размеру соответствующего участка местности. (Масштаб)
22. Спортсмен-путешественник. (Турист)
23. Небольшая гора, холм, курган. (Сопка)
24. Он покоряет вершины. (Альпинист)
25. Покоритель пещер. (Спелеолог)
26. Прибор для измерения криволинейного расстояния. (Курвиметр)
27. Приспособление для приготовления пищи на костре. (Таганок).

### **Спортивное ориентирование.**

Вопросы:

1. Как называется угол между направлением на север и на заданный объект? (Азимут)
2. Линии, показывающие направления склона на спортивных и топографических картах? (Бергштрихи)
3. Кривая линия на карте, соединяющая точки местности с одной и той же высотой относительно уровня моря. (Горизонталь)
4. Чертеж местности, то есть ее изображение в условных знаках. (Карта)
5. Прибор, указывающий направление магнитного меридиана. (Компас)
6. Устройство, установленное на КП для отметки прохождения участников в карточке. (Компостер)
7. Пункт проверки правильности прохождения дистанции, обычно оборудованный компостером. (КП)
8. Прибор для измерения криволинейных расстояний. (Курвиметр)
9. Перечень условных знаков с соответствующими пояснениями, которые используются на данной карте для постановки КП. (Легенда)
10. Разметка дистанции для показа пути движения. (Маркировка)
11. Величина уменьшения местности при изображении ее на карте. (Масштаб)
12. Определение на местности своего местоположения относительно сторон горизонта. (Ориентирование)
13. Определение точки своего стояния по местным признакам. (Привязка)
14. Знак КП красно-белого цвета, имеющий 3 грани. (Призма)
15. Какая звезда показывает направление на север? (Полярная)
16. Где находится солнце в 13 часов? Сторона горизонта. (Юг)
17. В какой созвездии находится Полярная звезда? (Малая Медведица)
18. С какой стороны муравейник имеет более пологую сторону? (С южной)
19. Назовите основное отличие спортивных карт от топографических. (Масштаб)
20. Какому расстоянию на местности в метрах соответствует расстояние на карте 10 мм, если масштаб карты 1:10000? (100м)
21. Дан азимут 180 градусов. Какая это сторона горизонта? (Юг)
22. Куда показывает красная стрелка компаса? (На север)
23. Какая сторона горизонта находится между востоком и югом? (ЮВ)
24. Замкнутые кривые линии на карте, все точки которой имеют одинаковую высоту над

уровнем моря? (Горизонтали)

25. Что на карте обозначают красным цветом? (Опасные для бега места, старт, финиш, КП)

### **Поход.**

Вопросы:

1. Место стоянки туристов для ночлега и отдыха. (Бивуак)
2. Стремительно падающий с уступа поток воды. (Водопад)
3. Один из участников похода, отвечающий за всю хозяйственную деятельность группы. (Завхоз)
4. Металлическая посуда для приготовления пищи в походе. (Котелок)
5. Верхняя часть рюкзака. (Клапан)
6. Подстилка на дно палатки, служащая для влаго- и теплоизоляции. (Коврик)
7. Горящая куча дров. (Костер)
8. Емкость с ручкой для питья - элемент личного снаряжения. (Кружка)
9. Заплечные ремни рюкзака. (Лямки)
10. Временное жилье туриста. (Палатка)
11. Инструмент для разрезания древесины. (Пила)
12. Заплечный мешок, используемый туристами для переноски снаряжения. (Рюкзак)
13. Мешок для сна в полевых условиях. (Спальник)
14. Легкий навес из ткани или пленки для защиты туристов и их снаряжения от атмосферных осадков и солнца. (Тент)
15. Орудие для рубки дров. (Топор)
16. Костер из трех бревен для ночевки. (Нодья)
17. С какого возраста можно быть руководителем похода? (с 18 лет)
18. Металлическое костровое приспособление. (Таганок)
19. Остановка в походе. (Привал)
20. Богиня подземного царства. (Персефона)
21. Специалист, готовящий спортсменов. (Тренер)
22. Какое количество источников света необходимо иметь при посещении пещер? (Не менее двух)
23. Набор инструментов, необходимых в походе для починки снаряжения. (Ремнабор)
24. Через какой промежуток времени в походе делают первый привал? (через 15 мин)
25. Вид костра. (Шалаш, колодец)

### **СОРЕВНОВАНИЯ по ориентированию.**

Вопросы:

1. Спортивный коллектив, подобранный и подготовленный для участия в соревнованиях? (Команда)
2. Время, за которое участник соревнований должен пройти определенный этап. (КВ)
3. Приз, чаще всего вручаемый команде-победительнице соревнований. (Кубок)
4. Начальный момент спортивного соревнования (Старт)
5. Движение поперек склона. (Траверс)
6. Соревнования команд, где одни участники меняют других. (Эстафета)
7. Конечный пункт соревнований. (Финиш)
8. Специальный отрезок дистанции в спортивных соревнованиях. (Этап)

## Тест с ответами по спортивному ориентированию

1. Назовите вид дистанции, в котором порядок прохождения КП задан, а участник только выбирает путь до КП:

- а) заданное направление +
- б) маркированная дистанция
- в) по выбору

2. Что происходит с результатом участника, который превысил контрольное время:

- а) записывается в общий протокол
- б) результат аннулируется и заносится в протокол самым последним, без места +
- в) не учитывается вообще

3. Вы опоздали на старт. Ваши действия:

- а) получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем
- б) не выходить на старт
- в) сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию когда скажет судья старта +

4. Истекло «Контрольное время». Ваши действия:

- а) сразу идти на финиш +
- б) поискать следующий КП и потом пойти на финиш
- в) до конца пройти дистанцию

5. На какой дистанции участник проходит КП в любом порядке:

- а) маркированная дистанция
- б) заданное направление
- в) по выбору +

6. Выберите правильное значение выражения «Контрольное время»:

- а) время, с которого начинается хронометраж
- б) время, в течение которого участник может находиться на дистанции ориентирования +
- в) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП

7. Вы отметились на «Чужом» КП. Ваши действия:

- а) бежать на следующий КП
- б) бежать на финиш
- в) продолжить искать нужный КП и отметить его в резервной клетке или отметить чипом +

8. Как определяются результаты участников, показавших одинаковое время на дистанции в заданном направлении:

- а) участникам, показавшим одинаковое время, присуждается одинаковое место +
- б) место у стартовавшего позже
- в) место лучше у того, кто раньше стартовал

9. Что делать если вы пришли на «Чужой» КП:

- а) бежать на финиш
- б) сделать отметку и бежать на следующий КП
- в) не отмечаясь бежать на «Свой» КП +

10. С какого момента начитается отсчёт времени участника соревнований на дистанции в заданном направлении:

- а) с момента получения карты
- б) с момента команды «СТАРТ» +
- в) с момента вызова участника

11. Что происходит с результатом участника, который потерял контрольную карточку или иное средство отметки:

- а) результат аннулируется +
- б) участнику даётся право повторного прохождения дистанции
- в) результат вносится в протокол, в зависимости от бегового времени

12. Что означает выражение «результат аннулирован»:

- а) беговое время на маркированной дистанции без учёта штрафа
- б) результат, время которого не зачитывается и место не присуждается в связи с нарушением правил +
- в) абсолютно лучший результат всех участников, бежавших эту дистанцию

13. Что такое масс старт:

- а) гонка с общего старта +
- б) старт на эстафете
- в) групповой старт на зимней дистанции

14. Какими картами пользуются ориентировщики:

- а) географическими
- б) геодезическими
- в) спортивными +

15. Выберите правильное значение выражения «Полигон»:

- а) участок местности со стационарными КП, на котором проводятся тренировки и соревнования +
- б) перегон между двумя КП
- в) место определения судьями точности нанесения КП на карту

16. Что такое азимут:

- а) конечный ориентир, помогающий выйти на КП
- б) угол, между направлением на север и направлением на предмет +
- в) краткое описание КП относительно его ориентира

17. Выберите правильное значение выражения «Молоко»:

- а) труднопроходимый лес
- б) участок местности, с насыщенным мелким рельефом
- в) участок местности, не имеющий ориентиров +

18. Как определить результат участника:

- а) сложить время старта и финиша
- б) вычесть время старта из времени финиша +
- в) вычесть время финиша из времени старта

19. Выберите правильное значение выражения «Привязка КП»:

- а) сочетание ориентиров, влияющих на выбор КП
- б) конечный ориентир, с которого берётся КП
- в) сочетание ориентиров, влияющих на выбор пути +

20. Что происходит с результатом участника, который на дистанции в заданном направлении не отметил один КП:

- а) результат записывается в общий протокол в зависимости от бегового времени
- б) результат аннулируется +
- в) результат зачитывается и записывается после результатов участников, прошедших всю дистанцию

21. Выберите правильное значение выражения «Легенда КП»:

- а) уточнение местоположения КП на объекте местности и относительно его +
- б) хорошо заметный ориентир
- в) ориентир, на котором установлен знак КП

22. Что происходит с результатом участника, который на дистанции в заданном направлении отметил один лишний КП:

- а) результат аннулируется
- б) результат засчитывается как правильный и вносится в протокол, в зависимости от бегового времени +
- в) из результата участника вычитывается часть времени, потраченного на поиск лишнего КП

23. Вы приближаетесь к КП и видите, что несколько участников бегут в том же направлении. Ваши действия:

- а) спрошу, на какой КП они бегут
- б) побегу за ними
- в) пойду на КП, не обращая на них внимания +

24. Выберите правильное значение выражения «Штрафное время»:

- а) время, в течении которого участник может находиться на дистанции ориентирования
- б) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП +
- в) время, которое прибавляется к результату участника за опоздание на старт

25. После финиша вы увидели, что ваш результат аннулирован. Ваши действия:

- а) пойду самостоятельно выяснять причины
- б) никому не скажу
- в) сообщу тренеру или представителю команды +

26. Вы получили штрафные круги на маркированной дистанции. Кто должен считать их прохождение:

- а) судья должен считать и говорить сколько кругов осталось пройти
- б) сам участник +
- в) тренер должен говорить участнику сколько кругов он прошёл

27. Что должен сделать участник, сошедший с дистанции:

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

28. Как проходится спортсменом дистанция в заданном направлении:

- а) в любом порядке
- б) по маркеру
- в) в порядке, установленном судьями +

29. Что такое контрольная карточка:

- а) документ, в котором делается отметка, посещённых участником КП +
- б) документ, где стоит допуск врача на соревнования
- в) документ, в котором указана возрастная группа участника

30. Назовите вид дистанции, в которой порядок прохождения КП и путь до него выбирает сам участник:

- а) ski-атлон
- б) по выбору +
- в) заданное направление