

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Чеканская аграрная средняя школа»**

Утверждаю:

Приказ № 122 от 28 августа 2023г.

Директор школы: \_\_\_\_\_/Дюкина Н.В./

Принято

на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 28 августа 2023г.

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

Возраст учащихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Прозоров В. П.

педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» разработана в соответствии с нормативными документами и не противоречит Законам Российской Федерации.

Настоящая программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и позволяет удовлетворить, спортивные, познавательные и коммуникативные интересы подростков, а также сформировать навыки здорового образа жизни и спортивного мастерства, принятия самостоятельного решения, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья..

**Актуальность.** В результате общения с природой у ориентировщиков вырабатывается ряд ценных качеств: наблюдательность, выносливость, сила воли, умение ориентироваться в сложной обстановке. Навыки ориентирования необходимы людям многих профессий.

Дети становятся внимательными и предупредительными, умеют обслуживать не только самого себя, но и товарищей. Пешеходные туристы и ориентировщики - универсально подготовленные люди. Они должны владеть элементами многих видов спорта. Кроме туристско-технических навыков, они должны владеть навыками оказания до врачебной медицинской помощи, быть биологами, ботаниками и краеведами, историками и геологами, фотографами и кинооператорами.

Реализация данной программы способствует вовлечению детей в социально-досуговую деятельность, решает проблему занятости детей и подростков во внеурочное время. Программа призвана содействовать формированию у детей установки на здоровый образ жизни, выработке силы воли и развитию здоровья, способствует улучшению взаимоотношений между ними.

**Отличительными особенностями программы** является:

обучающиеся овладеют набором стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, краеведению, санитарии и личной гигиене спортсмена, соблюдением элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма, организацией туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни. Примут участие в туристских походах. Создаются условия для активной социальной адаптации воспитанников в объединении (команде) и предполагается формирование коллектива.

В течение года воспитанники принимают участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и школе безопасности.

**Адресат программы** - учащиеся 11-15 лет.

Рекомендуемое количество учащихся в группе: 10-12 человек

**Объем программы** –68 часов.

**Срок освоения программы:** программа рассчитана на 1 год обучения.

### **Формы организации образовательного процесса:**

- с полным составом;
- групповые занятия;
- индивидуальные занятия.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раз в неделю по 45 минут.

Теоретические занятия проводятся в учебном кабинете. Практические занятия проводятся в спортзале и на свежем воздухе.

**Форма обучения** - очная

### **Формы контроля:**

В течение года проводится текущий контроль с помощью опроса, теста, онлайн тестов, практических заданий, викторин, кроссвордов.

Результаты работы отражаются на соревнованиях по спортивному ориентированию и на школе безопасности (лето, зима).

**Цель программы** - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся.

### **Задачи программы:**

- Формировать знания, умения и навыки по технике и тактике спортивного ориентирования;
- Развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации;
- Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

### **Форма итоговой аттестации**

- Участие в соревнованиях районного уровня «Спортивное ориентирование» и «Школа безопасности» (лето, зима)

### **Педагогические технологии, применяемые в программе.**

Программа объединения строится с учетом основных принципов, средств, форм и методик, позволяющих организовать образовательный процесс на основе общепедагогических и специальных знаний, умений и навыков. Ее реализация осуществляется посредством:

- групповых технологий;
- личностно-ориентированных технологий;
- культурно - воспитывающих технологий;
- здоровьесберегающих технологий.

В ходе реализации программы **обучающиеся должны знать (предметные компетенции):**

- основные понятия спортивного ориентирования;

- кодекс и правила соревнований;
- основные правила личной гигиены;
- правила техники безопасности и правила поведения на природе;
- основные значения топографических знаков;
- особенности использования спортивных карт и компаса;
- правила и приемы установки палатки, укладки рюкзака и разведения костра;

#### **Учащиеся приобретут умения (предметные компетенции):**

- работать самостоятельно, организовывать поиск новых познавательных ориентиров, обладать навыками самоопределения и самосовершенствования.
  - активно проявлять инициативность и ответственность.
  - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
    - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
    - умения организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, правильное питание, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

#### **Учащиеся приобретут метапредметные компетенции:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
  - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
  - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
    - готовность слушать собеседника и вести диалог;
    - излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
    - умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
    - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
    - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Личностные компетенции:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
  - развитие личностных мотивов учебной деятельности;
  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои

поступки;

- развитие понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Учебный план

№	Наименование тем	теория	практика	всего часов	формы контроля
1.	Введение	1	-	1	<i>Беседа</i>
2.	Топографические и спортивные карты	1	2	3	<i>Тесты</i>
3.	Условные знаки спортивных карт	1	3	4	<i>Тесты</i>
4.	Рельеф местности и его изображение на спортивных картах	1	3	4	<i>Тесты</i>
5.	Работа с компасом	1	3	4	<i>Контрольное занятие</i>
6.	Приемы ориентирования карты	1	1	2	<i>Контрольное занятие</i>
7.	Приемы определения места нахождения	1	3	4	<i>Контрольное занятие</i>
8.	Оборудование дистанции	1	1	2	<i>Соревнования</i>
9.	Личное и бивачное снаряжение	1	1	2	<i>Турслет</i>
10.	Сведения о функциях и строении организма человека	2	-	2	<i>Беседа</i>
11.	Туристические навыки	1	3	4	<i>Турслет</i>
12.	Краеведение	2	4	6	<i>Беседа</i>
13.	Правила поведения на природе	1	1	2	<i>Опрос</i>
14.	Правила соревнований	2	-	2	<i>Опрос</i>
15.	Общая и специальная физическая подготовка	2	16	18	<i>Контрольные нормативы</i>
16.	Соревнования	-	8	8	
	Всего	19	49	68	

## Содержание учебного плана

### 1. Введение

*Теория.* Краткий исторический образ развития спортивного ориентирования и туризма в стране. Особенности ориентирования, его общие и отличительные стороны с другими видами спорта. Прикладное значение спортивного ориентирования и туризма и связь с природой. Цели и задачи на текущий учебный год. Техника безопасности.

### 2. Топографические и спортивные карты

*Теория.* Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Карты и их масштабы. Беседа с ведущими спортсменами республики и мастерами спорта. Знакомство со спортивными картами всероссийских и международных соревнований и их оформление.

### 3. Условные знаки спортивных карт

*Теория.* Виды условных знаков: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Значковый метод изображения. Пояснительные записи.

*Практика.* Игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

### 4. Рельеф местности и его изображение на спортивных картах

*Теория.* Изображение рельефа на картах горизонталями. Различные формы рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина, овраг, яма и холм. Их изображение. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкопочный и овражисто-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения.

*Практика.* Изучение элементов рельефа на местности. Игры и упражнения на закрепление данной темы.

### 5. Работа с компасом

*Теория.* Назначение и устройство компаса. Виды компасов. Устройство компаса. Стороны горизонта. Знакомство с приемами ориентирования карты по компасу. Приемы использования компаса. Понятие об азимуте.

*Практика.* Определение расстояния и азимута по карте с помощью компаса. Определение сторон горизонта по компасу

### 6. Приемы ориентирования карты

*Теория.* Знакомство с приемом ориентирования карты по линейным ориентирам. Приемы ориентирования карты по направлению.

*Практика.* Совместное прохождение по учебной трассе для закрепления навыка ориентирования карты.

### 7. Приемы определения места нахождения

*Теория.* Отождествление карты с местностью. Визуальное определение по ближайшим ориентирам.

*Практика.* Измерение длины пройденного расстояния. Совместное прохождение по учебной дистанции.

### 8. Оборудование дистанции

*Теория.* Стартовый и финишный коридоры. Знакомство с понятиями: разметка, маркировка и волчатник. Контрольный пункт. Его оформление,

принципы установки на местности и отметка спортсмена на контрольном пункте.

## **9. Личное и бивачное снаряжение**

*Теория.* Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви и головному убору. Палатки, рюкзаки и спальные мешки. Правила использования снаряжения

## **10. Сведения о функциях и строении организма человека**

*Теория.* Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимосвязь. Кровообращение. Сердце и сосуды. Дыхание и его значение для жизнедеятельности организма. Центральная и периферическая нервные системы. Органы чувств. Органы пищеварения, обмен веществ. Выделительная система. Влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

## **11. Туристские навыки**

*Теория.* Правила укладки рюкзака, установки палатки. Типы костров, способы разведения костров. Правила приготовления пищи на костре.

*Практика.* Укладка рюкзака. Установка палатки Разведение костра и приготовление пищи на костре.

## **12. Краеведение**

*Теория.* История села, района и Республики. Республика в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты села, района и Республики.

*Практика.* Знакомство с экскурсионными объектами села, района и Республики. Правила поведения на природе

*Теория.* Правила поведения при использовании природных водоемов, при разведении костра, при нахождении в лесу. Обращение с дикими животными, птицами, насекомыми и т.п.

*Практика.* Применение знаний во время походов выходного дня и на соревнованиях.

## **13. Правила соревнований**

*Теория.* Виды соревнований по спортивному ориентированию: маркированная трасса, заданное направление, дистанция по выбору. Обязанности участников соревнований.

## **14. Общая и специальная физическая подготовка**

*Теория.* Значение всесторонней физической подготовки. Средства общей и специальной подготовки. Средства общей и специальной подготовки. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. ОФП.

*Практика.* Подвижные игры и эстафеты, парные упражнения. Спортивные игры, Упражнения на развитие выносливости: л/а кроссы, лыжи, марш-броски. Упражнения на развитие быстроты: бег на скорость, футбол, упражнения со скакалкой, эстафеты. Упражнения для развития силы: подтягивание, отжимание, приседание. Упражнение для развития ловкости и прыгучести: прыжки в длину, прыжки по кочкам, ходьба по бревну, по тросу,

волейбол. Лыжная подготовка: имитационные и подготовительные упражнения, изучение и усовершенствование техники попеременных ходов, «конькового» хода, поворотов, подъемов, спусков и торможений. Походы выходного дня (пешие и лыжные).

### 15. Соревнования

**Практика.** Ознакомление с простейшими дистанциями соревнований на маркированной трассе, в заданном направлении, по выбору. Участие в районных соревнованиях по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по турнавыкам: установка палатки, определение азимута, разведение костра, преодоление переправ (бревно, маятник, параллельные веревки).

### Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Месяц	Недели обучения		Количество часов/из них на контроль	Аттестация учащихся	Каникулярный период
	1	2			
сентябрь	1	1			
	2	4-8	2		
	3	11-15	2		
	4	18-22	2		
октябрь	5	25-29	2		
	6	2-6	2		
	7	9-13	2		
	8	16-20	2		
	9	23-27	2		
ноябрь	10	30-3	2		
	11	6-10	2		
	12	13-17	2		
	13	20-24	2		
	14	27-1	2		
декабрь	15	4-8	2		
	16	11-15	2		
	17	18-22	2		
	18	25-29	2		
январь	19	1-5	2		
	20	8-12	2		



	21	15-19	2		
	22	22-26	2		
февраль	23	29-2	2		
	24	5-9	2		
	25	12-16	2		
	26	19-23	2		
март	27	26-1	2		
	28	4-7	2		
	29	11-15	2		
	30	18-22	2		
	31	25-29	2		
апрель	32	1-5	2		
	33	8-12	2		
	34	15-16	2		
	35	22-26	2		
май	36	29-3	2		
	37	6-10	2		
	38	13-17	2		
	39	20-24	2		
Всего учебных недель			39		
Всего часов по программе			68		

### Условия реализации программы

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

#### Кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования (руководитель кружка) - преподаватель-организатор ОБЖ, образование среднее, является студентом 4 курса ПГПУ, квалификация - соответствие занимаемой должности, стаж педагогической работы - 40 лет, имеет звание Почетный работник общего образования РФ

#### Материально-технические:

1. Кабинет ОБЖ
2. Ноутбук с выходом в интернет

3. Костровое снаряжение
4. Компасы
5. Палатка «Зима»
6. Линейки
7. Топографические карты
8. План местности
9. Топографические знаки
10. Лыжи
11. Рюкзаки
12. Спальные мешки
13. Аптечка оказания первой помощи
14. Веревки
15. Караюины
16. Лента маркировочная
17. Топор
18. Ножовка
19. Ткань для выкладки международных сигналов

### **Информационные ресурсы:**

#### **Интернет-ресурсы:**

<https://bezpaltki.ru/uslovnnye-znaki-topograficheskikh-kart/> - без палатки.ру  
[https://dzen.ru/a/ZPXVETEQHn8iKdTV?utm\\_referer=yandex.ru](https://dzen.ru/a/ZPXVETEQHn8iKdTV?utm_referer=yandex.ru) - 286 топографических знаков в картинках: виды, назначение и условные обозначения на плане местности  
<https://dzen.ru/a/W30OuQ2fowCpIbUM> - Виды костров: их предназначение и способ разведения  
<https://multiurok.ru/files/topografichieskiye-znaki.html>  
<http://www.obzh.ru/learn/uchebnik-spatatelya-organizaciya-i-provedenie-> -  
<http://www.obzh.ru/> - журнал ОБЖ.ру  
<https://yandex.ru/video/preview/7952758476984511051> - работа с компасом (видеоуроки)  
<https://znanio.ru/media/material-po-obzh-2736152>

### **Рабочая программа воспитания**

**Цель воспитания** – формирование образовательного пространства, способствующего развитию и воспитанию обучающегося: нравственного, культурного, деятельного созидателя, компетентного и активного гражданина, уважающего национальные и общечеловеческие ценности, самостоятельного, ответственного, инициативного, готового к самоопределению.

#### **Планируемые результаты**

1. Сформированность навыков общения обучающихся, детско-взрослого взаимодействия, основанного на взаимоуважении и взаимопомощи, ответственности, коллективизме, солидарности.
2. Ориентация в нравственном содержании и осмыслении, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей.

3. Чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие.
4. Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач.

### Календарный план воспитательной работы

№	Инвариантная часть	Название мероприятия	Срок (Месяц)
1	Работа с родителями и классными руководителями	Презентация курса	сентябрь
	Вариативная часть	Название мероприятия	Срок (Месяц)
2	Мероприятия в объединении	1.Туристические походы 2.Школа безопасности	1 раз в четверть октябрь, декабрь
3	Районные мероприятия	1. Безопасное колесо 2. Школа безопасности в летний период. 3. Всероссийская олимпиада по ОБЖ 4. Школа безопасности в зимний период 5. Зарница	сентябрь  октябрь  ноябрь  декабрь май

### Учебно-методический комплект необходимый для занятий:

1. Моргунова Т.В Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию (учебно-методическое пособие).- М.: ЦДЮТ и К МО РФ,2003г.
2. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование рабочая тетрадь юного ориентировщика .-М.: 2002г.
3. Новиков А.Л. Учебно – познавательные игры с элементами топографии (Учебное пособие) – М.: ЦДЮТ и К, 2002г.

### Литература для педагога

1. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования- М.: ФДЮТиК,2007
2. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма -М.:ЦДЮТ и КР МО РФ, 2002
3. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно- методическое пособие-М.: ФЦДЮТиК, 2005
4. Константинов Ю.С., Кузьмин Н.Р., Кузьмин А.Г.Правила

соревнований по спортивному ориентированию-М.: Советский спорт,2005

5. Константинов Ю.С. «Туристские слеты и соревнования учащихся» -М.:ЦДЮТ и КР МО РФ, 2003.

6. Масленников И.Б., Капланский В.Е. Лыжный спорт–М.: Физкультура и спорт, 1988

7. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию: пособие для подготовки ориентировщиков-М.: Физкультура и спорт,1980 8.Озеров А.Г. Историко-этнографические исследования учащихся: Учебно-методическое пособие-М.: ФЦДЮТиК, 2007

### **Литература для детей**

1. Ганопольских В.И. и др. Туризм и спортивное ориентирование. М.: ФИС, 1987.

2. Куколевский Г.М. Советы врача спортсмену. М.:«Медицина»,1974.

3. Лукьянов П.И. Самодельное туристическое снаряжение. М.: ФИС,1987

4.Нурмима В. Спортивное ориентирование. М.: ФиС, 1967.

5. А.В. Колесникова «Спортивное ориентирование» рабочая тетрадь.

М.: ЦДТЮТиК , 2002

6.Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997.

## Приложение

**Контрольно-измерительные материалы  
Таблица статистики ошибок в «Дневнике спортсмена-ориентировщика»**

Элементы, в которых была допущена ошибка	Соревнование					Сумма ошибок
Собранность перед стартом						
Планирование пути						
Уход с КП						
Грубое чтение карты						
Точное чтение карты						
Грубое движение по азимуту						
Точное движение по азимуту						
Взятие КП						
«Параллельная» ситуация						
Ошибки, от того, что я:						
-недооценил трудность						
-рисковал						
-выбрал ненадежную привязку						
-неудачно выбрал путь						
-расслабился, был невнимательным						
-преследовал других						
-не «воспринял» карту						
-не освоил местность						
-не прочитал легенду						
-устал						
-получил плохо отпечатанную карту						
-превысил скорость						
-ошибся в счете шагов						
Прочие данные						
Число КП (общее)						
Число КП, где были допущены ошибки						
Место						
Результат						

## Тест «Топографические, спортивные карты и ориентирование»

1) Распределите наименование носителей информации о местности в соответствии с изображениями:

Н  
аим  
енов  
а  
Наи  
мен  
ова  
ния: А \_\_\_\_\_ Б \_\_\_\_\_ В \_\_\_\_\_ Г \_\_\_\_\_



Топографическая карта, спортивная карта, космический фотоснимок, орографическая схема.

1) Какой масштаб используется для топографических карт:

- а) 1:1 000 000 – 1:100 000                      в) 1:100 000 000 – 1:100 000 000 000  
б) 1:15 000 – 1:5 000

3). Сколько градусов широты между параллелями «миллионной» карты:

- а) 2    б) 4    в) 6

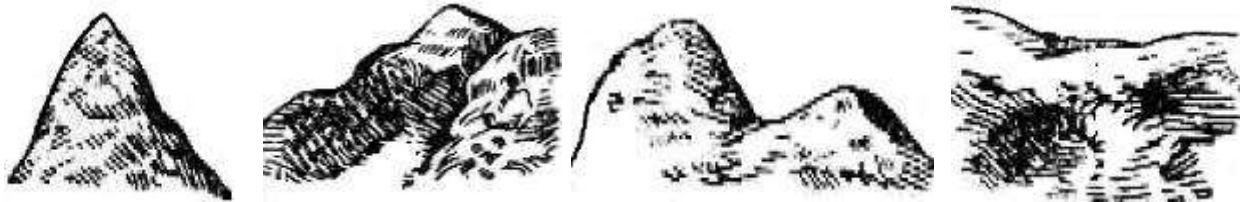
4). Сколько градусов долготы между меридианами «миллионной» карты:

- а) 2    б) 4    в) 6

5) Какие из определений верные:

1. Счет зон прямоугольной сетки координат ведется от нулевого Гринвичского меридиана.
2. Счет колонн листов миллионной карты ведется от нулевого Гринвичского меридиана.
3. Счет колонн листов миллионной карты ведется от 180 меридиана.
4. Счет зон прямоугольной сетки координат ведется от 180 меридиана.

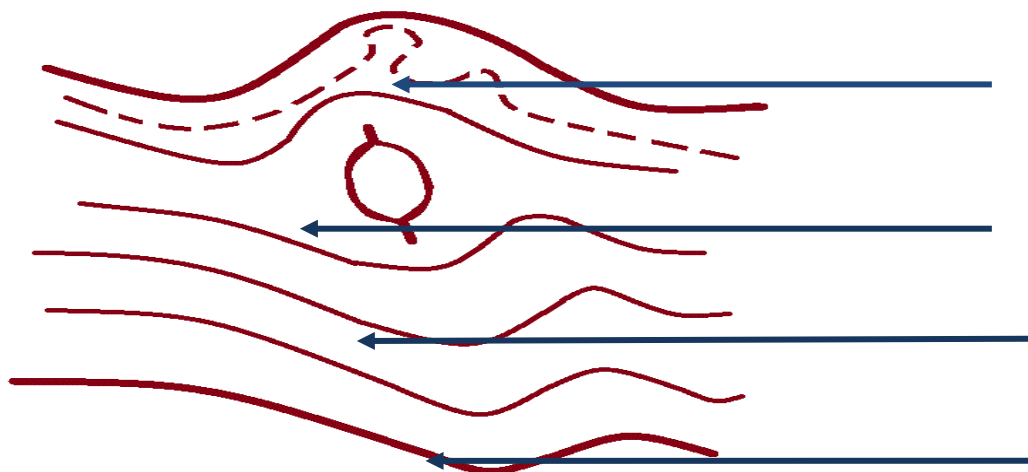
6) Найдите на рисунках соответствующие названиям формы рельефа:



А. \_\_\_\_\_      Б. \_\_\_\_\_      В. \_\_\_\_\_      Г. \_\_\_\_\_

*Варианты:* хребет и лощина, котловина, гора, седловина.

7) Подпишите названия горизонталей:



8) Расстояние между двумя соседними горизонталями называется:

- а) Бергштрих                      б) Заложение                      в) Сечение.

9). Впишите названия топографических знаков:


.100,5

10). Соотнесите названия с определениями:

№	Определение	Ответ:
1.	Угол между направлением на север ( в Ю. полушарии – на юг) и направлением на какой-либо удаленный предмет	
2.	Прибор для измерения извилистых линий на картах, планах и чертежах	
3.	Прибор для определения горизонтальных направлений на местности с круговой шкалой с 360 делениями и обозначениями сторон света	
4.	Схематический план маршрута следования	
5.	Подробное текстовое описание маршрута	
6.	Заметный на местности предмет, помогающий определять направление движения, находить цель	

*Варианты:* легенда, компас, ориентир, азимут, абрис, курвиметр.

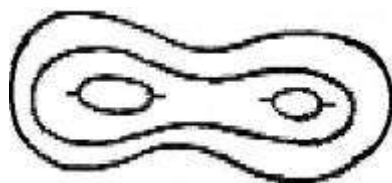
11) Подчеркните природные ориентиры нахождения на местности:

Муравейник, туры из камней, полярная звезда, затески на деревьях, тень от Солнца, мох на деревьях, линии электропередач, гнезда стенных пчел, ягоды, тропы в лесу, Луна, церкви, тающий снег, лесоустроительные столбы, населенные пункты по берегам рек, острова, церковный алтарь, течение реки, характерные берега, линии электропередач.

12) Какое действие следует предпринять, чтобы выйти к населенному пункту, находясь на берегу ручья, реки?

- Двигаться вниз по течению.
- Двигаться вверх по течению.
- Отправить по реке бутылку с запиской, содержащую информацию о местонахождении.
- Разжечь на берегу реки сигнальный костер.

13) Дайте наименования изображениям форм рельефа:



А. \_\_\_\_\_



Б. \_\_\_\_\_





В. \_\_\_\_\_

Г. \_\_\_\_\_

14) Разнесите объекты, отображаемые соответствующими группами знаков:

Масштабные площадные знаки	Масштабные линейные знаки	Внемасштабные знаки	Пояснительные знаки
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

*Объекты:* Озеро, дерево (отдельно стоящее), фигурка хвойного дерева внутри хвойного леса, луг, дорога, большой сад, квартал населенного пункта, подписи, памятник, река, колодец, территория государства, дом, стрелка на реке, болото, цифры.

15) Заполните таблицу «Указатели сторон света»:

№	Указатели сторон света	Сторона
1.	Полярная звезда	
2.	Короткая тень от Солнца в полдень	
3.	Расположение муравейника	
4.	Мох на деревьях	
6.	Более спелая сторона ягоды	
7.	Гнездо стенных пчел	
8.	Темная вторичная корка ствола сосны	
9.	Более светлая, с меньшим кол-вом трещин и темных пятен кора березы	

Обозначение масштаба	Описание масштаба
1. 1: 1 000 000	1. 2 км в 1см
2. 1: 25 000	2. 100м в 1см
3. 1: 100 000	3. 10 км в 1см

16) Соедините стрелками описание масштаба с его обозначением:	4. 1: 500 000	4. 1 км в 1 см
	5. 1: 50 000	5. 250 м в 1 см
	6. 1: 200 000	6. 500 м в 1 см
	7. 1: 10 000	7. 5 км в 1 см

масштаба с его обозначением:

17) На дистанции спортивного ориентирования в заданном направлении первый контрольный пункт имеет номер 32. Вы нашли первым контрольный пункт с номером 33. Ваши действия:

- Отметиться на КП 33 и отправиться искать КП 32.
- Отметиться на КП 33 и отправиться искать все последующие КП.
- Запомнить место расположения КП 33, найти и отметить на КП 32, после этого вернуться и отметить на КП 33

18) Дайте названия видам спортивного ориентирования согласно описанию:

а) Дистанция проходится в заданном порядке. В момент старта (в отдельных случаях за 1 минуту до старта) участник получает карту, на которой нанесены место старта, КП, соединенные линией, которая обозначает последовательность прохождения КП. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции.

Ответ: \_\_\_\_\_

б) Дистанция проходится в произвольном порядке: либо с требуемым количеством КП/очков за наименьшее время, либо с набором наибольшего количества очков/КП за назначенное контрольное время.

Ответ: \_\_\_\_\_

в) Участнику предоставляется спортивная карта с обозначенным на ней местом старта. Следуя по трассе, участник вносит в карту (иглой или спец. компостером) расположение КП, которые встречает по пути. На финише судьи проверяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют штраф в зависимости от ошибки участника.

Ответ: \_\_\_\_\_

### Ответы.

1) а)Орографическая схема; б) Космический фотоснимок; в) Топографическая карта; г).Спортивная карта.  
1 ответ – 1 балл, итого 4 балла.

2) Ответ: А. *Правильный ответ: 1 балл.*

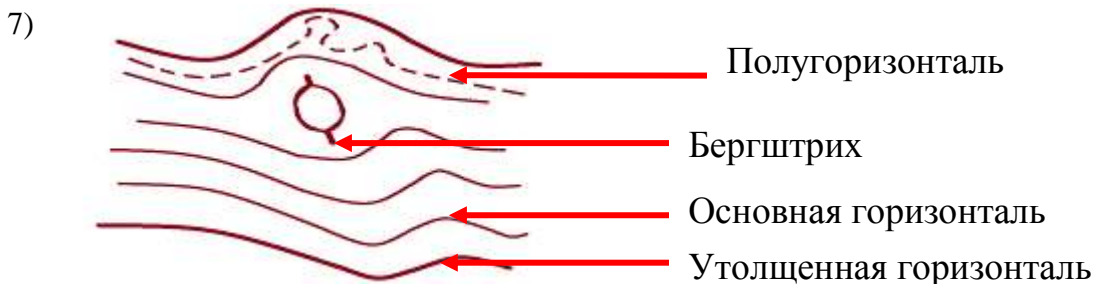
3) Ответ: «Б». *Правильный ответ: 1 балл.*

4) Ответ: «В». *Правильный ответ: 1 балл.*

5) Ответ: 1, 3. *1 ответ – 1 балл, итого 2 балла.*

б) а) Гора б) Хребет и лощина в) Седловина г) Котловина

1 ответ – 1 балл, итого 4 балла.



1 ответ – 1 балл, итого 4 балла

8) Ответ: «Б». Правильный ответ: 1 балл.

9)

	Лес		Каменный мост
	Бурелом		Обрыв
	Ж/д мост		Болото
	Овраг		Лесная дорога
	Озеро		Лиственное дерево
	Канавы		Луг
	Шоссе с телеграфной линией		Родник
	Каменистая поверхность		Заросли кустарников
	Жилые и нежилые строения		Хвойное дерево
	Пески		Отметка высоты

1 ответ – 0,25 балла, итого 5 баллов

10)

№	Определение	Ответ
1.	Угол между направлением на север ( в Ю. полушарии – на юг) и направлением на удаленный предмет.	азимут
2.	Прибор для измерения извилистых линий на картах, планах и чертежах	курвиметр
3.	Прибор для определения горизонтальных направлений на местности с круговой шкалой с 360 делениями и обозначениями сторон света.	компас
4.	Схематический план маршрута следования.	абрис
5.	Подробное текстовое описание маршрута.	легенда
6.	Заметный на местности предмет, помогающий определять направление движения, находить цель.	ориентир

1 ответ - 0,5 балла, итого 3 балла.

11) Муравейник, полярная звезда, тень от Солнца, мох на деревьях, гнезда стеновых пчел, ягоды, тропы в лесу, Луна, тающий снег, острова, течение реки, характерные берега. 1 ответ: 0,25 балла, итого 3 балла.

12) Ответ: «А». *Правильный ответ: 1 балл.*

13) а) Седловина; б) Гора; в) Котловина; г) Хребет и лощина.

*1 ответ – 1 балл, итого 4 балла.*

14) **Масштабные площадные знаки:** озеро, луг, большой сад, квартал населенного пункта, болото, территория государства. **Масштабные линейные знаки:** река, дорога. **Внемасштабные знаки:** отдельно стоящее дерево, дом, колодец, памятник. **Пояснительные знаки:** фигурка хвойного дерева внутри хвойного леса, стрелка на реке, подписи, цифры.

*1 ответ – 0,25 балла, итого 4 балла*

15)

№	Указатели	Стороны света
1.	Полярная звезда.	север
2.	Короткая тень от Солнца в полдень.	север
3.	Расположение муравейника.	юг
4.	Мох на деревьях.	север
6.	Более спелая сторона ягоды	юг
7.	Гнездо стенных пчел.	юг
8.	Темная вторичная корка ствола сосны.	север
9.	Более светлая, с меньшим кол-вом трещин и темных пятен кора березы.	юг

*1 ответ: 0,33 балла, итого 3 балла.*

16) 1-3, 2-5, 3-4, 4-7, 5-6, 6-1, 7-2. *1 ответ – 1 балл, итого 7 баллов*


17) Ответ: «А». *Правильный ответ: 1 балл.*

18) а). Ориентирование в заданном направлении; б). Ориентирование по выбору; в). Ориентирование на маркированной трассе.


*1 ответ- 1 балл, итого 3 балла*

***Общее максимальное количество баллов – 51***

**Тест по спортивному ориентированию**  
**Вариант 1**


<p><b>1. Чтобы правильно преодолеть реку, следует:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) преодолевать реку вплавь, использовать надувные матрацы и камеры;</li><li>б) выбрать место, где вода выглядит спокойной, и переходить реку вброд, используя надувные камеры;</li><li>в) выбрать удобное место и переходить реку вброд, используя шест или альпеншток.</li></ul>
<p><b>2. Готовясь к походу, вам необходимо правильно подобрать одежду. Каким требованиям она должна соответствовать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) одежда должна быть свободной, чистой и сухой, носиться в несколько слоев;</li><li>б) одежда должна быть из синтетических материалов;</li><li>в) одежда должна быть из однотонного или камуфлированного материала, чистой и сухой.</li></ul>
<p><b>3. По каким местным приметам можно определить стороны света:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) стволам и коре деревьев, лишайнику и мху, склонам холмов и бугров, муравейникам, таянию снега;</li><li>б) кустарнику и сухой траве, направлению течения ручьев и рек, наезженной колее;</li><li>в) полянкам на водоемах, скорости ветра, направлению комлей валяющихся на дороге спеленных деревьев</li></ul>
<p><b>4. Если вы стоите лицом на север, то направо от вас направление на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) юг, б) восток, в) запад.</li></ul>
<p><b>5. Изображенная на рисунке луна в полночь находится на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) севере, б) востоке в) западе, г) юге.</li></ul> <div style="text-align: right;"></div>
<p><b>6. На каких склонах холмов, бугров в зимнее и весеннее время года снег подтаивает больше?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) на северных, б) на восточных, в) на западных, г) на южных.</li></ul>
<p><b>7. С какой стороны горизонта муравейники защищены камнем, пнем, деревом?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) с севера,</li><li>б) с востока,</li><li>в) с запада,</li><li>г) с юга.</li></ul>
<p><b>8. Годичные кольца на пнях шире с:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) востока,</li><li>б) запада,</li><li>в) юга.</li><li>г) севера,</li></ul>

•



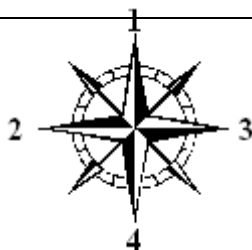
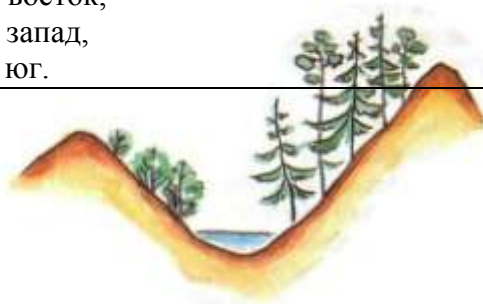
Посмотрите на рисунок и определите, под какой цифрой на компасе находится восток?

### Вариант 2

<p><b>1. Если в походе во время движения по маршруту вы отстали от группы, то:</b></p> <p>а) нельзя сходить с трассы, лыжни;          б) можно сойти с трассы, чтобы найти следы товарищей;          в) необходимо сойти с трассы и остановиться на развилке тропы.</p>	
<p><b>2. Наиболее удобной обувью в походе считаются:</b></p> <p>а) туристические ботинки, кеды, кроссовки;          б) сапоги резиновые или хромовые, легкие спортивные тапочки;          в) полуботинки, сапоги, туфли.</p>	
<p><b>3. Стороны света можно определить по:</b></p> <p>а) барометру и луне,          б) часам и солнцу,          в) термометру и звездам.</p>	
<p><b>4. Если вы стоите лицом на север, то слева от вас направление на:</b></p> <p>а) юг,          б) восток,          в) запад.</p>	
<p><b>5. Изображенная на рисунке луна в полночь находится на:</b></p> <p>а) севере,          б) востоке,          в) западе,          г) юге.</p>	
<p><b>6. На каких склонах ямок или следов человека и животных в зимнее и весеннее время года снег подтаивает больше?</b></p> <p>а) на северных,          б) на восточных,          в) на западных,          г) на южных.</p>	
<p><b>7. На какой стороне стволов деревьев, пней, камней, зданий лишайники и мхи более развиты?</b></p> <p>а) на северной,          б) на восточной,          в) на западной,          г) на южной.</p>	

**8. Православные церкви обращены алтарем на:**

- а) север,
- б) восток,
- в) запад,
- г) юг.



**9. Посмотрите на рисунок и определите, под какой цифрой на компасе находится север?**

### Вариант 3

**1. При преодолении болот необходимо:**

- а) идти осторожно, но широким шагом, предварительно обвязав друг друга страховочной веревкой;
- б) вооружиться шестом, настелить гать из жердей, идти, наступая на кочки или корневища кустов;
- в) идти друг за другом, держась за руки, стараясь наступать между кочками.

**2. Какого цвета должна быть верхняя одежда туриста:**

- а) однотонного цвета;
- б) яркая, демаскирующая;
- в) из камуфлированного материала.

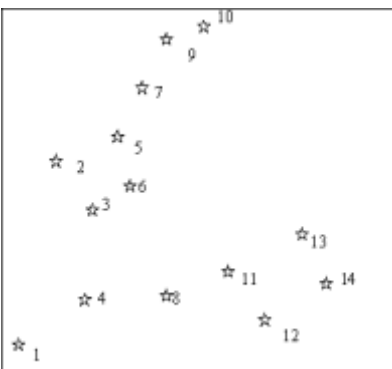
**3. Стороны света можно определить по:**

- а) компасу,
- б) манометру,
- в) термометру.

**4. В солнечный полдень тень указывает направление на:**

- а) восток; б) юг; в) запад; г) север.

**5. Под какой цифрой находится Полярная звезда?**



**6. На каких окраинах полян трава бывает гуще:**

- а) на северных, б) на восточных, в) на западных, г) на южных.

**7. С какой стороны ствола кора деревьев темнее и грубее:**

- а) с севера,
- б) с востока,
- в) с запада,

г) с юга.

**8. Православные церкви обращены колокольной на:**

- а) север,
- б) восток,
- в) запад,
- г) юг.

**9. Посмотрите на рисунок и определите, под какой цифрой на компасе находится запад?**



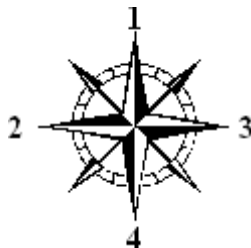
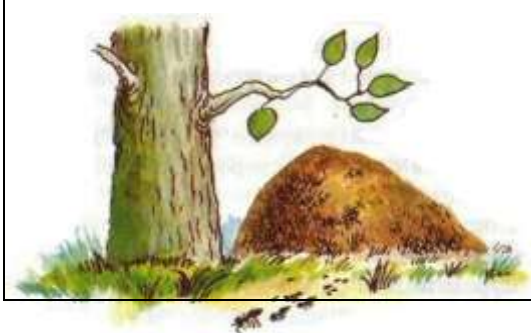
## Вариант 4

<p><b>1. Если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы, то следует:</b></p> <p>а) найти возвышенное место и оглядеться, затем двигаться в направлении захода Солнца; б) прислушаться к звукам, чтобы потом двигаться подальше от дорог или рек; в) остановиться и оценить ситуацию, искать тропу или дорогу, ручей или реку.</p>
<p><b>2. При устройстве шалаша крышу следует накрывать:</b></p> <p>а) снизу - вверх; б) сверху - вниз; в) справа - налево; г) безразлично как.</p>
<p><b>3. Стороны света можно определить по (выберете неправильный ответ):</b></p> <p>а) компасу; б) звездам; в) направлению течения реки; г) местным признакам.</p>
<p><b>4. В полдень тень, указывающая на север будет:</b></p> <p>а) самая длинная, б) самая короткая, в) длина тени не изменяется.</p>
<p><b>5. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь?</b></p> <p>а) по часам; б) по луне; в) по Полярной звезде.</p>
<p><b>6. Трава гуще у отдельно стоящих пней, камней, стволов деревьев к:</b></p> <p>а) северу, б) востоку, в) западу, г) югу.</p>
<p><b>7. В жаркую погоду трава раньше начинает желтеть с:</b></p> <p>а) севера, б) востока, в) запада, г) юга.</p>

**8. Приподнятый край нижней перекладины креста на куполе церкви направлен на:**

- а) север,
- б) восток,
- в) запад,
- г) юг.

**9. Посмотрите на рисунок и определите, под какой цифрой на компасе находится север?**



### Вариант 5

**1. Какая задача при подготовке и проведении туристского похода является главной:**

- а) обеспечение безопасности;
- б) выполнение целей и задач похода;
- в) полное прохождение маршрута.

**2. Каковы требования к месту сооружения временного жилища:**

- а) место среди сухостоя, который можно использовать для костра, на берегу реки на уровне воды;
- б) ровная возвышенная продуваемая площадка, рядом источник воды и достаточно топлива, вблизи поляна для подачи сигналов бедствия;
- в) недалеко дорога или наезженная тропа, вблизи много грибов и ягод.

**3. Стороны света можно определить по:**

- а) направлению ветра,
- б) по направлению дорог,
- в) по местным признакам.

**4. Тень в полдень укажет направление на север, слева будет:**

- а) восток,
- б) запад,
- в) юг.

**5. Полная луна в полночь находится на:**

- а) севере,
- б) востоке,
- в) западе,
- г) юге.

**6. С какой стороны деревьев, камней, пней летом земля более влажная?**

- а) с севера,
- б) с востока,
- в) с запада,

г) с юга.
<b>7. Пологая сторона муравейника направлена к:</b> а) северу, б) востоку, в) западу, г) югу.
<b>8. Опущенный край нижней перекладины креста на куполе церкви направлен на:</b> а) север, б) восток, в) запад, г) юг.
<b>9. Посмотрите на рисунок и определите, под какой цифрой на компасе находится север?</b>

### Тест «Условные знаки спортивных карт»

Пояснительная записка.

Методическое описание «Упражнение на знание условных знаков спортивных «топографических» карт» предназначено для детей обучающихся в объединениях туристической направленности и спортивного ориентирования, а также педагогов дополнительного образования, проводящих занятия по этим направлениям.

Цель: совершенствование технической подготовленности обучающихся.

Оборудование:

15 комплектов карточек заданий, 15 комплектов карточек ответов, таблички «СТАРТ», «ФИНИШ», контрольные карточки, схема спортплощадки, карандаши или ручки.

Условные знаки - своеобразная азбука, с помощью которой «написана» вернее нарисована карта. Поэтому, первое, что необходимо начинающему спортсмену - это выучить условные знаки и уметь быстро и правильно пользоваться ими, то есть узнавать их на карте, понимать, что они изображают и рисовать самому.

Данное упражнение используется для тренировки в запоминании символов условных знаков и их быстром прочтении в спортивной карте. От знания условных знаков и их быстрого воспроизведения в памяти зависит скорость изучения ситуаций в карте, выбор пути движения по дистанции, скорость прохождения дистанции и соответственно результат спортсмена.

Задача участника: по описанию условного знака в карточке заданий найти условный знак в карточке ответов и записать номер ответа в контрольную карточку.

\*\* Пособие состоит из 15 комплектов карточек заданий и 15 комплектов карточек ответов. Кроме того, каждый обучающийся получает контрольную карточку для отметок. В карточке заданий (Рис. 1) три столбца.

1 столбец - порядковый номер, 2 столбец - название знака, 3 столбец - рисунок условного знака.

Но рисунки знаков в 3 столбце не соответствуют названию знаков во 2 столбце, то есть перепутаны.

В карточке ответов 2 столбца (Рис.2) 1 столбец - порядковый номер, 2 столбец - обозначение условного знака. Для отметки ответов используется контрольная карточка (Рис 3)

Вариант 11		
№ п/п	Название знаков	Знаки
1	Земляной обрыв	
2	Бугор	
3	Воронка	
4	Большой камень	
5	Маркированный участок	
6	Растительность легкопроходимая в определенном направлении	
7	Особый объект в гидрографии	
8	Широкая дорога с покрытием	
9	Развалины	
10	Преодолимая ограда	

Рис. 1

Вариант 11 (2)	
№ п/п	Знаки
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Рис. 2

Фамилия _____		Школа _____		Финиш _____							
Имя _____		Группа _____		Старт _____							
				Результат _____							
<b>N</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Вариант	1	4	7	3	5	10	6	1	2	9	8
Вариант	2	4	8	1	2	5	3	10	6	9	7
Вариант	3										

Рис. 3. Контрольная карточка участника ( 3 варианта)

Упражнение на знание условных знаков может отрабатываться в спортивном зале или спортивной площадке (Рис. 4)

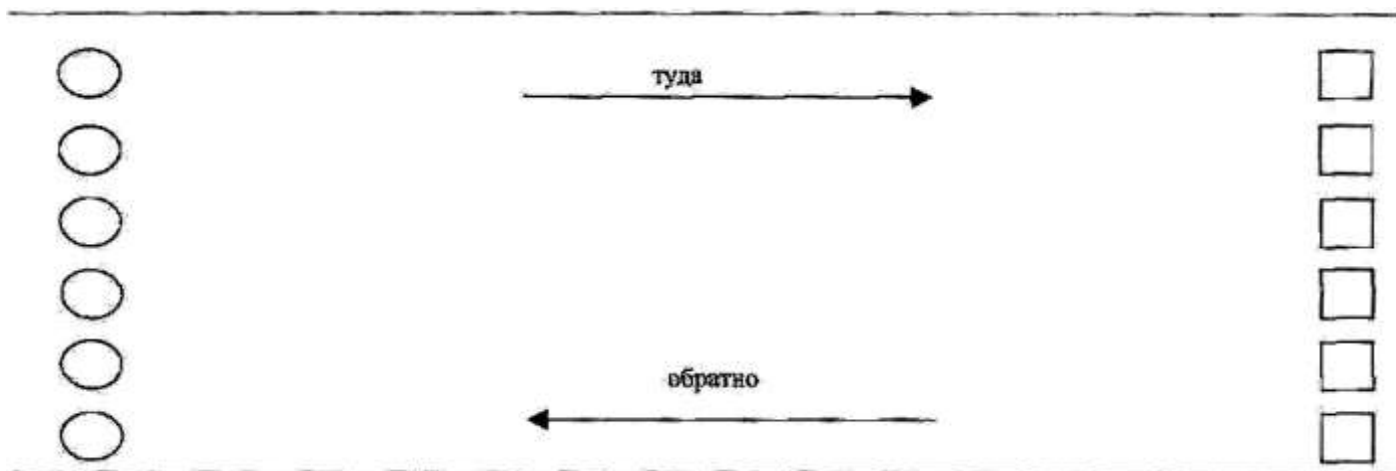


Рис 4

- - карточки заданий
- - карточки ответов

Карточки с заданиями укладываются на 1 стороне спортзала (спортплощадки). На противоположной стороне лежат карточки с ответами. Участник смотрит на карточку заданий (Вариант № 11). Под 1 номером название знака *Земляной обрыв*. Он бежит в

противоположную сторону зала, где лежат карточки ответов. В карточке он находит знак *Землян обрыв* под 4 номером. Участник возвращается и в контрольной карточке записывает ответ: № 1 - ответ 4. Затем он читает 2-й условный знак и так далее. Ответы на все 15 вариантов имеются у тренера.

Когда участник выполняет все задание, тренер записывает время прохождения и проверяет правильность ответов. Если имеются неправильные ответы, то за каждый неправильный ответ участнику добавляется время ( от 20 сек. до 1 минуты) в зависимости дистанции между карточками заданий и ответов. Задание может отрабатываться сразу всей группой обучающихся в количестве 15 человек - по количеству вариантов. После выполнения задания по 1 варианту, участники меняются местами. Ответы на все варианты даны в таблице №1.

Когда все участники отработали по несколько вариантов и самостоятельно проверили по таблице ответов результаты своей работы тренер проверяет у них контрольные карточки и обращает внимание на то, какие группы знаков наиболее слабо усвоены обучающимися. Дает задание для самостоятельной подготовки по Группам знаков, слабо усвоенных обучающимися.

После того как все выполняют задание можно провести игру. Участники делятся на две команды. Дается старт и по 1 участнику от каждой команды поочередно выполняют упражнение. Побеждает та

Команда, которая быстрее и точнее выполнит упражнение.

Результат команды считается по сумме времени отработки упражнения всей командой и штрафного времени, начисленного за неправильные ответы.

Таблица № 1

## ОТВЕТЫ НА КАРТОЧКИ «УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ»

№ варианта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	4	7	3	5	10	6	1	2	9	8
2	4	8	1	2	5	3	10	6	9	7
3	1	3	10	9	5	8	6	7	4	2
4	6	3	10	7	9	4	1	2	8	5
5	4	2	5	1	3	9	7	6	10	8
6	8	2	6	3	4	1	9	7	5	10
7	5	1	3	9	7	4	2	6	8	10
8	5	7	8	3	4	1	9	6	10	2
9	5	3	8	10	4	9	7	6	2	1
10	4	1	7	6	2	5	8	3	9	10
11	4	7	9	6	1	8	5	3	2	10
12	5	7	2	8	6	1	9	3	10	4
13	4	8	1	2	5	3	10	6	9	7
14	8	2	6	3	4	1	9	7	5	10
15	5	3	8	10	4	9	7	6	2	1

## Контрольный тест

### 1. Что такое спортивное ориентирование

- А) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию по азимуту
- Б) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении при помощи карты и компаса.
- В) вид спорта в котором участник проходит дистанцию при помощи карты и компаса.

### 2. Назовите виды зимних дистанций:

- А) нитка, маркированная дистанция, заданное направление, по выбору.
- Б) маркированная дистанция, заданное направление, ski-атлон.
- В) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.

### 3. Назовите виды летних дистанций:

- А) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.
- Б) нитка, маркированная дистанция, заданное направление.
- В) «Иван Сусанин», нитка, заданное направление, по выбору, по памяти.

### 4. На сколько групп делятся условные знаки:

- А) 9
- Б) 7
- В) 4

### 5. Что такое легенда КП?

- А) Краткое описание КП относительно его ориентира
- Б) Привязка КП
- В) Хорошо заметный ориентир

### 6. Назовите виды средств отметки:

- А) Чип, компостер, игла, карандаш
- Б) Компостер, игла, карандаш

- В) Чип, игла, карта

### 7. Как на местности оборудуется знак КП А)

- Бакин
- Б) Компостер и номер
- В) Бакин, номер, средство отметки

### 8. Что такое азимут:

- А) Краткое описание КП относительно его ориентира
- Б) Угол между направлением на север и на какой-либо предмет
- В) Конечный ориентир, помогающий выйти на КП

### 9. Вы опоздали на старт, ваши действия:

- А) Сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию
- Б) Получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем
- В) Не выходить на старт

### 10. Вы пришли на чужой КП, ваши действия:

- А) Отметить в резервной клетке
- Б) Не отмечаясь бежать на свой КП
- В) Посмотреть номер, и бежать дальше

Ключ



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

### Общая и специальная физическая подготовка

1) Какой должна быть физическая подготовка туриста-спортсмена (3 пункта):

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

2) Выберите 3 основных физических качества туриста-спортсмена:

Сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, координация движений.

3) Подберите названия описанным ниже физическим качествам:

Названия	Описания
	Способность двигателью выйти из любого положения, справиться с любой возникшей двигательной задачей
	Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой
	Процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи
	Способность человека преодолевать внешнее <u>сопротивление</u> или противостоять ему за счёт мышечных <u>усилий</u> (напряжений)
	Способность к длительному перенесению нагрузок
	Способность выполнять то или иное упражнение в кратчайшее время

*Названия физических качеств:* Гибкость, быстрота, координация, сила, выносливость, ловкость.

4) Вставьте недостающие слова:

*Нормальный \_\_\_\_\_ укрепляет нервную систему туриста, делает его бодрым и энергичным, а хорошо организованное \_\_\_\_\_ обеспечивает быстрое восстановление сил после работы.*

5) Отметьте «галочкой», кому из туристов больше всего необходимы развитые нижеперечисленные физические качества:

Турист	Ответ
Турист-пешеход	
Турист лыжник	
Турист-велосипедист	

*Физические качества:* сила ног, выносливость ног, сила рук, глубокое и равномерное дыхание.

6) Элементом какого занятия является бег на месте или ходьба с переходом на медленный бег 3-5 минут:

- а) Специальное занятие.      б) Поход выходного дня      в) Утренняя гимнастика

7) Как нужно тренироваться чтобы избежать боли в мышцах после тренировок?

Ответ: \_\_\_\_\_

8) Выберите упражнения:

Для развития силы рук	Для развития силы ног
_____	_____
_____	_____

*Упражнения:*

1. Из положения лежа на полу наклон вперед и повороты туловища;
2. Ходьба по бревну с различными движениями руками, наклонами, приседаниями;
3. Упражнение “ласточка”, равновесие боком;
4. Из положения лежа на полу носками ног коснуться пола за головой;
5. Из положения сидя на полу лечь, затем сесть (ноги закреплены или удерживаются партнером);
6. Штанга на плечах - наклоны вперед, в стороны и повороты;
7. Упражнения на гимнастической стенке в упоре стоя на полу и в вися;
8. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперед;
9. “Тачка” – партнер держит ноги, а упражняющийся идет на руках;
10. Подтягивание на перекладине;
11. Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице;
12. Приседание на одной ноге - “пистолетик”;
13. Из положения стоя наклоны вперед с касанием руками пола;
14. Прыжки на месте со скакалкой и гантелями;
15. Упражнения с гантелями;

- 16. Упражнения с набивным мячом;
- 17. Прыжки в высоту и длину с места и с разбега;
- 18. Упражнения на брусьях, перекладине, кольцах;
- 19. Прыжки тройные и пятерные;
- 20. Приседание с грузом на спине.

9) Как необходимо ставить ногу на землю при движении по пересеченной местности:

- а) На носок
- б) На ребро
- в) На пятку
- г) На всю ступню

10) Назовите цель тренировок во время похода выходного дня (3 пункта):

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_



11) Сколько вдохов в минуту совершает человек:

- а) 26-30
- б) 6-10
- в) 16-20

12) Метод исследования дыхания, включающий в себя измерение объёмных и скоростных показателей дыхания называется:

- а) Динамометрия
- б) Спирометрия
- в) Взвешивание

### Ответы «Общая и специальная физическая подготовка»

1) 1. Непрерывной; 2. Круглогодичной; 3. Разносторонней.

*1 ответ – 0,33 балла, итого 1 балл.*

2) Сила, выносливость, быстрота. *1 ответ – 0,33 балла, итого 1 балл.*

3)

Названия	Описания
Ловкость	Способность двигателью выйти из любого положения, справиться с любой возникшей двигательной задачей
Гибкость	Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой

Координация	Процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи
Сила	Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий
Выносливость	Способность к длительному перенесению нагрузок
Быстрота	Способность выполнять то или иное упражнение в кратчайшее время

1 ответ – 0,5 баллов, итого 3 балла.

4) Сон, питание. 1 ответ – 0,5 балла, итого 1 балл.

5) Ответ: турист-лыжник. Правильный ответ – 1 балл.

6) Ответ: В. Правильный ответ: 1 балл.

7) Регулярно. Правильный ответ: 1 балл.

8) Для развития силы рук: 9, 10, 11, 15, 16, 18. Для развития силы ног: 8, 12, 14, 17, 19, 20. 1 ответ – 0,25 балла, итого 3 балла.

9) Ответ: Г. Правильный ответ: 1 балл.

10) 1.Привыкание к походным нагрузкам; 2.Выработка своего ритма движения; 3.Привыкание к походным условиям. 1 ответ – 0,33 балла, итого 1 балл.

11) Ответ: В. Правильный ответ: 1 балл.

12) Ответ: Б. Правильный ответ: 1 балл.

**Общее максимальное количество баллов – 16**

**Нормативы**  
**Общей физической и специальной физической**  
**Подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по**  
**виду спорта "спортивное ориентирование"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	20	15
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24