

Отделение «Спортивное ориентирование»

Для перевода обучающихся на следующий период обучения или окончания обучения по дополнительной предпрофессиональной программе необходимо по результатам аттестации получить «зачёт» по пяти предметным областям.

Область: Теория и методика физической культуры и спорта.

Проверка знаний по теории и методике физической культуры и спорта обучающихся проводится тренером-преподавателем в форме собеседования и определяется по формуле «Зачёт – Не зачёт».

Контрольные нормативы для этапа начальной подготовки 1 года обучения.

№ п/п	Тема	Примерные вопросы
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.	Режим работы группы. Правила внутреннего распорядка. История спортивного ориентирования.
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья.
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Классификация соревнований. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша.
4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	Профилактика травматизма. Построение. Разминка. Основная часть. Заключительная часть. Терминология технико-тактических элементов.
5	Строение и функции организма человека.	Костно-мышечная система, её строение и функции. Дыхание. Потребление кислорода. Обмен веществ и энергии – основы жизни человека.
6	Гигиенические знания, умения и навыки.	Гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Температурный режим занятий на улице. Гигиена мест занятий.
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	Понятия: режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. Основные элементы режима дня. Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливающих процедур.
8	Основы спортивного питания.	Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании. Органы пищеварения и выделения. Профилактика пищевых отравлений.
9	Требования к оборудованию и инвентарю.	Устройство и использование специального оборудования и инвентаря. Особенности его применения
10	Требования техники безопасности при занятиях.	Общие требования по технике безопасности. Требования охраны труда перед началом занятий. Требования охраны труда во время занятий. Требования охраны труда по окончании занятий. Первая медицинская помощь при несчастных случаях.

Контрольные нормативы для этапа начальной подготовки 2 года обучения.

№	Тема	Примерные вопросы
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.	Режим работы группы. Правила внутреннего распорядка. История возникновения спортивного ориентирования. В России. Лучшие спортсмены школы.

2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Всестороннее развитие, подготовка к труду.
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции и КП. Финиш. Определение времени и результатов.
4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	Профилактика травматизма. Построение. Разминка. Основная часть. Заключительная часть. Терминология технических лыжных элементов. Самоконтроль в процессе занятий.
5	Строение и функции организма человека.	Костно-мышечная система, её строение и функции. Дыхание. Потребление кислорода. Обмен веществ и энергии – основы жизни человека. Сердце и сосуды.
6	Гигиенические знания, умения и навыки.	Гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Температурный режим занятий на улице. Гигиена мест занятий.
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	Понятия: режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. Основные элементы режима дня. Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливающих процедур.
8	Основы спортивного питания.	Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании. Органы пищеварения и выделения. Профилактика пищевых отравлений.
9	Требования к оборудованию и инвентарю.	Подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Содержание и ремонт специального оборудования и инвентаря.
10	Требования техники безопасности при занятиях.	Общие требования по технике безопасности. Требования охраны труда перед началом занятий. Требования охраны труда во время занятий. Требования охраны труда по окончании занятий. Первая медицинская помощь при несчастных случаях.

Контрольные нормативы для выпускника этапа начальной подготовки 3 года обучения.

№	Тема	Примерные вопросы
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.	Режим работы группы. Правила внутреннего распорядка. Лучшие спортсмены школы. Ориентировщики Свердловской области.
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	Всестороннее развитие, подготовка к труду. Комплекс ГТО
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Общие положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов. Виды соревнований. Правила определения победителей. Единая всероссийская спортивная классификация.
4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	Профилактика травматизма. Построение. Разминка. Основная часть. Заключительная часть. Терминология технических лыжных элементов. Самоконтроль в процессе занятий.
5	Строение и функции организма человека.	Костно-мышечная система, её строение и функции. Дыхание. Потребление кислорода. Обмен веществ и энергии – основы жизни человека. Сердце и сосуды.
6	Гигиенические знания, умения и навыки.	Гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Температурный режим занятий на улице. Гигиена мест занятий.
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	Понятия: режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. Основные элементы режима дня. Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливающих процедур.
8	Основы спортивного питания.	Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании. Органы пищеварения и выделения. Профилактика пищевых отравлений.
9	Требования к оборудованию и инвентарю.	Подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Содержание и ремонт специального оборудования и инвентаря.

10	Требования техники безопасности при занятиях.	Общие требования по техника безопасности. Требования охраны труда перед началом занятий. Требования охраны труда во время занятий. Требования охраны труда по окончании занятий. Первая медицинская помощь при несчастных случаях.
----	---	--

Контрольные нормативы для обучающихся тренировочного этапа 1 года обучения.

№	Тема	Примерные вопросы
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.	Режим работы группы. Правила внутреннего распорядка. Российские ориентировщики и ориентировщики Свердловской области.
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	Всестороннего развития, подготовка к труду. Комплекс ГТО.
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Классификация соревнований. Положение о соревновании.
4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	Профилактика травматизма. Построение. Разминка. Основная часть. Заключительная часть. Терминология технических лыжных элементов. Самоконтроль в процессе занятий.
5	Строение и функции организма человека.	Костно-мышечная система, её строение и функции. Дыхание. Потребление кислорода. Обмен веществ и энергии – основы жизни человека. Сердце и сосуды.
6	Гигиенические знания, умения и навыки.	Гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Температурный режим занятий на улице. Гигиена мест занятий.
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	Понятия: режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. Основные элементы режима дня. Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливающих процедур.
8	Основы спортивного питания.	Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании.
9	Требования к оборудованию и инвентарю.	Подготовка к эксплуатации, уход и хранение Содержание и ремонт специального оборудования и инвентаря.
10	Требования техники безопасности при занятиях.	Общие требования по техника безопасности. Требования охраны труда перед началом занятий. Требования охраны труда во время занятий. Требования охраны труда по окончании занятий. Первая медицинская помощь при несчастных случаях.

Контрольные нормативы для обучающихся тренировочного этапа 2 года обучения.

№	Тема	Примерные вопросы
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.	Режим работы группы. Правила внутреннего распорядка. Российские ориентировщики и ориентировщики Свердловской области.
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	Всестороннего развития, подготовка к труду. Комплекс ГТО.
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Деление участников по возрасту и полу.
4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	Профилактика травматизма. Построение. Разминка. Основная часть. Заключительная часть. Терминология технических лыжных элементов. Самоконтроль в процессе занятий.
5	Строение и функции организма человека.	Костно-мышечная система, её строение и функции. Дыхание. Потребление кислорода. Обмен веществ и энергии – основы жизни человека. Сердце и сосуды.
6	Гигиенические знания, умения и навыки.	Гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Температурный режим занятий на улице. Гигиена мест занятий.

7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	Понятия: режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. Основные элементы режима дня. Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливающих процедур.
8	Основы спортивного питания.	Значение отдельных витаминов в питании. Органы пищеварения и выделения. Профилактика пищевых отравлений.
9	Требования к оборудованию и инвентарю.	Подготовка к эксплуатации, уход и хранение Содержание и ремонт специального оборудования и инвентаря.
10	Требования техники безопасности при занятиях.	Общие требования по техника безопасности. Требования охраны труда перед началом занятий. Требования охраны труда во время занятий. Требования охраны труда по окончании занятий. Первая медицинская помощь при несчастных случаях.

Контрольные нормативы для обучающихся тренировочного этапа 3 года обучения.

№	Тема	Примерные вопросы
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.	Режим работы группы. Правила внутреннего распорядка. Лучшие спортсмены школы. Ориентировщики Свердловской области.
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	Международное спортивное движение. Олимпийское движение.
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции и КП. Финиш. Определение времени и результатов. Общие положения правил соревнований по спортивному ориентированию.
4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	Профилактика травматизма. Построение. Разминка. Основная часть. Заключительная часть. Терминология технических лыжных элементов. Самоконтроль в процессе занятий.
5	Строение и функции организма человека.	Костно-мышечная система, её строение и функции. Дыхание. Потребление кислорода. Обмен веществ и энергии – основы жизни человека. Сердце и сосуды.
6	Гигиенические знания, умения и навыки.	Гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Температурный режим занятий на улице. Гигиена мест занятий.
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	Понятия: режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. Основные элементы режима дня. Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливающих процедур.
8	Основы спортивного питания.	Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании. Органы пищеварения и выделения. Профилактика пищевых отравлений.
9	Требования к оборудованию и инвентарю.	Подготовка к эксплуатации, уход и хранение Содержание и ремонт специального оборудования и инвентаря.
10	Требования техники безопасности при занятиях.	Общие требования по техника безопасности. Требования охраны труда перед началом занятий. Требования охраны труда во время занятий. Требования охраны труда по окончании занятий. Первая медицинская помощь при несчастных случаях.

Контрольные нормативы для обучающихся тренировочного этапа 4 года обучения.

№	Тема	Примерные вопросы
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.	Режим работы группы. Правила внутреннего распорядка. Лучшие спортсмены школы. Ориентировщики Свердловской области.
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	Олимпийское движение.

3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов. Виды соревнований. Правила определения победителей. Единая всероссийская спортивная классификация.
4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	Профилактика травматизма. Построение. Разминка. Основная часть. Заключительная часть. Терминология технических лыжных элементов. Самоконтроль в процессе занятий.
5	Строение и функции организма человека.	Костно-мышечная система, её строение и функции. Дыхание. Потребление кислорода. Обмен веществ и энергии – основы жизни человека. Сердце и сосуды.
6	Гигиенические знания, умения и навыки.	Гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Температурный режим занятий на улице. Гигиена мест занятий.
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	Понятия: режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. Основные элементы режима дня. Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливающих процедур.
8	Основы спортивного питания.	Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании. Органы пищеварения и выделения. Профилактика пищевых отравлений.
9	Требования к оборудованию и инвентарю.	Подготовка к эксплуатации, уход и хранение Содержание и ремонт специального оборудования и инвентаря.
10	Требования техники безопасности при занятиях.	Общие требования по техника безопасности. Требования охраны труда перед началом занятий. Требования охраны труда во время занятий. Требования охраны труда по окончании занятий. Первая медицинская помощь при несчастных случаях.

Контрольные нормативы для выпускника тренировочного этапа 5 года обучения.

№	Тема	Примерные вопросы
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.	Режим работы группы. Правила внутреннего распорядка. Лучшие спортсмены школы. Ориентировщики Свердловской области.
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	Олимпийское движение. Политика в современном спорте.
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов. Правовые отношения с отрасли физической культуры и спорта. Единая всероссийская спортивная классификация.
4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	Профилактика травматизма. Построение. Разминка. Основная часть. Заключительная часть. Терминология технических лыжных элементов. Самоконтроль в процессе занятий.
5	Строение и функции организма человека.	Костно-мышечная система, её строение и функции. Дыхание. Потребление кислорода. Обмен веществ и энергии – основы жизни человека. Сердце и сосуды.
6	Гигиенические знания, умения и навыки.	Гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Температурный режим занятий на улице. Гигиена мест занятий.
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	Понятия: режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. Основные элементы режима дня. Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливающих процедур.
8	Основы спортивного питания.	Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании. Органы пищеварения и выделения. Профилактика пищевых отравлений.
9	Требования к оборудованию и инвентарю.	Подготовка к эксплуатации, уход и хранение Содержание и ремонт специального оборудования и инвентаря.
10	Требования техники безопасности при занятиях.	Общие требования по техника безопасности. Требования охраны труда перед началом занятий. Требования охраны труда во время занятий. Требования охраны труда по окончании занятий. Первая медицинская помощь при несчастных случаях.

Область: Общая и специальная физическая подготовка.

Комплекс контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для обучающихся этапа начальной подготовки 1 года обучения.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		Баллы					
		5	4	3	5	4	3
Скоростные качества	Бег 30 метров (сек)	6,4	6,5	6,6	6,6	6,7	6,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	100	95	90	90	85	80
	Прыжок в высоту с места (см)	16	15	14	11	10	9
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине	5	4	3	4	3	2
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа	4	3	2	3	2	1
Максимальное и минимальное количество баллов		25 баллов	20	12 баллов	25 баллов	20	12 баллов

Результат: «Зачет», если обучающий набрал 12 баллов и выше.

Комплекс контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для обучающихся этапа начальной подготовки 2 года обучения.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		Баллы					
		5	4	3	5	4	3
Скоростные качества	Бег 30 метров (сек)	6,3	6,4	6,5	6,5	6,4	6,3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	105	100	95	95	90	85
	Прыжок в высоту с места (см)	18	17	16	13	12	11
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине	6	5	4	5	4	3
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа	5	4	3	4	3	2
Максимальное и минимальное количество баллов		25 баллов	20	12 баллов	25 баллов	20	12 баллов

Результат: «Зачет», если обучающий набрал 12 баллов и выше.

Комплекс контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке выпускника этапа начальной подготовки 3 года обучения.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		Баллы					
		5	4	3	5	4	3
Скоростные качества	Бег 60 метров (сек)	11,8	11,9	12,0	12,6	12,7	12,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	110	105	100	100	95	90
	Прыжок в высоту с места (см)	20	19	18	15	14	13
Тесты по выбору							
Выносливость	Бег 1000 м (юн.) 800 (дев.)	06:20	06:25	06:30	05:50	05:55	06:00
	или Лыжи, свободный стиль 5 км (юн.) 3 км (дев.)	33:30	34:00	34:30	23:10	23:40	24:10
Максимальное и минимальное количество баллов		20 баллов	16	12 баллов	20 баллов	16	12 баллов

Результат: «Зачет», если обучающий набрал 12 баллов и выше.

Комплекс контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для обучающихся тренировочного этапа 1 года обучения.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		Баллы					
		5	4	3	5	4	3
Скоростные качества	Бег 60 метров (сек)	11,6	11,7	11,8	12,4	12,5	12,6
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	120	115	110	110	105	100
	Прыжок в высоту с места (см)	21	20	19	16	15	14
Тесты по выбору							
Выносливость	Бег 1000 м (юн.) 800 (дев.)	06:10	06:15	06:20	05:40	05:45	05:50
	или Лыжи, свободный стиль 5 км (юн.) 3 км (дев.)	32:30	33:00	33:30	22:10	22:40	23:10
Максимальное и минимальное количество баллов		20 баллов	16	12 баллов	20 баллов	16	12 баллов

Результат: «Зачет», если обучающий набрал 12 баллов и выше.

Комплекс контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для обучающихся тренировочного этапа 2 года обучения.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		Баллы					
		5	4	3	5	4	3
Скоростные качества	Бег 60 метров (сек)	11,4	11,5	11,6	12,2	12,3	12,4
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	125	120	115	115	110	105
	Прыжок в высоту с места (см)	22	21	20	17	16	15
Тесты по выбору							
Выносливость	Бег 1000 м (юн.) 800 (дев.)	06:00	06:05	06:10	05:30	05:35	05:40
	или Лыжи, свободный стиль 5 км (юн.) 3 км (дев.)	31:30	32:00	32:30	21:10	21:40	22:10
Максимальное и минимальное количество баллов		20 баллов	16	12 баллов	20 баллов	16	12 баллов

Результат: «Зачет», если обучающий набрал 12 баллов и выше.

Комплекс контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для обучающихся тренировочного этапа 3 года обучения.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		Баллы					
		5	4	3	5	4	3
Скоростные качества	Бег 60 метров (сек)	11,3	11,4	11,5	12,1	12,2	12,3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	135	130	125	125	120	115
	Прыжок в высоту с места (см)	23	22	21	18	17	16
Тесты по выбору							
Выносливость	Бег 1000 м (юн.) 800 (дев.)	05:50	05:55	06:00	05:20	05:25	05:30
	или Лыжи, свободный стиль 5 км (юн.) 3 км (дев.)	30:30	31:00	31:30	20:10	20:40	21:10
Максимальное и минимальное количество баллов		20 баллов	16	12 баллов	20 баллов	16	12 баллов

Результат: «Зачет», если обучающий набрал 12 баллов и выше.

Комплекс контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для обучающихся тренировочного этапа 4 года обучения.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		Баллы					
		5	4	3	5	4	3
Скоростные качества	Бег 60 метров (сек)	11,2	11,3	11,4	12,0	12,1	12,2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	140	135	130	130	125	120
	Прыжок в высоту с места (см)	24	23	22	19	18	17
Тесты по выбору							
Выносливость	Бег 1000 м (юн.) 800 (дев.)	05:40	05:45	05:50	05:10	05:15	05:20
	или Лыжи, свободный стиль 5 км (юн.) 3 км (дев.)	29:30	30:00	30:30	19:10	19:40	20:10
Максимальное и минимальное количество баллов		20 баллов	16	12 баллов	20 баллов	16	12 баллов

Результат: «Зачет», если обучающий набрал 12 баллов и выше.

Комплекс контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для выпускника тренировочного этапа 5 года обучения.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		Баллы					
		5	4	3	5	4	3
Скоростные качества	Бег 60 метров (сек)	11,0	11,1	11,2	11,8	11,9	12,0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	145	140	135	135	130	125
	Прыжок в высоту с места (см)	25	24	23	20	19	18
Тесты по выбору							
Выносливость	Бег 1000 м (юн.) 800 (дев.)	05:30	05:35	05:40	05:00	05:05	05:10
	или Лыжи, свободный стиль 5 км (юн.) 3 км (дев.)	28:30	29:00	29:30	18:10	18:40	19:10
Максимальное и минимальное количество баллов		20 баллов	16	12 баллов	20 баллов	16	12 баллов

Результат: «Зачет», если обучающий набрал 12 баллов и выше.

Область: Избранный вид спорта.

Контрольное упражнение по технико-тактической подготовке.

* «Зачёт» - если обучающийся закончил дистанцию заданной ступени сложности или выполнил требования и нормы.

* Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивное ориентирование» определяются по «Единой всероссийской спортивной классификации» утвержденной приказом Минспорт России.

Ступени сложности дистанции	Этап подготовки							
	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Закончить дистанцию 1 ступени сложности	+							
Закончить дистанцию 2 ступени сложности		+						
Закончить дистанцию 3 ступени сложности			+					
Закончить дистанцию 4 ступени сложности				+				
Закончить дистанция 5 ступени сложности					+			
Закончить дистанцию 6 ступени сложности						+		
Закончить дистанция 7 ступени сложности							+	+
Требования и нормы	-	3 юношески й разряд	2 юношески й разряд	1 юношески й разряд	III спортивны й разряд	II спортивны й разряд	I спортивны й разряд	КМС-I спортивны й разряд

Область: Специальные навыки.

*Освоение учебного материала по специальным навыкам проверяет и оценивает тренер-преподаватель по формуле «зачёт – не зачёт» путём педагогического наблюдения за обучающимся в течение учебного года.

Этап подготовки	Требования и нормы
Этап начальной подготовки 1 года	<u>Зачёт</u> – если обучающийся: <i>демонстрирует</i> упражнения, выполняемые с картой и компасом на разнохарактерной местности.
Этап начальной подготовки 2 года	<u>Зачёт</u> – если обучающийся: <i>демонстрирует</i> упражнения, выполняемые с картой и компасом на разнохарактерной местности, имитацию лыжных ходов.
Этап начальной подготовки 3 года	<u>Зачёт</u> – если обучающийся: <i>демонстрирует</i> упражнения, с неполной картой, имитацию лыжных ходов, передвижение на лыжероллерах.
Тренировочный этап 1 года	<u>Зачёт</u> – если обучающийся: <i>Демонстрирует</i> : передвижение по азимуту, читать карту с одновременным слежением за местностью
Тренировочный этап 2 года	<u>Зачёт</u> – если обучающийся: <i>Демонстрирует</i> : передвижение по азимуту, читать карту с одновременным слежением за местностью

Тренировочный этап 3 года	<u>Зачёт</u> – если обучающийся: <i>Демонстрирует:</i> тактические действия в отношении соперников, приемы ориентирования.
Тренировочный этап 4 года	<u>Зачёт</u> – если обучающийся: <i>Демонстрирует:</i> тактические действия в отношении соперников, приемы ориентирования, читать карту на различных скоростях.
Тренировочный этап 5 года	<u>Зачёт</u> – если обучающийся: <i>Демонстрирует:</i> методы анализа результатов соревнований, технику спортивного ориентирования.

Область: Спортивное и специальное оборудование.

*Освоение учебного материала по специальным навыкам проверяет и оценивает тренер-преподаватель по формуле «зачёт – не зачёт» путём педагогического наблюдения за обучающимися в течение учебного года.

Этап подготовки	Требования и нормы
Этап начальной подготовки 1 года	<u>Зачёт</u> – если обучающийся: <i>знает</i> устройство специального оборудования и инвентаря по спортивному ориентированию; <i>умеет</i> использовать для достижения спортивных целей специальное оборудование и инвентарь по спортивному ориентированию; <i>показал навыки</i> содержания и ремонта специального оборудования и инвентаря по спортивному ориентированию.
Этап начальной подготовки 2 года	<u>Зачёт</u> – если обучающийся: <i>знает</i> устройство специального оборудования и инвентаря по спортивному ориентированию; <i>умеет</i> использовать для достижения спортивных целей специальное оборудование и инвентарь по спортивному ориентированию; <i>показал навыки</i> содержания и ремонта специального оборудования и инвентаря по спортивному ориентированию. <i>демонстрирует умение</i> ремонта специального оборудования и инвентаря по спортивному ориентированию.
Этап начальной подготовки 3 года	
Тренировочный этап 1 года	<u>Зачёт</u> – если обучающийся: <i>знает</i> устройство спортивного и специального оборудования по спортивному ориентированию; <i>умеет</i> использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование по спортивному ориентированию; <i>показал навыки</i> содержания и ремонта спортивного и специального оборудования по спортивному ориентированию. <i>демонстрирует умение</i> использовать специальное оборудование и инвентарь по спортивному ориентированию для достижения спортивных целей; <i>показал навыки</i> содержания специального оборудования и инвентаря по спортивному ориентированию; <i>демонстрирует умение</i> ремонта специального оборудования и инвентаря по спортивному ориентированию.
Тренировочный этап 2 года	
Тренировочный этап 3 года	
Тренировочный этап 4 года	
Тренировочный этап 5 года	