

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению Методическим
советом МБУ ДО «Центр
дополнительного образования»
Протокол от 26.08.2021 № 1

Утверждена
Директором МБУ ДО «Центр
дополнительного образования»
Г.Ф. Воитюшник
Приказ от 26.08.2021 № 58



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности

«Уроки спортивного ориентирования»

Срок реализации программы – 4 года
возраст обучающихся 8-17 лет

Разработчик: Пестовских Вера Петровна,
педагог дополнительного образования

г. Каменск-Уральский
2021 год

Пояснительная записка

Согласно новому федеральному государственному образовательному стандарту общего образования – организация внеурочной деятельности детей является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Внеурочная деятельность объединяет все виды деятельности школьников, в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации детей. Наиболее распространенным в школе является следующий вид внеурочной деятельности: физкультурно-спортивный. Учебно-воспитательный процесс, в среде которого находится обучающийся школы, требуют от него в основном умственного напряжения, в то время, как биологическая сущность ребенка направлена на активную деятельность (в том числе и физическую) и непосредственное познание его социального мира. Цель физкультурно-спортивных занятий состоит в развитии двигательной и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе спортивной деятельности. Ориентирование как вид спорта подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Оно объединяет в себе и игровую деятельность, и занятия в классе. Этот вид спорта формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекает азартным бегом. Другая, не менее важная, привлекательная сторона занятий этим видом спорта в том, что тренировки и соревнования проходят на лоне природы, в живописных местах. Занятия ориентированием помогают познавать и понимать природу. Ориентирование – как индивидуальный, так и коллективный вид спорта. Оно способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувства безопасности, самоутверждению, реализации потребностей в социальных контактах с людьми всех возрастов и обоих полов, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок.

Всех детей в начальной школе нужно обучать грамотному обращению с картой и познакомить с ориентированием используя в качестве отправного пункта знакомую им местность, окружающую их с детства. Детей 11-14 лет и старше нужно также обучать основным навыкам работы с картой и компасом последовательно, посредством специальных инструкций и увлекательных упражнений, прежде чем перейти к соревнованиям соответствующего уровня сложности. При обучении ориентированию у детей появляются возможности

глубже изучить другие предметы: географию, историю, математику, физику. Учащиеся в ходе занятий получают возможность физически окрепнуть, научиться ориентироваться на местности, принять участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентирования – это навык, который необходим и будущему воину, и сотруднику МЧС, и туристу, и охотнику.

Актуальность программы обусловлена тем, что главными пороками 21 века являются: снижение двигательной активности школьников, накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, вредные привычки, переедание. А ведь здоровье детей, воспитание здорового поколения – это будущее нашей страны **«Здоровая нация – сильная Россия»**.

Направленность программы физкультурно-спортивная. Программа является основным документом образовательного и тренировочного процесса. Дополнительная программа «Уроки спортивного ориентирования» составлена в соответствии с Федеральным законом в Российской Федерации от 29.12.2012г №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с Федеральным законом от 6.12.2011г. № 412 ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации», с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.08.2013г.«Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», с распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014г. №1726-р.г. «Концепция развития дополнительного образования до 2020г.» Программа рассчитана на 6 лет обучения и имеет 3 этапа обучения: начальная подготовка, начальная специализация, углубленная специализация. Учебно-тренировочный процесс 1 этапа (1-2 год обучения) рассчитан на 36 учебных недель в течение учебного года. 2 этап (3-4 год обучения) 252 часа (7 часов в неделю). Занятия проводятся с полным составом групп, но по мере роста опыта занимающихся следует делать упор на индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Учебная программа рассчитана на обучение детей и подростков в объединениях дополнительного образования в возрасте 8-18 лет и предусматривает приобретение ими основных знаний о спортивном ориентировании, о технике и тактике этого вида спорта. Теоретические сведения и практические умения и навыки учащиеся получают на занятиях в помещении (спортивном зале) и на местности (на пришкольном участке, в парке). Приобретение основных знаний по технике и тактике ориентирования на местности дает возможность на получение спортивных разрядов по

спортивному ориентированию. Программа предусматривает *базовый уровень* сложности.

Набор в объединение осуществляется для всех желающих, интересующихся спортивным ориентированием, без предъявления требований к уровню образования и способностям.

Цель и задачи программы

Основная *цель программы*, а значит педагогической деятельности – повышение двигательной активности школьников посредством культивирования видов спортивного ориентирования, достижение высоких результатов на городских и областных соревнованиях.

В соответствии с вышеизложенной целью и современными требованиями в дополнительном образовании основные *задачи* и преимущественная направленность занятий:

- привить основы здорового образа жизни воспитанникам;
- привить интерес к занятиям спортивным ориентированием;
- развить навыки пользования компасом и развить понимание (чтение) спортивной карты;
- выявить задатки и способности к спортивной деятельности у учащихся, подготовить из их числа спортсменов - разрядников;
- воспитать волевые и морально – этические качества, преданность своему коллективу

Программа «Уроки спортивного ориентирования» подготовлена для осуществления многолетней тренировки юных спортсменов и имеет 2 этапа подготовки. Каждый этап предполагает 2-годичное обучение и рассматривается как единый педагогический процесс на всех этапах подготовки. Учебный материал программы предусматривает изучение тем по блокам. Возрастные границы этапов подготовки в процессе многолетней подготовки:

1 этап начальной подготовки 8 – 11 лет

2 этап начальной специализации 11 – 14 лет

3 этап углублённая специализация 14 – 17 лет

Часовая учебная нагрузка по годам обучения:

этапы подготовки	год обучения	максимальный объем (часов в неделю)	годовая учебная нагрузка 40 недель (сентябрь-июнь)
1 этап: начальная подготовка	1	1	36
	2	1	36

2 этап: начальная специализация (базовая подготовка)	3 4	7 7	252 252
------------------------------------------------------	--------	--------	------------

1 этап: начальная подготовка

(общая физическая подготовка с элементами ориентирования)

Основными задачами 1-го этапа являются: укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка (формирование широкого круга двигательных умений и навыков), развитие понимания спортивной карты, развитие навыков пользования компасом, воспитание морально-этических и волевых качеств, обучение технике избранного вида спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

Блоки занятий

Блок 1. Теоретическая подготовка

- 1.1 Краткие сведения о спортивном ориентировании.
- 1.2 Личная и общественная гигиена.
- 1.3 Общая характеристика спортивной тренировки.
- 1.4 Снаряжение ориентировщика.
- 1.5 Безопасность занятий.

Блок 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

- 2.1 Подвижные игры и эстафеты.

Блок 3. Спортивное ориентирование.

- 3.1 Теоретическая подготовка. Основы топографии, виды компасов.
- 3.2 Практические занятия в помещении, в спортивном зале, на местности. Игры с элементами ориентирования, пути движения между КП, определение сторон горизонта по природным признакам и т.д.
- 4.3 Тактическая подготовка. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Блок 4. Туризм и краеведение.

- 4.1 Устройство и установка туристской палатки, питание и приготовление пищи в полевых условиях, типы костров,
Этапы туристской полосы препятствий, альпинистское снаряжение, виды узлов и т.д.
- 4.2 История города, края, климат, растительность, животный мир, экология, влияние человека на природу.

Блок 5. Контрольные нормативы.

Контрольные упражнения и тесты для оценки физической, технической, тактической подготовленности.

Учебно – тематический план (1-2 год обучения)

№ п/п	Наименование темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теоретическая подготовка			
1.1	Сведения о спортивном ориентировании	1	1	
1.2	Общая характеристика спортивной подготовки	1	1	
1.3	Снаряжение ориентировщика	1		1
1.4	Безопасность занятий, правила соревнований	1	1	
2	ОФП	4		4
2.1	Игры, эстафеты			
3	Спортивное ориентирование			
3.1	Топографическая подготовка	3	1	2
3.2	Техника работы с картой и компасом	14	1	13
3.3	Тактическая подготовка	5	1	4
4	Туризм и краеведение			
4.1	Туристская подготовка	4	1	3
5	Контрольные соревнования по ориентированию, лыжам, ОФП, СФП, легкой атлетике	2	-	2
	Всего за учебный год	36	7	29

Содержание программы

1-2-й год обучения

Блок 1. Теоретическая подготовка

1.1 История и развитие спортивного ориентирования

Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

1.2 Влияние занятий на организм человека. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц. Сведения о статике человеческого тела (равновесие, устойчивость). Основные сведения о работе сердца, Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

1.3 Снаряжение ориентировщиков

Компас, карта, чип. Одежда летом и зимой. Особенности одежды при различных погодных условиях.

1.4 Безопасность занятий

Правила поведения и безопасности на занятиях и на соревнованиях. Техника безопасности при проведении занятий на спортивной площадке, в парке, в лесу. Контрольное время при проведении тренировок и соревнований. Контрольный азимут, умение выходить из парка, из леса при потере ориентировки. Травмы при несчастных случаях. Профилактика их возникновения. Оказание первой помощи. Помощь при ушибах, растяжениях, порезах.

Блок 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие физические упражнения, подвижные игры, эстафеты.

Блок 3. Спортивное ориентирование

Теоретическая подготовка. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора). Спортивный компас, ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники в достижении высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Первоначальные

представления о тактике прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки при встрече с соперником. Анализ соревнований. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанциях. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Блок 4. Туризм, краеведение

6.1 Туризм. Организация туристского быта. Туристская полоса препятствий. Требования к месту бивака, жизнеобеспечение: наличие питьевой воды, безопасность, комфортность. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в тумане. Хранение продуктов, кухонных и костровых принадлежностей. Оборудование места для приготовления пищи, мытье и хранение посуды.

Характеристика этапов туристской полосы препятствий, техника безопасности на занятиях.

6.2 Краеведение. Родной край, его природные особенности

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки. Экономика и культура. Памятники истории, культуры и природы. Изучение района соревнований, экскурсий. Сбор сведений о районе, посещение музеев. Охрана природы.

2-й этап: начальная специализация (базовая подготовка)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования;
- создание благоприятных условий для углубленной специализированной спортивной подготовки;
- приобретение соревновательного опыта.

В начале этапа основное место продолжает занимать общая и вспомогательная подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта. Во второй половине этапа подготовка становится более специализированной.

К планированию функциональной подготовки на этом этапе, характерном уже высокими тренировочными нагрузками с учетом специализации, предъявляются повышенные требования.

Тактическая подготовленность в теории и практике на этом этапе является основой формирования рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.

Блоки занятий

Блок 1. Теоретическая подготовка

- 1.1 Сведения о спортивном ориентировании.
- 1.2 Личная и общественная гигиена.
- 1.3 Общая характеристика спортивной подготовки (тренировки).
- 1.4 Планирование спортивной тренировки.
- 1.5 Безопасность занятий.

Блок 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

- 2.1 Упражнения, направленные на развитие равновесия (ловкости).
- 2.2 Упражнения, направленные на развитие гибкости.
- 2.3 Упражнения, направленные на развитие силы.
- 2.4 Упражнения, направленные на развитие быстроты.
- 2.5 Упражнения, направленные на развитие выносливости.
- 2.6 Подвижные игры и эстафеты, походы, плавание.

Блок 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

- 3.1 Упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах классическими ходами.
- 3.2 Упражнения для овладения техникой коньковых ходов.
- 3.3 Имитационные и подводящие упражнения для овладения лыжной техникой.

Блок 4. Спортивное ориентирование

- 4.1 Теоретическая подготовка, Основной задачей теоретической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.
- 4.2 Практические занятия. Развитие навыков беглого чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования.
- 4.3 Тактическая подготовка. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения.

Блок 5. Восстановительные мероприятия

5.1 Педагогические средства – планирование тренировки, сочетание общих и специальных средств, разминка, заминка, положительный эмоциональный фон, правильный подбор снаряжения и мест для тренировок.

5.2 Медико-биологические средства восстановления: правильная осанка, состояние здоровья, рациональное питание, массаж.

Блок 6. Контрольные упражнения и соревнования Рекомендуемые контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для ориентировщиков 3-4 годов обучения.

Учебно-тематический план (3-4 год обучения)

№ п/п	наименование темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практ.
1	Теоретическая подготовка			
1.1	Сведения о летнем и лыжном ориентировании	1	1	
1.2	Личная и общественная гигиена	2	1	1
1.3	Общая характеристика спортивной подготовки	1	1	
1.4	Планирование спортивной подготовки	1	1	
1.5	Правила соревнований, безопасность занятий	2	1	1
2	ОФП	91		91
3	СФП	75		75
3.1	Техника классических ходов			
3.2	Техника коньковых ходов			
3.3	Имитационные и подводящие упражнения			
4	Спортивное ориентирование			
4.1	Теоретическая подготовка	12	12	
4.2	Техника работы с компасом и картой	39		39
4.3	Тактическая подготовка	16	16	
5	Восстановительные мероприятия			
5.1	Педагогические средства	1	1	
5.2	Медико – биологические средства	1	1	
6	Контрольные соревнования по ориентированию, лыжам, ОФП, СФП, легкой атлетике	4		4
	Всего за учебный год	252	51	201

Планируемые результаты и способы их определения

Должны знать:

1. историю возникновения и развития спортивного ориентирования в России, области, городе; меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок, соревнований;

1. правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях, особенности одежды спортсменов-ориентировщиков при различных погодных условиях;
2. строение организма человека, правила гигиены и питания, содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом;
3. условные знаки спортивных карт, масштаб и высоту сечения, измерение расстояний на карте и на местности, ориентирование карты по компасу, снятие азимута, движение по азимуту;
4. приемы и способы ориентирования, технико-вспомогательные действия;
5. понятие о тактическом плане, основных тактических приемах в ориентировании;
6. основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию;
7. основы туристской подготовки

Должны уметь:

1. правильно держать карту и компас, сопоставлять карту с местностью, определять азимут, измерять расстояние на местности парами шагов, определять точку стояния, ориентироваться вдоль линейных ориентиров, брать КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров;
1. планировать путь прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров, делать выбор варианта путей движения между КП,
2. участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе;
3. уметь вязать туристские узлы, одевать туристское снаряжение;
4. преодолевать технически простые и сложные этапы туристской полосы препятствий;

Контроль за реализацией программы может проводиться в разных формах:

- контрольный тест;

- зачет;

- соревнование – это важная составная часть спортивной подготовки, итог теоретических и практических занятий;

-выполнение или подтверждение спортивного разряда на соревнованиях.

Итоговая аттестация

Переводные контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для групп начальной подготовки.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.
Общая выносливость: 6-минутный бег с учетом пройденного расстояния (метров).

Быстрота: бег на 30 метров с ходу (секунды).

Скоростно-силовые способности: пятикратный прыжок в длину с места, подтягивание и отжимание, прыжки через скакалку.

№	виды нормативов	1 год подготовки		2 год подготовки	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Бег 30 м с хода (сек.)	5.4	5,7	5.3	5,6
2	Бег 60 м с ходу (сек.)	10,4	10,6	10,0	10,2
3	Бег с низкой и средней интенсивностью	15-20	10-15	20	15
4	Прыжки в длину с места (м)	150	140	160	150
5	Метание теннисного мяча	28	18	30	20
6	Подтягивание (кол-во раз)	4		5	
7	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке		10		12
8	Плавание без учета времени (м)	120	80	120	100
9	Прохождение на лыжах 500 м (мин.сек.)	2.20	2.40	2.10	2.20
10	Дистанции лыжных гонок(км)	1-2	1-2	1-2	1-2
11	Выполнение разрядных нормативов по ориентированию	3-ю	3-ю	3-ю	3-ю

Переводные контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для групп начальной специализации

Учащиеся 3-4 года обучения в течение учебного года должны принять участие в соревнованиях по ОФП , кроссу, по лыжным гонкам, по ориентированию.

№	виды нормативов	3 год подготовки		4 год подготовки	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Бег 30 м с хода (сек.)	5.0	5.2	4.8	5.0
2	Бег 1000 м (мин.)	4.40	4.50	4.00	4.30
3	5-кратный прыжок с места	780	750	840	770

	(см)				
4	20-минутный бег с учетом пройденного расстояния (м)	3800		3200	
5	Прохождение на лыжах с максимальной скоростью 100 м с ходу (сек.)	24	25	23	24
6	Прохождение на лыжах 500 м (мин.сек.)	2.20	2.40	2.10	2.20
7	Дистанции лыжных гонок (км)	3-5	2-3	3-5	2-3
8	Выполнение разрядных нормативов по ориентированию	1-2-ю	1-2-ю	1-2-ю	1-2-ю

Методы обучения

Методы обучения – это способы и приемы, используемые для быстрого и качественного овладения техникой. Все методы можно разделить на три группы: словесные, наглядные и практические, которые воздействуют таким образом, на слуховой, на зрительный и двигательный анализаторы. На разных этапах обучения их применяют в разнообразных сочетаниях и соотношениях.

1.5 **Словесные методы** составляют основу обучения. Наиболее широко используют объяснения, указания, команды, оценку техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции.

1.6 **Наглядные методы** включают показ (натуральную демонстрацию изучаемого способа) и наглядные пособия (плакаты, схемы, таблицы, фильмы).

1.7 **Практические методы** предусматривают непосредственное выполнение изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности. Например: изучение условных знаков спортивных карт относят к группе простых упражнений, их изучают, как правило, целостным методом. Работа с картой входит в группу сложных упражнений.

Перечень информационного обеспечения

информационно-компьютерная поддержка учебного процесса:

– работа с сайтом «Спортивное ориентирование на Урале и в Свердловской области» и городской сайт «Спортивное ориентирование в городе Каменске-Уральском»;

-создание презентаций для учащихся о здоровом образе жизни, спортивном ориентировании;

-учебные фильмы «Добро пожаловать в ориентирование!»

Перечень дидактического обеспечения

- Раздаточный материал - тесты по разделам техники и тактики спортивного ориентирования;
- карточки с условными знаками для проведения эстафет;
- макеты горной местности и отрицательного рельефа;
- схемы расположения стартовой и финишной площадки.

Перечень материально-технического обеспечения

1. Компасы спортивные
2. Планшеты
3. Призмы – контрольные пункты
4. Компостеры
5. Оборудование старта и финиша
5. Медицинская аптечка
6. Карты спортивные
7. Игры настольные, компьютерные
8. Тент туристский
9. Костровое хозяйство (тросик туристский, набор котлов, топор, пила)
10. Палатки
11. Лыжи, палки, ботинки
12. Альпинистское снаряжение, веревки

Литература

- 1.«Уроки ориентирования» учебно-методическое пособие, Ф.С.Уховский, Москва, 2015 год.
2. «Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию» Т.В.Моргунова, Москва, 2003 год.
3. «Спортивное ориентирование», Л.В.Колесникова, Москва, 2003 год.
4. «Основы спортивного ориентирования» С.В.Фалевский, Киров, 1988 год
5. «Современная подготовка спортсмена-ориентировщика» А.А.Ширинян, А.В.Иванов, Москва, 1991 год.
6. «Энциклопедия спортивного ориентирования, дистанции в спортивном ориентировании бегом», В.М.Алешин, В А.Пызгарев, Воронежский государственный университет, 2008 год.
- 7.«Ориентируйтесь правильно!» - шведский самоучитель по ориентированию, ООО «Фотон», 2012 год.
- 8.«Спортивно-прикладной туризм» программа, разработки занятий, рекомендации для дополнительного образования, издательство «Учитель», В.А.Шкенеv, Волгоград, 2009 год.
9. «Уроки ориентирования в школе» (учебник по технической подготовке юных