

Комитет по образованию Администрации г. Оленегорска  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

Принята на заседании  
методического совета  
01.09.2017 г.  
Протокол № 1

Утверждена  
приказом директора ЦВР  
№ 367 от 01.09.2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа туристско-краеведческой направленности  
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Возраст учащихся: 11-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Земерова Ирина Александровна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Оленегорск

2017 год

## **Пояснительная записка**

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

Ориентирование – это единение с природой, позволяющее выходить на старт и в 80 лет. Ориентирование - это здоровый образ жизни и здоровые эмоции, постоянная новизна впечатлений, а также исключительно гармоничное сочетание физических и умственных возможностей человека. Наряду с вышеперечисленными достоинствами спортивное ориентирование имеет и прикладное значение - умение ориентироваться необходимо охотнику и туристу, грибнику и любителю лесных прогулок. Ориентирование - это захватывающая игра с интригующим началом и непредсказуемым итогом.

### **Актуальность программы**

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие спортивным ориентированием как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает образное мышление и зрительную память, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны. Занятия ориентированием вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивное ориентирование» (далее – программа) разработана в соответствии с требованиями и нормами СанПиН 2.4.4.3172-14, с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008), с примерными требованиями к программе дополнительного образования детей (Письмо Министерства Образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 года № 06-1844), «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242), «Концепцией развития дополнительного образования детей» (распоряжение Правительства

Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р) и другими законодательными актами Российской Федерации.

Программа разработана на основе авторской программы «Юные спортсмены-ориентировщики» (авторы Воронов Ю.С., кандидат педагогических наук, мастер спорта СССР, Константинов Ю.С., кандидат педагогических наук, судья всесоюзной категории по спортивному ориентированию, Центр детско-юношеского туризма и краеведения Минобразования России, 2012 г.), является модифицированной.

**Цель** программы - создание условий для привлечения учащихся к здоровому образу жизни, постижения учащимися основ спортивного ориентирования.

Программа направлена на решение следующих образовательно-воспитательных задач:

- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
  - привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;
  - развитие понимания спортивной карты;
  - развитие навыков пользования компасом;
  - выявление задатков и способностей к спортивной деятельности
- формирование здорового образа жизни учащихся;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
  - формирование бережного отношения к природе;
  - укрепление здоровья.

### **Условия реализации программы**

Срок реализации программы - 1 год (216 часов). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Возраст учащихся: 11-16 лет.

Уровень программы - стартовый.

Учащиеся знакомятся с картой, компасом, получают простейшие навыки работы с картой и компасом на местности. В физической подготовке основной упор делается на общефизическую подготовку, а также на изучение приемов и способов ориентирования, приобретается соревновательный опыт.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, с развитием памяти, внимания и мышления спортсмена. На начальных этапах тренировки следует планировать только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

**Основные формы обучения:** беседы, викторины, экскурсии, одно- и двухдневные походы, спортивные соревнования, инструкторско-

методические занятия, туристические семинары, слеты и т.д. Занятия проводятся в учебном кабинете, на территории образовательной организации и в лесопарковой зоне.

### **Методика оценки получаемых результатов**

Вводная диагностика проводится до начала занятий в форме собеседования с целью знакомства с учащимися, их интересами, первоначальными знаниями и навыками.

### **Контроль результативности выполнения программы осуществляется:**

- в ходе текущих проверок усвоения учебного материала, плановых зачетных теоретических и практических занятий, подведения итогов по отдельным темам плана;
- через участие в туристских слетах, конференциях, соревнованиях, походах, военно-патриотических и экологических мероприятиях;
- в ходе индивидуальных собеседований при подготовке и проведении туристских мероприятий (слетов, соревнований, конкурсов и др.).
- в ходе итоговой аттестации в конце учебного года (Приложение 1).

Итоги реализации программы и результаты обучения участников туристского объединения отражаются в туристских листовках и газетах, выставках и экспозициях, отслеживаются в ходе проведения вечеров и открытых занятий, участия в туристских соревнованиях и слётах.

### **Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	2	2	-	беседа
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	4	2	2	беседа
2.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, самоконтроль спортсмена	2	2	-	тестирование

3.	Топография, условные знаки. Спортивная карта	6	6	-	опрос, наблюдение
4.	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	4	4	-	опрос, наблюдение
5.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	2	2	-	опрос, наблюдение
6.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	2	2	-	тестирование
7.	Основы туристской подготовки	4	4	-	опрос, наблюдение
8.	Общая физическая подготовка	50	2	48	наблюдение, сдача нормативов
9.	Специальная физическая подготовка	50	2	48	наблюдение, сдача нормативов
10.	Техническая подготовка	26	8	18	опрос, наблюдение, соревнование
11.	Тактическая подготовка	12	6	6	опрос, наблюдение, соревнование
12.	Контрольные упражнения и соревнования	38	-	38	тестирование, соревнование
13.	Краеведение	12	8	4	опрос, беседа
	Заключительное занятие	2	-	2	обсуждение
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>50</b>	<b>166</b>	
	Работа в летний каникулярный период (по отдельному плану)	39			

### Содержание учебного плана

**Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы**

**Теория:** Цели, задачи, план работы на год. Организационные вопросы. Инструктаж по ТБ.

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

### **Тема 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика**

**Теория:** Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

**Практика:** Устройство, изготовление, установка снаряжения. Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.

### **Тема 2. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, самоконтроль спортсмена**

**Теория:** Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

### **Тема 3. Топография, условные знаки. Спортивная карта**

**Теория:** Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

### **Тема 4. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования**

**Теория:** Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. 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.

#### **Тема 5. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции**

**Теория:** 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 и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

#### **Тема 6. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию**

**Теория:** Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.

Разбор правил соревнований:

- общие положения;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям.

#### **Тема 7. Основы туристской подготовки**

**Теория:** Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов.

#### **Тема 8. Общая физическая подготовка**

**Теория:** Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

**Практика:** Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление.

Спортивная ходьба. Овладение приёмами техники бега, плавания и умения удерживаться на плаву.

Передвижение на лыжах, выполнение технических приёмов: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения.

## **Тема 9. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

**Практика:** Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

*Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

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

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

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

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

## **Тема 10. Техническая подготовка**

**Теория:** Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Технические приёмы: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Характеристика специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления; характеристика бега при передвижении по различной местности.

**Практика:**

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу».

Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев.

Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

Выход на КП. Отметка на КП. Уход с КП.

### **Тема 11. Тактическая подготовка**

**Теория:** Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Последовательность действий при прохождении дистанции. Характеристика действий ориентировщика на различных участках трассы; влияние скорости бега на качество ориентирования; характеристика действий при прохождении дистанции.

**Практика:** Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша); параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места); сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

Участие в соревнованиях.

### **Тема 12. Контрольные упражнения и соревнования**

**Практика:** Участие в соревнованиях по ОФП и в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе в течение года.

**Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:**

- общая выносливость: 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния (м);

- быстрота: бег на 30 метров с ходу (с);

- скоростно-силовые способности: пятикратный прыжок в длину с места (см);

- сила: комплексное упражнение на силу: 1) подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек; 2) прыжки через скакалку (раз в минуту).

Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Сдача нормативов по ОФП и СФП:

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Участие в соревнованиях.

### **Тема 13. Краеведение**

**Теория:** Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты.

#### ***Практика:***

Работа с физической картой, книгами по краеведению Мурманской области. Просмотр презентаций, видео о природе и истории родного края. Организация и проведение краеведческих викторин. Посещение экскурсионных объектов города.

### **Заключительное занятие**

***Практика:*** Подведение итогов работы за год. Аттестация.

### **Туристские походы - вне сетки часов**

***Практика:*** Отработка навыков по каждому разделу программы.

## Список литературы для педагога и учащихся

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.
3. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
5. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. - Смоленск, 1998.
6. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
8. Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1988.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
12. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
13. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
14. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
15. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
16. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
17. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
18. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

**Диагностические материалы  
для итоговой аттестации учащихся  
по программе «Спортивное ориентирование»**

**Теоретическая часть**

1. Понятие об азимуте.
2. Способы ориентирования на местности.
3. Назначение спортивной карты.
4. Виды условных знаков и их общие свойства.
5. Как делятся топографические знаки по группам?
6. Способы изображения рельефа на картах.
7. Компас. Типы компасов и их назначение.
8. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.
9. Обязанности участников соревнований.
10. Виды ориентиров.

***Контрольное время выполнения - 1 час 30 мин.***

Каждый ответ на вопрос оценивается по следующим параметрам:

- полный ответ - 1 балл;
- неполный ответ - 0,5 баллов;
- нет ответа - 0 баллов.

***Критерии оценки результатов тестирования***

Оценочная шкала:

- низкий уровень – 0-3 балла;
- средний уровень – 4-6 баллов;
- высокий уровень – 7-10 баллов.

**Практическая часть**

Соревнования по спортивному ориентированию в заданном направлении.

Количество контрольных пунктов – 5 (пять)

Контрольное время – 30 минут.

***Критерии оценки результатов прохождения дистанции*** - по времени и количеству найденных контрольных пунктов.

Оценочная шкала:

- низкий уровень – более 40 минут и менее 5 КП;
- средний уровень – от 30 минут и менее 5 КП;
- высокий уровень – до 30 минут и 5 КП.