

Бюджетное учреждение Орловской области  
дополнительного образования

«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ (ПРОФИЛЬНЫЙ)  
ЦЕНТР «СОЛНЕЧНЫЙ»

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете

протокол № 1 от «24» 04 2018г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 34 от «25» 04 2018г.

И.о. директора БУ ОО ДО «Детский  
оздоровительно-образовательный  
(профильный) центр «Солнечный»  
Е.В. Храмченкова



Дополнительная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной  
направленности  
«Основы спортивного  
ориентирования»

Инструктор по физической культуре

Орел - 2018

## СОДЕРЖАНИЕ:

- 1) Пояснительная записка.
- 2) Основные направления, цели, задачи.
- 3) Учебный план.
- 4) Тематический план на одну смену.
- 5) Тематический план на все смены.
- 6) Содержание программы.
- 7) Требования к уровню подготовки обучающихся.
- 8) Учебно-методическое и техническое оснащение.
- 9) Литература для обучающихся и для педагога.
- 10) Приложения:
  - Учебно-календарный график на 2018год
  - Учебный план на 2018год

## Пояснительная записка.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. В нашей стране это сравнительно молодой вид спорта, ему нет и полувека. Основные действия ориентировщика во время соревнований со стороны понять сложно, так как они происходят, в основном в голове спортсмена, да ещё и на бегу, на максимально возможной для каждого участника скорости. Плюс различные погодные и природные факторы – холод или жара, дождь или снег, сложный рельеф, незнакомый лес. Не случайно после финиша идёт бурный «разбор полётов», когда каждый, закончивший дистанцию, пытается проанализировать и сравнить с другими свой путь движения, свои достижения и промахи. В ориентировании, одном из самых интеллектуальных видов спорта, огромное количество талантливых людей. Если обобщить, то:

Ориентирование – вид спорта, собирающий на свои старты до 30 000 участников.

Ориентирование – это самый здоровый вид спорта.

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.

Ориентирование – это захватывающая игра с интригующим началом и непредсказуемым итогом.

Наряду с вышеперечисленными достоинствами спортивное ориентирование имеет и прикладное значение – умение ориентироваться необходимо охотнику и туристу, геологу и воину, грибнику и любителю лесных прогулок. Занятия ориентированием вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию.

Программа рассчитана на разный уровень развития детей.

Основным направлением является физкультурно-спортивное.

**Целью** данной программы является обучение, воспитание, развитие технико-тактических качеств ориентировщика и оздоровление детей в процессе занятий спортивным ориентированием, формирование всесторонней развитой личности в условиях оздоровительного лагеря.

Программный материал объединен в общую систему спортивной подготовки и решает следующие задачи:

- формирование знаний, умений по спортивному ориентированию, а так же необходимых туристских навыков;
- совершенствование физических качеств и нравственных способностей,

формирование здорового образа жизни.

- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств, гражданственности, чувство любви к Родине;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию учащихся;
- укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни.

### Учебный план.

Наименование программы	Количество часов в неделю	Количество часов в смену (все смены)	Примечание
«Основы спортивного ориентирования»	12	36 (108)	Занятия проводятся по 2 часа в день с перерывом (воскресенье - выходной)
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Форма итоговой аттестации	зачет		

Образовательная деятельность по программе «Основы спортивного ориентирования» осуществляется в период летней оздоровительной кампании: июнь, июль, август и рассчитана на две категории отдыхающих детей в оздоровительном лагере: первая – дети, приезжающие на одну смену; вторая – дети, приезжающие на всё лето (это в основном интернаты и детские дома), что отражено в тематическом плане.

Формы организации по программе разнообразные: групповые занятия и индивидуальные занятия, организация соревнований и игр.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (на одну смену)

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Из них	
			Теорет. занятия	Практич. занятия
<b>Раздел I</b>				
<b>Введение</b>				
1.1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования	2	2	
<b>Раздел II</b>				
<b>Виды спортивного ориентирования</b>				
2.1.	Ориентирование в заданном направлении	4		4
2.2.	Ориентирование по выбору	2		2
2.3.	Ориентирование на маркированной трассе	4		4
<b>Раздел III</b>				
<b>Топографическая подготовка ориентировщика</b>				
3.1.	Условные спортивные топографические знаки	4		4
3.2.	Спортивная топографическая карта	4		4
3.3.	Глазомерная съемка	4		4
3.4.	Спортивный компас и работа с ним	4		4
<b>Раздел IV</b>				
<b>Техническая и тактическая подготовка ориентировщика</b>				
4.1.	Технические приемы в ориентировании	4		4
4.2.	Тактические приемы в ориентировании	4		4
Всего:		36	2	34

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (на все смены)

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Из них	
			Теорет. занятия	Практич. занятия
<b>Раздел I</b>				
<b>Введение</b>				
1.1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования	2	2	
<b>Раздел II</b>				
<b>Виды спортивного ориентирования</b>				
2.1.	Ориентирование в заданном направлении	10		10
2.2.	Ориентирование по выбору	10		10
2.3.	Ориентирование на маркированной трассе	10		10
<b>Раздел III</b>				
<b>Топографическая подготовка ориентировщика</b>				
3.1.	Условные спортивные топографические знаки	12		12
3.2.	Спортивная топографическая карта	10		10
3.3.	Глазомерная съемка	10		10
3.4.	Спортивный компас и работа с ним	12		12
<b>Раздел IV</b>				
<b>Техническая и тактическая подготовка ориентировщика</b>				
4.1.	Технические приемы в ориентировании	16		16
4.2.	Тактические приемы в ориентировании	16		16
Всего:		108	2	106

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Раздел I

### Введение

#### *Тема 1.1. История возникновения и развития спортивного ориентирования*

История возникновения и развития спортивного ориентирования в зарубежных странах. История возникновения и развития спортивного ориентирования в России.

## Раздел II

### Виды спортивного ориентирования

#### *Тема 2.1. Ориентирование в заданном направлении*

Личное ориентирование. Эстафетное ориентирование

#### *Тема 2.2. Ориентирование по выбору*

Выбор КП и порядок их прохождения. Индивидуальные соревнования. Эстафетное ориентирование.

#### *Тема 2.3. Ориентирование на маркированной трассе*

Особенности ориентирования на маркированной трассе. Определение результата. Начисление штрафа. Эстафета в ориентировании на маркированной трассе.

## Раздел III

### Топографическая подготовка ориентировщика

#### *Тема 3.1. Условные спортивные топографические знаки*

Использование цвета в спортивных топографических знаках. Судейские знаки.

#### *Тема 3.2. Спортивная топографическая карта*

Отличие спортивной карты от топографической. Масштаб спортивных карт. Недостатки спортивных карт.

#### *Тема 3.3. Глазомерная съемка*

Измерение направления (азимута). Измерение расстояния. Измерение превышения одной точки над другой. Соотношение метража и шагов. Разновидности съемочных ходов. Линейный ориентир. Площадные ориентиры. Точечные ориентиры. Съемка рельефа.

#### *Тема 3.4. Спортивный компас и работа с ним*

Отличие спортивного компаса от обычного. Ориентирование карты. Движение по азимуту.

## Раздел IV

### Техническая и тактическая подготовка ориентировщика

#### *Тема 4.1. Технические приемы в ориентировании*

Чтение карты. Определение азимута движения по карте. Движение по азимуту. Измерение расстояний по карте. Измерение расстояний на местности. Техника бега. Техника «взятия» КП. Отметка на КП.

#### *Тема 4.2. Тактические приемы в ориентировании*

Движение по азимуту. Движение по ситуации. Движение по рельефу. Комбинированное движение. Ошибки ориентировщика.

## ТРЕБОВАНИЕ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### *После окончания обучения обучающиеся должны*

#### *знать:*

- Историю возникновения и развития спортивного ориентирования;
- Виды спортивного ориентирования;
- Условные спортивные топографические знаки;
- Разновидности съемочных ходов;
- Ошибки ориентировщика.

#### *Уметь:*

- Ориентироваться в заданном направлении;
- Ориентироваться по выбору;
- Ориентироваться на маркированной трассе;
- Измерять направление (азимута);
- Измерять расстояние;
- Измерять превышение одной точки над другой;
- Работать со спортивным компасом;
- Читать карту;
- Определить азимут движения по карте;
- Измерить расстояние по карте и местности;
- Применять тактические приемы.



## **Учебно-методическое обеспечение и техническое оснащение**

*Оборудование:* Столы; стулья; доска настенная; компасы; карандаши; карты спортивные; линейки; булавки; легенды контрольных пунктов.

*Учебные пособия и*

*плакаты:* «Разновидность съёмочных ходов»

«Глазомерная съёмка линейных ориентиров»

«Нанесение площадных ориентиров полярным способом»

«Движение по азимуту с компасом»

«Тактические варианты прохождения участников дистанции»

### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография – М., 1985.
2. Расторгуев А. К. –М., 1992.
3. Гальшин В.Н. Простейшие измерения на местности – М., 1978.
4. Огородников Б.И., Моис..А.Л., При..Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию – М., 1980.
5. Стрижев А.Н. Туристу о природе. – М., 1986.
6. Уваров В.А., Козлов А.А. В поход пешком – М., 1985.
7. Ш.. Ю.А. Краткий справочник туристу. – М., 1985.

### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М., 1983.
2. Алешин В.М., Калиткин Н. Соревнования по спортивному ориентированию. – М., 1978.
3. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование – М., 1982.
4. Веткин Л.А. Организация и проведение туристских пешеходных походов со школьниками – Ульяновск, 1994.
5. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование – М., 2001.
6. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию – М., 1978.
7. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М., 1990.
8. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М., 1995.
9. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков – разрядников – М., 1984.
10. Методические рекомендации для студентов факультета физического воспитания по организации занятий со школьниками по спортивному ориентированию. – Тула, 1987.
11. Сафронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников – М., 1986.
12. Чешихина В.В. Физическая подготовка в спортивном ориентировании – М., 1999.

### **Календарный учебный график на 2018 год.**

Образовательная деятельность по программе «Основы спортивного ориентирования» осуществляется в период летней оздоровительной кампании 2018 года с 1 июня по 28 августа и рассчитана на две категории отдыхающих детей в оздоровительном лагере: первая – дети, приезжающие на одну смену; вторая – дети, приезжающие на всё лето (это в основном интернаты и детские дома), что отражено в тематическом плане.

Формы организации по программе разнообразные: групповые занятия и индивидуальные занятия, организация соревнований и игр.

Занятия основываются на индивидуальном подходе к каждому ребёнку, с учётом его возможностей. Занятия проводятся шесть дней в неделю по 2 часа в день с перерывом, в воскресный день - выходной. В неделю это 12 часов, а за 21 день (смена) - 36 часов, 3 смены-108 часов.

## Учебный план на 2018 год.

Наименование программы	Количество часов в неделю	Количество часов в смену (все смены)	Примечание
«Основы спортивного ориентирования»	12	36 (108)	Занятия проводятся каждый день по 2 часа с перерывом (воскресенье - выходной)
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Форма итоговой аттестации	зачет		