

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

Рекомендована к использованию  
решением Педагогического совета  
от \_\_\_\_\_ 2016 г. № \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Начальник училища  
д.и.н., профессор  
Т.Машковская \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»  
на 2016 – 2017 учебный год

Составитель:  
Чучвага Дмитрий Александрович,  
Старший преподаватель отдельной дисциплины физической культуры  
\_\_\_\_\_

г. Оренбург  
2016 г.

## 1. Пояснительная записка

Направленность программы	Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы	<p><b>Спортивное ориентирование</b> - один из основных и самых популярных массовых видов спорта. Занятия спортивным ориентированием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение. Он способствует развитию сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной систем, закаливанию организма, повышению работоспособности, формируют жизненно важные навыки и умения, физические и морально – волевые качества: выносливость, быстроту, силу, координацию, смелость, решительность, выдержку. Это отличное средство активного отдыха. Различные виды ориентирования имеют тренировочную направленность и составляют основу в различных видах спорта. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.</p> <p>В системе физического воспитания спортивное ориентирование занимает одно из основных главенствующих мест благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также его прикладному значению. Благодаря занятиям ориентированием ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия спортивным ориентированием являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.</p>
Цель и задачи программы	<p><b>Цель программы:</b> - создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие учащихся, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.</p> <p><b>Задачи программы:</b> -сформировать представления о – спортивном ориентировании, его возникновении, развитии и многообразии его видов; -содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья учащихся; -создать условия для развития волевых качеств; -передать необходимые знания в области ориентирования; -подготовить спортсменов-разрядников.</p>
Отличительные особенности данной программы от уже существующих	Программа «Спортивное ориентирование» составлена на основании типовой программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и школ высшего спортивного мастерства, материалов учебника «Спортивное ориентирование» Ганопольского В.И., с учетом методических рекомендаций А.А. Гужаловского «Основы теории и методики физической культуры».
Связи с другими предметами учебного плана	Содержание программы связано с уроками физической культуры, содержанием дисциплины анатомия, биология.
Возраст детей	10-17 лет
Сроки, продолжительность реализации программы	Срок реализации программы – 7 лет. Всего – 1680 часов. Продолжительность занятий по годам: 1 год – 210 часов. 2 год – 210 часов. 3 год – 210 часов. 4 год – 210 часов. 5 год - 280 часов.

	6 год – 280 часов. 7 год – 280 часов
Этапы реализации программы	<p><b>Спортивно-оздоровительный этап (1 год).</b> Задача первого этапа — привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта. На этот этап зачисляются воспитанники, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта.</p> <p><b>Этап начальной подготовки (2,3,4 год).</b> Задача второго этапа — тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. На этом этапе осуществляется работа, направленная на физическую подготовку по виду спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно - тренировочный этап подготовки.</p> <p><b>Учебно-тренировочный этап (5,6,7 год).</b> В ходе учебно - тренировочного этапа происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; отработку тактических комбинаций и связок, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов.</p>
Форма занятия	Учебные тренировки. В учебно-тренировочные группы зачисляются юные спортсмены выполнившие приемные нормативы по общей физической подготовленности.
Режим занятий	4 часа в неделю
Ожидаемые результаты	Основными результатами выполнения программных требований являются: -состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся; -повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями; -выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями; -освоение теоретического раздела программы; -выполнение нормативов ОФП и СФП; -получение спортивного разряда
Формы подведения итогов реализации программы	Соревнования Сдача контрольных нормативов

## 2. Тематический план 1 год (спортивно-оздоровительный этап)

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1	Введение в спорт «Спортивное ориентирование»	4	4	-
2	Изучение топонимов	6	2	4
3	Азимут	10	-	10
4	Ориентирование на различных местностях	24	-	24
5	Чтение карты	4		4
6	Отметка	4		4
7	Тактика	4		4
8	Закономерности тренировки	4		4
9	Определение расстояния	4		4

10	Истинный азимут	5		5	
11	Ориентирование карты	5		5	
12	Точка стояния	6		6	
13	Определение расстояния	4		4	
14	ОФП	9		9	
15	Тактико-технические приемы	6		6	
16	Учебные соревнования	14		14	
17	Топография	6		6	
18	Составление карт	6		6	
19	Ориентирование на лыжах	6		6	
20	Велоориентирование	10		10	
21	Легенды	6		6	
22	Контрольный пункт	10		10	
23	Оборудование дистанции	4		4	
24	Система отметки	4		4	
25	Эстафеты	8		8	
26	Рельеф карты	4		5	
27	Гидрография	4		4	
28	Искусственные сооружения	4		4	
29	Естественные сооружения	4		4	
30	Растительность	4		4	
31	Спортивный лабиринт	1		1	
32	Парковое ориентирование	4		4	
33	Участие в соревновании	12		12	
		итога	210	6	204

### 2,3,4 год (этап начальной подготовки)

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1	Введение в спорт «Спортивное ориентирование»	4	4	-
2	Изучение топонимов	6	2	4
3	Азимут	10	-	10
4	Ориентирование на различных местностях	24	-	24
5	Чтение карты	4		4
6	Отметка	4		4
7	Тактика	4		4
8	Закономерности тренировки	4		4
9	Определение расстояния	4		4
10	Истинный азимут	5		5
11	Ориентирование карты	5		5
12	Точка стояния	6		6
13	Определение расстояния	4		4
14	ОФП	9		9
15	Тактико-технические приемы	6		6
16	Учебные соревнования	14		14
17	Топография	6		6
18	Составление карт	6		6
19	Ориентирование на лыжах	6		6
20	Велоориентирование	10		10
21	Легенды	6		6
22	Контрольный пункт	10		10
23	Оборудование дистанции	4		4

24	Система отметки	4		4	
25	Эстафеты	8		8	
26	Рельеф карты	4		5	
27	Гидрография	4		4	
28	Искусственные сооружения	4		4	
29	Естественные сооружения	4		4	
30	Растительность	4		4	
31	Спортивный лабиринт	1		1	
32	Парковое ориентирование	4		4	
33	Участие в соревновании	12		12	
		итого	210	6	204

### 5,6,7 год (учебно-тренировочный этап)

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них		
			теор	практ	
1	Введение в спорт «Спортивное ориентирование»	6	6	-	
2	Изучение топонимов	8	2	6	
3	Азимут	12	-	12	
4	Ориентирование на различных местностях	46	-	46	
5	Чтение карты	4		4	
6	Отметка	4		4	
7	Тактика	4		4	
8	Закономерности тренировки	6		6	
9	Определение расстояния	4		4	
10	Истинный азимут	6		6	
11	Ориентирование карты	6		6	
12	Точка стояния	8		8	
13	Определение расстояния	4		4	
14	ОФП	12		12	
15	Тактико-технические приемы	8		8	
16	Учебные соревнования	18		18	
17	Топография	6		6	
18	Составление карт	8		8	
19	Ориентирование на лыжах	8		8	
20	Велоориентирование	12		12	
21	Легенды	6		6	
22	Контрольный пункт	6		6	
23	Оборудование дистанции	4		4	
24	Система отметки	4		4	
25	Эстафеты	8		8	
26	Рельеф карты	6		6	
27	Гидрография	4		4	
28	Искусственные сооружения	4		4	
29	Естественные сооружения	4		4	
30	Растительность	4		4	
31	Определение расстояния	12		12	
32	Парковое ориентирование	4		4	
33	Участие в соревновании	24		24	
		итого	280	8	272

### 3.Содержание дополнительной образовательной программы 1 год (спортивно-оздоровительный этап)

Тема №	Тема занятия	Содержание
1	Введение в спорт «Спортивное ориентирование»	Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий.
2	Изучение топонимов	Изучение топонимов
3	Азимут	Изучение азимута, работа с картой и схемой
4	Ориентирование на различных местностях	Ориентирование в лесу, парке
5	Чтение карты	Изучение спортивной карты
6	Отметка	Отметка на дистанции, компостер
7	Тактика	Основы техники бега в лесу на соревнованиях
8	Закономерности тренировки	Основы тренировки в лесу и парке, бег по равнине
9	Определение расстояния	Бег с компасом и картой
10	Истинный азимут	Изучение азимута, работа с картой и схемой
11	Ориентирование карты	Изучение спортивной карты
12	Точка стояния	Изучение точки стояния
13	Определение расстояния с компасом	Бег с компасом и картой
14	ОФП	Старт, бег по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
15	Тактико-технические приемы	Спортивная игра по выбору.
16	Учебные соревнования	Классика, спринт
17	Топография	Изучение знаков
18	Составление карт	Работа с картой
19	Ориентирование на лыжах	Способы ориентирования на лыжах
20	Велоориентирование	Способы велоориентирования
21	Легенды	Изучение легенд карты
22	Контрольный пункт	Приход и уход с КП
23	Оборудование дистанции	Постановка КП
24	Система отметки	Способы постановки отметки
25	Эстафеты	Классика, спринт
26	Рельеф карты	Работа с картой
27	Гидрография	Работа с картой
28	Искусственные сооружения	Работа с картой
29	Естественные сооружения	Работа с картой
30	Растительность	Работа с картой
31	Спортивный лабиринт	Работа с картой в огражденном лабиринте
32	Парковое ориентирование	Классика, спринт
33	Участие в соревновании	Классика, спринт

### 2,3,4 год (этап начальной подготовки)

Тема №	Тема занятия	Содержание
1	Введение в спорт «Спортивное ориентирование»	Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий.
2	Изучение топонимов	Изучение топонимов
3	Азимут	Изучение азимута, работа с картой и схемой

4	Ориентирование на различных местностях	Ориентирование в лесу, парке
5	Чтение карты	Изучение спортивной карты
6	Отметка	Отметка на дистанции, компостер
7	Тактика	Основы техники бега в лесу на соревнованиях
8	Закономерности тренировки	Основы тренировки в лесу и парке, бег по равнине
9	Определение расстояния	Бег с компасом и картой
10	Истинный азимут	Изучение азимута, работа с картой и схемой
11	Ориентирование карты	Изучение спортивной карты
12	Точка стояния	Изучение точки стояния
13	Определение расстояния с компасом	Бег с компасом и картой
14	ОФП	Старт, бег по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
15	Тактико-технические приемы	Спортивная игра по выбору.
16	Учебные соревнования	Классика, спринт
17	Топография	Изучение знаков
18	Составление карт	Работа с картой
19	Ориентирование на лыжах	Способы ориентирования на лыжах
20	Велоориентирование	Способы велоориентирования
21	Легенды	Изучение легенд карты
22	Контрольный пункт	Приход и уход с КП
23	Оборудование дистанции	Постановка КП
24	Система отметки	Способы постановки отметки
25	Эстафеты	Классика, спринт
26	Рельеф карты	Работа с картой
27	Гидрография	Работа с картой
28	Искусственные сооружения	Работа с картой
29	Естественные сооружения	Работа с картой
30	Растительность	Работа с картой
31	Спортивный лабиринт	Работа с картой в огражденном лабиринте
32	Парковое ориентирование	Классика, спринт
33	Участие в соревновании	Классика, спринт

### 5,6,7 год (учебно-тренировочный этап)

Тема №	Тема занятия	Содержание
1	Введение в спорт «Спортивное ориентирование»	Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий.
2	Изучение топонимов	Изучение топонимов
3	Азимут	Изучение азимута, работа с картой и схемой
4	Ориентирование на различных местностях	Ориентирование в лесу, парке
5	Чтение карты	Изучение спортивной карты
6	Отметка	Отметка на дистанции, компостер
7	Тактика	Основы техники бега в лесу на соревнованиях
8	Закономерности тренировки	Основы тренировки в лесу и парке, бег по равнине
9	Определение расстояния	Бег с компасом и картой
10	Истинный азимут	Изучение азимута, работа с картой и схемой
11	Ориентирование карты	Изучение спортивной карты

12	Точка стояния	Изучение точки стояния
13	Определение расстояния с компасом	Бег с компасом и картой
14	ОФП	Старт, бег по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
15	Тактико-технические приемы	Спортивная игра по выбору.
16	Учебные соревнования	Классика, спринт
17	Топография	Изучение знаков
18	Составление карт	Работа с картой
19	Ориентирование на лыжах	Способы ориентирования на лыжах
20	Велоориентирование	Способы велоориентирования
21	Легенды	Изучение легенд карты
22	Контрольный пункт	Приход и уход с КП
23	Оборудование дистанции	Постановка КП
24	Система отметки	Способы постановки отметки
25	Эстафеты	Классика, спринт
26	Рельеф карты	Работа с картой
27	Гидрография	Работа с картой
28	Искусственные сооружения	Работа с картой
29	Естественные сооружения	Работа с картой
30	Растительность	Работа с картой
31	Спортивный лабиринт	Работа с картой в огражденном лабиринте
32	Парковое ориентирование	Классика, спринт
33	Участие в соревновании	Классика, спринт

#### 4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

<p>Концептуальные позиции преподавания.</p>	<p>При проведении занятий по спортивному ориентированию используются принципы:</p> <p><i>Спиралевидной организации тренировочного процесса</i>, когда одна и та же тема, отработка двигательных навыков проходит на более высоком уровне, с большей нагрузкой, чем в предыдущий период.</p> <p><i>Принцип сознательности и активности</i> (для достижения конечной цели, поэтапных целей необходимо сначала осмыслить с воспитанником изучаемый материал).</p> <p><i>Принцип систематичности</i> (повторное выполнение двигательных действий, что непосредственно связано с достижением совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени. Систематичность выполнения двигательного действия формирует следовой эффект в ЦНС и создает оптимальную интегральную функциональную систему данного действия (по П. К. Анохину).</p> <p><i>Принцип последовательности</i> («от усвоенного — к неувоенному», «от простого—к сложному», «о соответствии уровня развития физических качеств требованиям технического исполнения двигательного действия»).</p> <p><i>Принцип постепенности</i> (связан с применением физических нагрузок в процессе обучения и усложнением техники выполняемых двигательных действий).</p> <p><i>Принцип индивидуализации</i> (связан с различным уровнем физической подготовленностью, с половыми и возрастными различиями ит.д. ).</p> <p><b>Занятия спортивным ориентированием строятся на практической подготовке:</b></p> <p><u>-Общефизическая подготовка.</u></p> <p>ОФП - процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости,</p>
---	---



	<p>гибкости, ловкости и быстроты), направленный на всестороннее физическое развитие учащегося.</p> <p><u>-Специальная физическая подготовка</u> СФП - совершенствование и дальнейшее развитие физических качеств, двигательных навыков и функциональных возможностей организма, направленные на рост спортивных достижений в избранном виде.</p> <p>Специально-физические упражнения делятся на две большие группы:</p> <p>-Упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость)</p> <p>-Подводящие упражнения, способствующие обучению техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила) .</p> <p><u>-Технико-тактическая подготовка</u> Процесс обучения, приобретения и совершенствования учащимися основ техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. Совершенствование избранных вариантов спортивной техники.</p> <p><u>-Спортивные и подвижные игры</u> В процессе обучения для поднятия эмоционального фона занятий, применяются спортивные (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол) и подвижные игры.</p>
<p>Основные методы работы</p>	<p>Словесный метод, наглядный метод, метод физического упражнения, метод непосредственной помощи применяется при обучении позам в различных условиях в медленном темпе. Этот метод, по сути, — исправление ошибок извне. Постороннее вмешательство может быть со стороны живых объектов (преподаватель, партнер) и различных устройств.</p> <p>Игровой - активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, учащиеся в играх совершенствуют свою координацию.</p> <p>Соревновательный.</p> <p>Видеометод - просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований по виду спорта.</p>
<p>Оценка знаний, умений и навыков обучающихся</p>	<p>Для установления должных норм на этапах (года обучения) подготовки был использован метод эталонного расчета, разработанный в отделе теории и методики детского и юношеского спорта ВНИИФК и основанный на определении планируемых модельных характеристик, обеспечивающих их достижение.</p> <p><b>Предварительный контроль</b> проводится по тестам для получения исходной информации об уровне физической подготовленности учащихся. Тесты по ОФП проводятся в начале подготовительного периода, когда учащиеся начинают приобретать устойчивое спортивное состояние.</p> <p><b>Промежуточное тестирование</b> проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащимися.</p> <p><b>Итоговая аттестация</b> направлена на выявление соответствия фактически полученного обучающимися объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.</p>
<p>Дидактический материал</p>	<p>Таблицы с видами упражнений (три группы упражнений):</p> <p>1. <i>Общеподготовительные</i> (направлены на подготовку организма к выполнению специальных или соревновательных упражнений, требующих определенного уровня развития двигательных качеств, как, например: быстроты, силы, гибкости, прыгучести, координированности, ловкости);</p> <p>2. <i>Специальные подготовительные</i> (направлены непосредственно на овладение техникой движений. Если в первой группе все направлено на развитие двигательных качеств, то в этой группе больше приемов нацелено на выполнение упражнений. Например: упражнения, выполняемые в облегченных и за-</p>

	<p>трудных условиях внешней среды; бег по азимуту);</p> <p>3. <i>Специальные</i> ( направлены на закрепление и совершенствование целостного действия. Ориентирование по нескольким КП Здесь первостепенное значение имеет само целостное действие и его различные вариации с изменением ситуаций, внешних условий при неизменном функциональном смысле.</p>
Техническое оснащение занятий	<p>Специализированная трасса для занятий спортивным ориентированием:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-старт и финиш;</li> <li>-КП;</li> <li>-призма;</li> <li>-компасы, карты, схемы.</li> </ul>

## 5. Список литературы

1. Агальцов, В. Н. Методика начального обучения спортивному ориентированию студентов / В. Н. Агальцов. – Омск : ОГИФК, 1990. – 24 с.
2. Агальцов, В. П. Факторы, обуславливающие успешность обучения их связь с соревновательной результативностью у начинающих ориентировщиков / В. П. Агальцов, В. А. Ботух, Г. Г. Нугманов. – Омск :ОГИФК, 1990. – 104-105 с.
3. Акимов, В. Г. Пространственное представление и восприятие местности в условиях ближней ориентации. Проблемы физического воспитания студентов ВУЗов / В. Г. Акимов. – Брест, 1975. – 127-129 с.
4. Акимов, В. Г. Основы техники и тактики ориентирования на местности : методическое пособие / В. Г. Акимов, А. А. Кудряшов. – Минск :1975. – 147 с.
5. Акимов, В. Г. Спортивное ориентирование / В. Г. Акимов, А. А. Кудряшов. – Минск : 1977. – 87 с.
6. Акимов, В. Г. Подготовка спортсменов–ориентировщиков /В. Г. Акимов. – Минск : Полымя. 1987. – 137 с.
7. Алешин, В. М. Судейство соревнований по ориентированию на местности / В. М. Алешин, Е. И. Иванов, А. А. Колесников. – М. : ФиС, 1970. – 141 с.
8. Битехина, Л. Д. Аспекты процесса планирования деятельности при ориентировке на местности / Л. Д. Битехина, А. К. Дроздовский // Теория и практика физической культуры. – М. : 1987. – 37-41 с.
9. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование на местности /С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – М. : Воениздат, 1971. – 171 с.
10. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование : методическое пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – М. : Воениздат, 1982. – 141 с.
11. Бреггинс, А. Ориентирование по тропам / А. Бреггинс. – М. :1997. – 147 с.

