

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
15.07.2020 № 200

**Учебная программа факультативного занятия «Ориентирование спортивное»
для V–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные
программы общего среднего образования**

**ГЛАВА 1
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативного занятия «Ориентирование спортивное» (далее – учебная программа) предназначена для V–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 35 часов в каждом из V–XI классов (1 час в неделю).

3. Цель – формирование стойкого интереса учащихся к занятиям ориентированием спортивным и их оздоровления с учетом возрастных особенностей.

4. Задачи:

формирование навыков по технико-тактическим приемам в области ориентирования спортивного;

привитие потребности в здоровом образе жизни;

воспитание настойчивости, выдержки, воли, уверенности в своих силах, стойкости характера, трудолюбия, уважения к традициям и общественным нормам, умения выполнять задания в команде;

развитие практических навыков поведения в нестандартных ситуациях во время соревнований по ориентированию спортивному;

формирование межличностных отношений, доброжелательности, морально-волевых и нравственных качеств, памяти, логического мышления, наблюдательности и внимания.

5. При проведении теоретических и практических занятий следует использовать различные методы обучения и воспитания учащихся, такие как рассказ, беседа, наглядные методы обучения (демонстрация видеофрагментов, слайдфильмов, циклограмм), анализ технических и тактических действий, индивидуальные и групповые практические занятия. Для активизации познавательной деятельности учащихся целесообразно использовать игровые и интерактивные методы обучения.

6. Для организации занятий необходимы компасы, схемы учебных кабинетов, спортивные и топографические карты.

Для проживания в полевых условиях необходимо туристское снаряжение (палатки, спальные мешки, туристские коврики, рюкзаки), бивуачное оборудование.

С целью закрепления знаний и умений в период летних каникул целесообразно проведение учебно-тренировочных сборов на местности. Место проведения сборов необходимо выбирать с учетом возможности обеспечения безопасности учащихся и имеющихся спортивных карт местности.

7. В результате освоения настоящей учебной программы у учащихся будут сформированы:

7.1. знания о (об):

значении ориентирования спортивного;

истории развития ориентирования спортивного как вида спорта в стране и за рубежом;

правилах соревнований по ориентированию спортивному;

разновидностях карт (спортивные, топографические);

условных знаках спортивных карт;

правилах безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности, во время соревнований;

понятии личной гигиены и правилах питания спортсмена-ориентировщика;

правилах проведения соревнований по ориентированию спортивному;

состоянии ориентирования спортивного в Республике Беларусь на современном этапе;

7.2. умения:

ориентировать карту относительно местности;

пользоваться компасом;

определять и контролировать направление движения на местности по объектам местности;

двигаться в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности;

считывать информацию с карты и сопоставлять ее с местностью;

выбирать пути движения между контрольными пунктами (далее – КП) в зависимости от характера растительности и рельефа местности;

определять азимут;

измерять расстояние на местности;

двигаться в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

8. Примерный учебно-тематический план факультативного занятия «Ориентирование спортивное»

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	В том числе	
			на теоретические занятия	на практические занятия
V класс				
1	Основы ориентирования спортивного	3	3	0
2	Топографическая подготовка	6	2	4
3	Техника ориентирования	6	2	4
4	Тактическая подготовка	5	1	4
5	Медицинская подготовка	2	1	1
6	Личное снаряжение для нахождения на местности в период соревнований и учебно-тренировочных сборов	2	1	1
7	Общая физическая подготовка	10	0	10
Резервное время		1		
Итого:		35	10	24
VI класс				
1	Основы ориентирования спортивного	2	2	0
2	Топографическая подготовка	6	2	4
3	Техника ориентирования	6	2	4
4	Тактическая подготовка	5	1	4
5	Медицинская подготовка	2	2	0
6	Групповое снаряжение для нахождения на местности	2	1	1
7	Краеведение	1	1	0
8	Общая и специальная физическая подготовка	10	0	10
Резервное время		1		
Итого:		35	11	23
VII класс				
1	Основы ориентирования спортивного	2	2	0
2	Топографическая подготовка	7	2	5
3	Техника ориентирования	7	2	5
4	Тактическая подготовка	7	2	5
5	Медицинская подготовка	2	2	0
6	Общая и специальная физическая подготовка	9	0	9
Резервное время		1		
Итого:		35	10	24
VIII класс				
1	Основы ориентирования спортивного	1	1	0
2	Топографическая подготовка	7	2	5
3	Техника ориентирования	8	2	6
4	Тактическая подготовка	8	1	7
5	Общая и специальная физическая подготовка	10	0	10
Резервное время		1		
Итого:		35	6	28
IX класс				
1	Топографическая подготовка	5	0	5
2	Техника ориентирования	10	2	8
3	Тактическая подготовка	10	2	8
4	Общая и специальная физическая подготовка	9	0	9
Резервное время		1		
Итого:		35	4	30
X класс				
1	Топографическая подготовка	3	0	3
2	Техника ориентирования	11	2	9
3	Тактическая подготовка	10	2	8
4	Общая и специальная физическая подготовка	10	0	10
Резервное время		1		
Итого:		35	4	30

XI класс				
1	Топографическая подготовка	3	0	3
2	Техника ориентирования	11	2	9
3	Тактическая подготовка	10	2	8
4	Общая и специальная физическая подготовка	10	0	10
Резервное время		1		
Итого:		35	4	30

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

V класс (35 часов)

Тема 1. Основы ориентирования спортивного (3 часа)

История развития ориентирования спортивного в Республике Беларусь и за рубежом. Ориентирование спортивное в настоящее время. Прикладное значение ориентирования спортивного.

Влияние занятий ориентированием спортивным на организм человека.

Безопасность занятий. Правила поведения и безопасности на занятиях и во время соревнований. Техника безопасности при проведении занятий в лесу. Умение выходить из леса при потере ориентировки.

Основные правила соревнований: контрольное время во время соревнований, контрольный азимут, отметка участника на КП, действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

Тема 2. Топографическая подготовка (6 часов)

Ориентирование в классе. План, план класса, школы, пришкольной территории. Условные знаки предметов.

Карта. Спортивная карта. Топографические, спортивные карты. Общие черты и отличия.

Масштаб. Масштаб карты.

Условные знаки спортивных карт. Виды условных знаков: масштабные, внес масштабные, линейные, пространственные. Деление знаков на группы: рельеф, скалы и камни, гидрография и болота, растительность, искусственные сооружения. Цвета условных знаков. Дополнительные знаки (знаки обозначения дистанции). Рельеф местности, его изображение на карте с помощью горизонталей. Высота сечения.

Практические занятия:

1. Сравнение и сопоставление плана с помещением. Определение направления по предметам, находящимся в классе, определение своего местоположения на плане. Составление плана класса, школы, пришкольной территории.

2. Умение держать карту правильно относительно предметов, находящихся на местности.

3. Определение расстояния между объектами на карте.

4. Топографические диктанты.

Тема 3. Техника ориентирования (6 часов)

Ориентирование карты. Сравнение объектов местности, изображенных на карте, с этими же объектами на местности. Ознакомление с оборудованием КП, его оформление и принципы установки на местности. Определение направления по объектам местности.

Компас. Работа с компасом. Компас: типы, устройство. Компас для ориентирования спортивного. Различные приемы использования компаса. Азимут и его определение с помощью компаса.

Практические занятия:

5. Ориентирование относительно тропинки, дороги, по чередованию поворотов и перекрестков.
6. Распознавание объектов на местности в движении.
7. Сохранение ориентации карты при изменении направления движения. Отметка на КП.
8. Стороны горизонта. Определение направления с помощью компаса на местности.

Тема 4. Тактическая подготовка (5 часов)

Основные правила ориентирования спортивного.

Практические занятия:

- 9–12. Выбор вариантов пути движения по дистанции. Отработка основных правил ориентирования спортивного: сориентировать карту относительно объектов на местности, стать лицом в сторону движения.

Тема 5. Медицинская подготовка (2 часа)

Понятие о личной гигиене и гигиене спорта. Требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Питание, понятие об основном обмене веществ и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Понятие об инфекционных заболеваниях. Меры личной и общественной гигиенической профилактики. Режим дня в период соревнований.

Сведения о двигательном аппарате человека. Пассивные и активные двигательные аппараты. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц. Работа мышц по поддержанию устойчивой позы тела человека. Постановка дыхания в процессе занятий ориентированием спортивным.

Перечень вложений, входящих в аптечку первой помощи универсальную, и первая помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия:

13. Оказание первой помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Тема 6. Личное снаряжение для нахождения на местности в период соревнований и учебно-тренировочных сборов (2 часа)

Снаряжение спортсмена-ориентировщика. Одежда и обувь при различных погодных условиях. Правила укладки рюкзака. Требования к личному снаряжению при проведении соревнований на местности и учебно-тренировочных сборов: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность и эстетичность. Подготовка личного снаряжения к соревнованиям с учетом сезона. Перечень основных предметов личного снаряжения для спортсмена-ориентировщика при участии в соревнованиях на местности.

Практические занятия:

14. Комплектование личного снаряжения. Подгонка снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения. Укладка рюкзака. Проведение игры «Соберись на соревнования».

Тема 7. Общая физическая подготовка (10 часов)

Упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, координации движений; укрепление мышц и связок.

Практические занятия:

- 15–24. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением, со скакалкой, гантелями. Подвижные игры: с мячом, на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, с прыжками и бегом в различной комбинации.

Резервное время (1 час)

VI класс (35 часов)

Тема 1. Основы ориентирования спортивного (2 часа)

Техника безопасности при проведении занятий, соревнований, походов. Дисциплина во время соревнований, на занятиях. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения в общественном транспорте, правила дорожного движения. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий во время тренировок и соревнований на местности. Правила поведения в незнакомом населенном пункте, общения с местным населением в период соревнований на местности.

Ориентирование – важный навык в жизни человека. Роль государства и общественных организаций в развитии ориентирования спортивного.

Организация соревнований по ориентированию спортивному: главная судейская коллегия, судейские бригады, судья-контролер КП. Оборудование дистанции, старта и финиша.

Тема 2. Топографическая подготовка (6 часов)

Условные знаки спортивных карт: легенда, цветовое обозначение. Рельеф местности, его изображение на карте с помощью горизонталей. Высота сечения.

Практические занятия:

1. Топографический диктант.
2. Графическое изображение рельефа.
3. Изготовление макета рельефа из пластилина
4. Изображение рельефа на бумаге.

Тема 3. Техника ориентирования (6 часов)

Технические приемы. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные и площадные. «Грубый» азимут с контролем расстояния и направления. Ориентирование по точечным и малым площадным объектам.

Компас. Работа с компасом. Приемы обхода препятствий. Движение по дистанции с использованием промежуточных ориентиров. Определение азимута на предмет.

Практические занятия:

5. Прохождение дистанции по ориентирам.
6. Измерение расстояния на местности во время бега.
7. «Грубое» ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.
8. Определение азимута, прохождение азимутальных отрезков.

Тема 4. Тактическая подготовка (5 часов)

Выбор вариантов пути движения на дистанции. Использование соперника при выходе на КП. Распределение сил на дистанции. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию спортивному.

Практические занятия:

9. Выбор наиболее рационального пути движения между КП с учетом растительности и рельефа местности.

10. Выбор пути движения из нескольких предложенных вариантов и его осуществление.

11–12. Выбор наиболее рациональных приемов и способов движения с учетом специфики местности. Анализ принятого решения.

Тема 5. Медицинская подготовка (2 часа)

Краткие сведения о строении и функциях организма. Органы и системы человеческого организма. Влияние на их развитие физических упражнений.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима занятий в учреждении образования, занятий физической культурой, отдыхом. Личная гигиена. Общие требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня в период поведения соревнований.

Тема 6. Групповое снаряжение для нахождения на местности (2 часа)

Групповое снаряжение. Туристская палатка, ее устройство: необходимый инвентарь для установки (стойки, колышки, тент). Уход за снаряжением и его ремонт.

Организация быта в условиях проведения соревнований на местности. Требования к месту бивуака. Установка палатки в различных условиях. Разведение костра в условиях сырой погоды, сильного ветра и тумана. Хранение кухонных и костровых принадлежностей (топоры, пилы). Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды в полевых условиях. Обязанности дежурных по кухне.

Практические занятия:

13. Выбор места для бивуака. Самостоятельное устройство лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров с помощью пилы и топора.

Тема 7. Краеведение (1 час)

Экскурсионные возможности родного края, обзор краеведческих объектов. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки. Экономика и культура. Памятники истории и культуры. Музеи народные и школьные. Охрана природы. Законодательство об охране окружающей среды.

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка (10 часов)

Общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка. Значение специальной физической подготовки в повышении мастерства спортсмена-ориентировщика. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Практические занятия:

14–18. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, ног и туловища, правильной осанки. Подвижные игры и эстафеты.

19–23. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Резервное время (1 час)

VII класс (35 часов)

Тема 1. Основы ориентирования спортивного (2 часа)

История составления карт для ориентирования спортивного. Результаты выступления белорусских спортсменов-ориентировщиков на международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования спортивного в Республике Беларусь.

Планирование спортивной тренировки. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок.

Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Правила соревнований: оформление и подача заявок, правила установки КП и проектирование дистанции.

Тема 2. Топографическая подготовка (7 часов)

Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления, навыков беглого чтения карты, «памяти карты».

Практические занятия:

1. «Грубое» ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.
- 2–3. Точное ориентирование на коротких этапах.
- 4–5. Ориентирование с использованием крупных элементов рельефа.

Тема 3. Техника ориентирования (7 часов)

Технические приемы. Ориентирование линейное. Ориентирование по площадным объектам. «Грубый» азимут. Ориентирование карты с помощью компаса. Определение азимута по карте, движение по азимуту.

Практические занятия:

- 6–7. Ориентирование вдоль линейных ориентиров: канавы, дороги, поля и так далее.
8. Чтение карты.
9. Выбор пути при наличии двух вариантов.
10. Выбор как наиболее быстрого, так и наиболее надежного варианта.

Тема 4. Тактическая подготовка (7 часов)

Выход на КП с различных привязок. Анализ путей движения. Техника ориентирования на маркированной трассе, в заданном направлении, в ориентировании по выбору.

Практические занятия:

11–15. Проведение тренировок с применением широкого круга средств и методов, направленных на приобретение опыта и тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности.

Тема 5. Медицинская подготовка (2 часа)

Понятие о гигиене, гигиене спорта. Требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Недопустимость употребления спиртных напитков, курения.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности.

Восстановительные мероприятия. Рациональное планирование времени тренировок, полноценная разминка, заключительная часть занятий, специальные упражнения для отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.

Медико-биологические средства восстановления. Правильная оценка и учет состояния здоровья. Информация о текущем функциональном состоянии.

Рациональное питание с использованием продуктов с повышенной биологической ценностью.

Физиотерапевтические и бальнеологические методы восстановления. Гидромассаж, ручной массаж, ультразвуковой массаж, душ, баня.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка (9 часов)

Развитие физических качеств, двигательных способностей спортсмена-ориентировщика, повышение спортивной работоспособности посредством выполнения общеразвивающих упражнений.

Практические занятия:

16–24. Упражнения на развитие равновесия и координации движений, гибкости, силы, быстроты, общей и специальной выносливости. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Резервное время (1 час)

VIII класс (35 часов)

Тема 1. Основы ориентирования спортивного (1 час)

Правила проведения соревнований по ориентированию спортивному.

Тема 2. Топографическая подготовка (7 часов)

Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления, навыков беглого чтения карты.

Условные знаки спортивных карт.

Практические занятия:

1. «Грубое» ориентирование на коротких этапах.
2. Точное ориентирование на коротких этапах.
3. Ориентирование с использованием крупных элементов рельефа.
- 4–5. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, по маркированной дистанции.

Тема 3. Техника ориентирования (8 часов)

Выбор пути движения между КП в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Выбор «нитки» движения.

Практические занятия:

6. Движение по азимуту на коротких отрезках дистанции.
7. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости.
- 8–9. Движение в заданном направлении по азимуту, по открытой и закрытой местности.
10. «Точный» азимут.
11. Грубое ориентирование с выходом на тормозной ориентир – бег по направлению «в мешок».

Тема 4. Тактическая подготовка (8 часов)

Действия при подходе к КП вместе с соперниками.

Практические занятия:

- 12–18. Тренировки с применением средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Отработка быстроты отметки на КП.

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка (10 часов)

Развитие физических качеств: равновесия, гибкости, силы, быстроты, выносливости.

Практические занятия:

- 19–28. Упражнения на развитие равновесия и координации движений, гибкости, силы, быстроты. Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость. Подвижные и спортивные игры и эстафеты.

Резервное время (1 час)

IX класс (35 часов)

Тема 1. Топографическая подготовка (5 часов)

Практические занятия:

- 1–2. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления, навыков беглого чтения карты.

3–4. «Грубое» и точное ориентирование на длинных и коротких этапах дистанции, с использованием различных ориентиров.

5. Ориентирование с использованием мелких форм рельефа.

Тема 2. Техника ориентирования (10 часов)

Выбор рационального движения по дистанции. Чтение карты с использованием условных знаков.

Практические занятия:

6–7. Использование соперника при выходе на КП. Отметка на КП с отработкой последующего ухода с КП.

8–13. Движение по азимуту, с использованием точечных ориентиров.

Тема 3. Тактическая подготовка (10 часов)

Выбор «последних» привязок к КП, выбор пути движения к «последней» привязке.

Практические занятия:

14–21. Проведение тренировок, направленных на приобретение опыта по выходу на КП с различных привязок. Анализ путей движения.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка (9 часов)

Развитие физических качеств: равновесия, гибкости, силы, быстроты, выносливости.

Практические занятия:

22–30. Упражнения на развитие равновесия и координации движений, гибкости, силы, быстроты. Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость. Подвижные и спортивные игры и эстафеты, походы.

Резервное время (1 час)

X класс (35 часов)

Тема 1. Топографическая подготовка (3 часа)

Практические занятия:

1. Диктант на знание условных знаков.

2–3. Выполнение специальных упражнений для развития памяти, внимания, мышления, навыков беглого чтения карты.

Тема 2. Техника ориентирования (11 часов)

Алгоритм выбора движения по дистанции в зависимости от рельефа местности, растительности, грунта и погодных условий.

Практические занятия:

4–5. Движение по азимуту на коротких и длинных этапах дистанции.

6–7. «Грубое» определение азимута во время движения по дистанции.

8–12. Определение расстояния между КП на маркированной трассе, на различном рельефе местности.

Тема 3. Тактическая подготовка (10 часов)

Взаимодействие с соперниками на дистанции. Выбор скорости движения по дистанции. Действия при подготовке к соревнованиям.

Практические занятия:

13–20. Измерение скорости движения между КП по дистанции. Анализ скорости передвижения.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка (10 часов)

Развитие физических качеств: равновесия, гибкости, силы, быстроты, выносливости.

Практические занятия:

21–30. Упражнения на развитие равновесия и координации движений, гибкости, силы, быстроты. Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость. Подвижные и спортивные игры и эстафеты.

Резервное время (1 час)

XI класс (35 часов)

Тема 1. Топографическая подготовка (3 часа)

Практические занятия:

1. Топографический диктант.

2–3. Выполнение специальных упражнений для развития памяти, внимания, мышления, навыков беглого чтения карты.

Тема 2. Техника ориентирования (11 часов)

Выбор направления движения по дистанции в зависимости от рельефа местности, растительности, грунта и погодных условий.

Практические занятия:

4–5. Движение по азимуту на коротких и длинных этапах дистанции.

6–7. «Грубое» определение азимута во время движения по дистанции.

8–12. Определение расстояния между КП на маркированной трассе, на различном рельефе местности. Контроль расстояния при движении по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости.

Тема 3. Тактическая подготовка (10 часов)

Взаимодействие с соперниками на дистанции. Выбор скорости движения по дистанции в зависимости от грунта и рельефа местности. Действия при подготовке к соревнованиям.

Практические занятия:

13–14. Измерение скорости движения между КП по дистанции.

15–16. Анализ скорости передвижения между КП.

17–18. Ориентирование по линейным, точечным и площадным ориентирам, по рельефу.

19–20. Техника выхода на КП с различных привязок, ориентирование на маркированной трассе, в заданном направлении, ориентирование по выбору.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка (10 часов)

Развитие физических качеств: равновесия, гибкости, силы, быстроты, выносливости.

Практические занятия:

21–30. Упражнения на развитие равновесия и координации движений, гибкости, силы, быстроты. Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость. Подвижные и спортивные игры и эстафеты.

Резервное время (1 час)