**ПАВЛОДАР ОБЛЫСЫНЫҢ БІЛІМ БЕРУ БАСҚАРМАСЫ УСПЕН АУДАНЫ БІЛІМ БЕРУ БӨЛІМІНІҢ «МАҒЖАН ЖҰМАБАЕВ АТЫНДАҒЫ ЖАЛПЫ ОРТА БІЛІМ БЕРУ МЕКТЕБІ»КОММУНАЛДЫҚ МЕМЛЕКЕТТІК МЕКЕМЕСІ**

**КОММУНАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ МАГЖАНА ЖУМАБАЕВА»ОТДЕЛА ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКОГО РАЙОНА УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ПАВЛОДАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Лозовик Дмитрий Иванович**

учитель физической культуры

педагог-эксперт

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**по предмету физическая культура**

**для учащихся общеобразовательных школ**

**«ЗИМНЕЕ СПОРТИВНОЕ**

**ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

с.Успенка

2022 год

## Пояснительная записка

**Актуальность:**

Зимнее спортивное ориентирование как вид спорта и форма физической активности становится всё более популярным среди молодежи и взрослых. В условиях глобальных изменений климата и увеличения числа людей, стремящихся к активному образу жизни, необходимо активно внедрять дисциплины, способствующие формированию здорового образа жизни. Пособие «Зимнее спортивное ориентирование» предлагает систему знаний и навыков, необходимых для успешного занятия этим видом спорта в условиях зимней среды.

**Научно-методический уровень работы:**

Учебно-методическое пособие основывается на современных исследованиях в области спортивного ориентирования и зимних видов спорта, а также на методических разработках. В пособии используются теории пространственной ориентации, педагогические технологии, основанные на активном обучении и развитии физических качеств, таких как выносливость, скорость и координация.

**Новизна, педагогическая целесообразность:**

Пособие включает актуальные методические рекомендации, основанные на последних достижениях в области спортивного ориентирования, адаптированных для зимних условий. В нем представлены уникальные упражнения, техники и тактики, которые будут способствовать эффективному обучению и соревнованиям, а также акцентируется внимание на экологической ответственности участников.

Производительность физического воспитания и здоровья обучающихся будет значительно повышена благодаря внедрению зимнего спортивного ориентирования в учебные планы школ и учреждений дополнительного образования. Данная дисциплина помогает развивать не только физические, но и интеллектуальные навыки, формируя лидерские качества и дух команды.

**Цели и задачи:**

Цель: Разработка образовательной программы по зимнему спортивному ориентированию, способствующей формированию навыков работы с картами, повышения физической подготовки и усиления экологической сознательности.

Задачи:

Изучение основных теоретических основ зимнего спортивного ориентирования.

Обучение методам и техникам чтения карт в зимних условиях.

Формирование навыков ориентирования на местности с использованием лыжного оборудования.

Организация тренировок и соревнований с целью повышения уровня подготовки обучающихся.

**Теоретическая значимость:**

Исследование позволяет углубить научные представления о зимнем спортивном ориентировании как комплексном явлении, объединяющем физическую активность, тактическое мышление и экологическую ответственность. Пособие способствует развитию образовательных подходов и инновационных методик, применяемых в спорте.

**Практическая значимость:**

Пособие может быть использовано тренерами, педагогами и специалистами в сфере физической культуры для организации занятий и соревнований по зимнему спортивному ориентированию, как в образовательных учреждениях, так и в клубах и секциях. Оно обеспечит системный подход к обучению и позволит участникам развивать важные физические и психологические навыки.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

Ожидается, что использование данного пособия приведет к улучшению навыков участников в зимнем спортивном ориентировании, повышению их физической подготовки и умения работать в команде. Для проверки полученных результатов будут использоваться методы самоконтроля, оценка физической подготовки и анализ успешности участия в соревнованиях.

**Апробация:**

Пособие прошло апробацию в рамках учебного процесса в нескольких школах Павлодарской области. Отзывы преподавателей и участников подтверждают его эффективность и полезность, а также целесообразность применения в обучении зимнему спортивному ориентированию.

***Учебно-тематический план***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема*** | ***Количество часов*** | | | ***Контроль*** |
| *Всего* | *Теория* | *Практика* |
| ***Теоретическая подготовка*** | | | | | |
| **1** | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 1 | 1 | - | Наблюдение. Педагогически й контроль |
| **2** | Спортивное ориентирование в зимних условиях.  Специализация | 2 | 2 |  |
| ***Практическая подготовка*** | | | | | |
| **3** | Лыжная подготовка, ОФП, подвижные  игры | 6 | - | 6 |  |
| ***Техническая и тактическая подготовка*** | | | | | |
| **4** | Техническая и тактическая  подготовка | 6 | - | 6 |  |
|  |  |
| **5** | Промежуточная  аттестация | 1 |  | 1 | Зачет |
|  | **Всего:** | **16** | **3** | **13** |  |
| **Итого: 16 часов** | | | | | |

# Содержание учебного плана

**Теоретическая подготовка:**

***1.Вводное занятие - 1 час***

Обсуждение мероприятий, направленных на охрану природы в местах, где проводятся тренировки и соревнования.

***2.Спортивное ориентирование в зимних условиях, специализация - 2 часа*** Изучение видов ориентирования и правил, регулирующих соревнования по спортивному ориентированию. [14, с.17] Техника чтения карты в процессе передвижения на лыжах, особенности выбора маршрута на различных типах местности, а также факторы, влияющие на этот выбор. Динамика спортивного ориентирования в зимних условиях на лыжах. Знакомство с условными знаками, используемыми на спортивных картах. Практика с дидактическими материалами, ориентирование по местным объектам, действия в случае потери ориентировки. [4,с.28]Основы грубого ориентирования на этапах с ограничивающими ориентирами, а также техника передвижения по сложной территории в зимних условиях. [3, с.16] Выполнение упражнений на развитие зрительной памяти и произвольного внимания.

**Практическая подготовка:**

***3. Лыжная подготовка, ОФП, подвижные игры - 6 часов***

Обучение технике катания на лыжах (коньковый и классический стиль). Проведение специальных беговых упражнений на лыжах и имитация лыжных движений. Общая физическая подготовка, силовые тренировки для всех групп мышц, а также упражнения на гибкость и координацию. Участие в лыжных гонках и в подвижных играх с элементами ориентирования. [13, с.42]

**4. Техническая и тактическая подготовка - 6 часов**

Обучение работе с картой во время передвижения на лыжах, преодоление коротких дистанций в спортивном ориентировании. Определение оптимальных маршрутов на этапах дистанций с учётом лыжных трасс. Чтение спортивной карты местности в движении, запоминание участков маршрутов с использованием части карты. [15, с.32].Упражнения по контролю длины и направления движения, ориентирование карты относительно местности. Отработка навыков ориентирования с помощью упражнения «эллипс». [5, с.22]

**5. Промежуточная аттестация - 1 час**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах на учебно-тренировочной базе «Ертіс». Прохождение дистанции на скорость на местности.

**Календарный учебный план для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**«Зимнее спортивное ориентирование».**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сроки обучения** | **Количеств о учебных недель** | **Количеств о учебных дней** | **Количест во учебных**  **часов** | **Режим занятий** | **Сроки промежуточной (годовой)**  **аттестации.** |
| Ноябрь- | 16 | 16 | 16 | 1 раз в | Январь |
| февраль |  |  |  | неделю  по 1 часу |  |

## Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма обучения** | **Дата** |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике  безопасности | 1 | очная |  |
| 2. | Техническая и тактическая  подготовка | 1 | очная |  |
| 3. | Спортивное ориентирование в зимних условиях.  Специализация | 1 | очная |  |
| 4. | Спортивное ориентирование в зимних условиях.  Специализация | 1 | очная |  |
| 5. | Лыжная подготовка,  ОФП, подвижные игры | 1 | очная |  |
| 6. | Техническая и  тактическая подготовка | 1 | очная |  |
| 7. | Лыжная подготовка, ОФП, подвижные  игры | 1 | очная |  |
| 8. | Техническая и тактическая  подготовка | 1 | очная |  |
| 9. | Лыжная подготовка, ОФП, подвижные  игры | 1 | очная |  |
| 10. | Техническая и тактическая  подготовка | 1 | очная |  |
| 11. | Лыжная подготовка,  ОФП, подвижные игры | 1 | очная |  |
| 12. | Техническая и  тактическая  подготовка | 1 | очная |  |
| 13. | Лыжная подготовка, ОФП, подвижные  игры | 1 | очная |  |
| 14. | Техническая и тактическая  подготовка | 1 | очная |  |
| 15. | Лыжная подготовка,  ОФП, подвижные игры | 1 | очная |  |
| 16. | Промежуточная  аттестация | 1 | очная |  |
| **ИТОГО** | | | | **16 ч.** |

***Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы***

***«Зимнее спортивное ориентирование»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Средство обучения** | **Количество единиц на группу** | **Степень использования**  **(в % от продолжительности**  **программы)** |
|  | Стадион с лыжной трассой | 1 | 80% |
|  | Лыжи | 15 | 90% |
|  | Лыжные ботинки | 15 | 90% |
|  | Лыжные палки | 15 | 90% |
|  | Планшеты для спортивного  ориентирования | 15 | 60% |
|  | Лыжные чехлы для  транспортировки лыжного инвентаря | 7 | 90% |
|  | Спортивная карта  тренировочного полигона | 1 | 60% |
|  | Спортивный компас | 15 | 60% |

***Оценочные и методические материалы.***

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года по окончании тем учебного плана. Тренер-преподаватель осуществляет качественную оценку результатов обучения по 4-х бальной системе.

Форма текущего контроля: наблюдение, педагогический контроль Форма промежуточной аттестации: зачет (участие в соревнованиях по зимнему спортивному ориентированию на лыжах)

## Список литературы

1. Алешин В. М., Калиткин Н. Н. Соревнования по спортивному ориентированию: карты и дистанции/ В.М. Алешин., Н.Н. Калиткин.-Москва: Физкультура и спорт, 1974.- 152 с.
2. Воронов Ю. С. Психофизические показатели как критерии отбора детей 9-14 лет для спортивного ориентирования/ Ю.С. Воронов. - Москва: Физкультура и спорт, 1997.- 25 с. 3. Ермаков В. В., Васильева

З. В. Формирование двигательных действий и развитие психофизических качеств ориентировщиков: монография/ В.В. Ермаков, З.В. Васильева.- Смоленск: СГАФКСиТ, 2008- 140 с. 16

4. Бибич А.В., Волков А.М., Русаков С.Н. МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ по подготовке обучающихся к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях по ориентированию на местности (трейл-ориентированию)

5. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. «Подготовка спортсменов-ориентировщиков»

6. Казанцев С.А. (Санкт-Петербург): «Психология спортивного ориентирования«

7. Костылев В.В. (Москва) «Философия спортивного ориентирования или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером.»

8. Ширинян А.А.,Иванов А.В. «Современная подготовка спортсмена-ориентировщика»

9. Кудинов В.С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе.

10. Глаголева О.Л. «Уроки ориентирования»

11. Крайнов И.В. «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ»

12. Уховский Ф.С. «Методика обучения ориентированию«

13. В.Г. Урванцев: «Игровые упражнения в спортивном ориентировании», Часть 2 СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ В ШКОЛЕ

14. Алёшин В.М. (Москва) «Карта в спортивном ориентировании«

15. У.В. Штыкова, В.Н. Агальцов «Топография и ориентирование на местности»

## Литература для родителей

1. Ширинян А. А., Иванов А. В. Современная подготовка спортсмена- ориентировщика/ А.А. Шинян, А.В. Иванов. - Москва, 2008- 112 с.

## Литература для обучающихся

1. Алешин В.М., Близневская В.С., Гречко С.В., Содатов С.Г. Шихов А.А. Дистанции в лыжном ориентировании / В. М. Алешин, В. С. Близневская, С. В. Гречко, С. Г. Солдатов, А. А. Шихов. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2009 -160 с.
2. Константинов Ю. С., Глаголева О. Л. Уроки ориентирования: учебно- методическое пособие /Ю.С. Константинов., О. Л.Глаголева. – Москва: ФЦДЮТиК,2005- 328 с.

*Приложение 1*

# Критерии оценки физической подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Категория** | **Возраст обучающихся** | | | | | | | | |
| **7–10 лет** | | | **11–12 лет** | | | **12–13 лет** | | |
|  |  | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| Бег 1000м | М | 4,41 | 6,00 | 7,30 | 4,28 | 5,50 | 7,20 | 4,16 | 5,40 | 7,10 |
| Д | 5,25 | 6,55 | 8,30 | 5,11 | 6,40 | 8,15 | 5,00 | 6,25 | 8,00 |
| Бег 60м с высокого старта, сек\* | М | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 9,4 | 10,2 | 10,8 |
| Д | 10,5 | 11,0 | 11,5 | 10,3 | 10,6 | 11,2 | 9,8 | 10,4 | 11,0 |
| Челночный бег 4х9 м.\*\* | М | 10,4 | 10,8 | 11,2 | 10,0 | 10,4 | 11,0 | 9,8 | 10,1 | 10,8 |
| Д | 10,4 | 10,8 | 11,2 | 10,0 | 10,4 | 11,1 | 9,8 | 10,1 | 10,8 |
| Скакалка | М | 40 | 35 | 30 | 45 | 40 | 35 | 50 | 45 | 40 |
| Д | 55 | 50 | 20 | 60 | 40 | 25 | 60 | 35 | 25 |
| Прыжок в длину с места, см. | М | 150 | 145 | 140 | 160 | 155 | 145 | 170 | 160 | 150 |
| Д | 150 | 140 | 135 | 160 | 150 | 145 | 170 | 160 | 150 |
| Отжимание | М | 20 | 16 | 12 | 25 | 21 | 17 | 30 | 25 | 20 |
| Д | 12 | 9 | 6 | 14 | 12 | 8 | 16 | 12 | 10 |

\*норматив принимается в весенне-летний период на открытом воздухе

\*\* норматив принимается в зимний период в спортивном зале

*Приложение 2*

# Критерии оценки физической подготовки обучающихся

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Категория** | **Возраст обучающихся** | | | | | | | | | |
| **14-15 лет** | | | **15-16 лет** | | | **16-17 лет** | | | Примечание |
| Бег 2000, мин, сек | Юноши | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |  |
| 9.40 | 10.00 | 10.40 | 9.00 | 9.40 | 10.40 | 8.30 | 9.00 | 9.40 |
| Девушки | 10.00 | 10.40 | 12.00 | 9.30 | 11.00 | 12.00 | 9.00 | 9.30 | 10.40 |  |
| Бег 100м, сек\* | Юноши | 14.4 | 15.0 | 15.4 | 14.0 | 14.4 | 14.8 | 13.8 | 14.00 | 14.4 |  |
| Девушки | 16.0 | 16.5 | 17.5 | 15.5 | 160 | 17.0 | 14.8 | 15.5 | 16.2 |  |
| Челночный бег 4х9 м.\*\* | Юноши | 9,8 | 10,1 | 10,8 | 9,6 | 10,0 | 10,5 | 9,5 | 9,8 | 10,2 |  |
| Девушки | 9,6 | 10,0 | 10,4 | 9,4 | 10,0 | 10,5 | 9,6 | 10,0 | 10,2 |  |
| Прыжок в длину с места,  см. | Девушки | 160 | 165 | 175 | 155 | 160 | 170 | 148 | 155 | 162 |  |
| Девушки | 160 | 155 | 150 | 165 | 160 | 155 | 170 | 165 | 160 |  |
| Скакалка, за 30 с | Юноши | 55 | 50 | 45 | 60 | 55 | 50 | 70 | 60 | 65 |  |
| Девушки | 65 | 60 | 55 | 70 | 65 | 60 | 70 | 65 | 60 |  |
| Подтягивание на  перекладине, кол-во раз | Юноши | 10 | 8 | 7 | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 |  |
| Отжимание | Девушки | 14 | 13 | 12 | 15 | 14 | 13 | 16 | 15 | 14 |  |

\*норматив принимается в весенне-летний период на открытом воздухе

\*\* норматив принимается в зимний период в спортивном зале