

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
комплекса мероприятий
по спортивному ориентированию**

Подготовила: учитель физической культуры, стаж 21 год,
Первой категории Семенова Надежда Александровна

г. Усолье – Сибирское
2023 год.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Введение..... | 3 |
| 2. Теоритическая часть | 4 |
| 2.1. Спортивное ориентирование | |
| 2.2. Спортивный лабиринт | 5 |
| 3. Практическая часть | |
| 3.1. Подготовка дистанции | |
| 3.1. Место, время проведения соревнований | |
| 3.2. Определение результатов | 6 |
| 3.3. Обеспечение безопасности | |
| 3.4. Условия проведения соревнований | |
| 3.5. Подведение итогов | 7 |
| 4. Заключение | 8 |
| 5. Список используемых источников | 9 |
| 6. Приложение | 10 |

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье подрастающего поколения вызывает сегодня серьёзную обеспокоенность и является предметом заботы общества. Для решения данной проблемы большое значение имеет формирование физической культуры личности школьника, в содействии развитию которой большое значение имеют спортивные мероприятия, позволяющие прививать интерес и формировать ценностные ориентации подрастающего поколения ведения здорового образа жизни.

Спортивное ориентирование одно из наиболее эффективных средств укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности, так как оно оказывает благоприятное воздействие на сердечнососудистую систему и другие органы человека и это актуально. В наш технический век появилась гиподинамия, нарушений функций организма из-за недостаточности движения.

В данное время дети мало стали играть из-за современных гаджетов, что способствовало ухудшению здоровья в подрастающем поколении. Это большая проблема: какое здоровье на сегодняшний день. Причина? Ничего не интересно, кроме гаджетов, телефонов, компьютеров и онлайн игр.

Способности ребенка можно развивать только через двигательную деятельность. Поэтому необходимо привлекать и мотивировать ребят к двигательной деятельности с помощью спортивного ориентирования.

В данной методической разработке представлена методика организации и проведение внеклассного мероприятия по теме: спортивное ориентирование на местности и спортивный «Лабиринт».

Соревнования по спортивному ориентированию-лабиринт проводятся с целью дальнейшего развития спортивного ориентирования обучающихся.

Задачи:

- совершенствование навыков по спортивному ориентированию;
- укрепление здоровья обучающихся и подготовка детей к детским походам;
- сплочение коллектива, достижение положительно-эмоционального настроения;
- организация досуга детей.

Место проведения: школьная площадка.

Оборудование: карандаши, карты, призмы (12 штук), секундомер.

ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определённых случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Происхождение ориентирования как вида спорта принято относить к концу XIX века, когда начали проводиться соревнования между военными гарнизонами Швеции, Норвегии, Великобритании. В 1893 году впервые прошли официальные соревнования по бегу по пересечённой местности среди военнотружущих шведской армии под Стокгольмом. Существуют множество интересных неофициальных видов: горное ориентирование, автомобильное ориентирование, биатлонное ориентирование и т.д.

Виды соревнований:

а) Ориентирование в заданном направлении

- *Ориентирование в заданном направлении «ЗН»* заключается в том, чтобы пройти дистанцию в заданном порядке. В момент старта (в отдельных случаях за 1 минуту до старта) участник получает карту, на которой нанесены место старта, КП, соединённые линией, которая обозначает последовательность прохождения КП. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции.

б) Ориентирование по выбору

- *Ориентирование по выбору «ВО»* заключается в том, чтобы пройти дистанцию в произвольном порядке. Перед стартом каждому участнику выдаётся карта с нанесённым местом старта, финиша и контрольными пунктами. Существует три варианта проведения соревнований такого вида:

- Прохождение дистанции от старта до финиша.
- С требуемым количеством КП/очков за наименьшее время.
- Набор наибольшего количества очков/КП за назначенное контрольное время. Контрольным пунктам, в зависимости от сложности и дальности, назначаются баллы, а за превышение контрольного времени назначается штраф, как правило, путём вычитания из результата по одному баллу за каждую полную минуту превышения контрольного времени.

2.2. Спортивный лабиринт (СЛ) — вид спортивного ориентирования в заданном направлении, где участники соревнуются на небольшой территории среди искусственных препятствий (заборчиков), протяжённость дистанций, как правило, составляет 100—500 м, а карты-схемы имеют крупный масштаб.

Дистанции СЛ не зависят от местности и абсолютно одинаковые СЛ могут быть установлены в различных местах.

На огороженной площадке установлены препятствия и контрольные пункты. На карте указаны контрольные пункты, которые соединены и пронумерованы в порядке прохождения. Задача участника — пройти отмеченные на карте КП в указанном порядке. Не разрешается перепрыгивать препятствия или другим способом пересекать их. За неправильное прохождение дистанции или преодоление препятствий спортсмен дисквалифицируется (результат не засчитывается). Обычно в СЛ используются электронные средства отметки (это позволяет быстро проверить правильность прохождения дистанции), но возможно применение компостеров или иных средств. Спортивный лабиринт используется для повышения зрелищности на массовых соревнованиях. Соревнования могут быть личными и командными.

В командных соревнованиях используется система: после ознакомительных забегов все участники команды получают примерно равноценные по сложности задания, результат команды определяется суммой результатов участников. По предварительной договорённости определяется штрафное время, которое добавляется команде за каждого снятого участника.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Разработка предназначена для использования учителями физкультуры и работниками дополнительного образования на внеклассных мероприятиях.

3.1. Подготовка мероприятия

Заранее указывается дата, время и место мероприятия. В разработанном положении указывается условия проведения, возраст, сложность дистанции в соответствии возраста участника.

3.2. Подготовка дистанции

Дистанцию нужно спланировать так, чтобы параметры соответствовали возрастным нагрузкам.

Для оборудования КП используют либо стандартные оранжево-белые призмы, либо стационарные красно-белые столбики. Иногда для КП используют

деревья, углы заборов, углы зданий. Для отметки используют цветные карандаши. На одном КП устанавливают 2 компостера. При использовании карандашей их прочно прикрепляют на проволоке или веревке к КП. На каждом КП вывешивают 2-3 карандаша одинакового цвета. Их нужно подобрать таким образом, чтобы не было КП с одинаковым или близким по цвету комплектом карандашей. Карандаши тупо затачиваются с двух сторон и привязываются за середину.

Места старта и финиша обозначаются на карте и соответствуют местности проведения соревнований. При проведении соревнований применяется раздельный старт. При раздельном старте обеспечивается также большая самостоятельность участников на дистанции.

Контроль за обязательным прохождением указанных КП осуществляется при помощи учеников 11 класса, которые находятся на 2-3 ближайших к старту КП.

Соревнование по спортивному ориентированию

3.3 Место, время проведения соревнований

- Соревнование по спортивному ориентированию по выбору проводятся на базе МБОУ «СОШ № 15». Начало соревнований в 15.00 часов. Участниками соревнований являются обучающиеся 5-11 классов, можно 3-4 класс.

- Построение команд, объяснение условий соревнований. У каждого класса определенное количество КП. Чем старше класс, тем больше КП. Через определенное время каждому классу выдается карта командиру и дается команда: «Марш». (Приложение, рис 1)

- Команда должна иметь спортивную форму.

- Участники собирают определенное количество КП и финишируют всем классом. (Приложение, рис 2)

3.4 Определение результатов

- Общекомандный результат определяется в 3-х группах отдельно 3-4 класс, 5-8 класс и 9-11 класс по наименьшему времени затраченного на ориентирование. Может быть зачет отдельно юноши и девушки (разным участникам выдаются разные карты).

- Команды, занявшие 1-3 места в общем зачете, награждаются грамотами администрации школы.

3.5 Обеспечение безопасности

В соответствии с отраслевым стандартом «Управление охраной труда и обеспечение безопасности образовательного процесса в системе Минобробразования России. Основные положения ОСТ – 01 – 2001». Обеспечение

безопасности трассы при проведении соревнований возлагается на главного судью соревнований (учитель физкультуры). Ответственность за безопасность участников возлагается на классных руководителей. Особое внимание следует уделять проведению целевого инструктажа со всеми участниками соревнований с последующей записью в журнале установленного образца, обеспечению медицинского допуска учащихся к соревнованиям.

3.6 Условия проведения соревнований

Ориентирование на местности:

Для младших школьников (3-4 классов) проводится ориентирование по выбору. На ровной площадке в соответствии с предварительно составленной схемой расставляются контрольный пункт (КП). На карте расположены КП по всей территории школы. Младшие школьники собирают КП в любом направлении. Дистанция короткая — от 7 до 8 КП. (Приложение, рис 3)

Для старших школьников ориентирование проводится в заданном направлении. На картах, выдаваемых участникам, обозначен маршрут, как в соревнованиях в заданном направлении. Дистанция средняя — от 10 до 12 контрольных пунктов. Участнику необходимо найти КП, которые отмечены в его карте и предъявить на финише карточку с отметкой. В отличие от спортивной карты в карте не используются картографические символы. В этом нет необходимости. (Приложение, рис 4)

Ориентирование «Лабиринт»:

Препятствия (заборчики) в карте показаны отрезками прямой черной линии, точки установки контрольных пунктов и стойки, удерживающие заборчики — жирными точками. Эти обозначения интуитивно понятны даже маленьким детям (5-6 лет). Практически сразу дети сопоставляют препятствия и их взаимное расположение с картой и начинают двигаться в правильном направлении. Для ориентирования в лабиринте не нужен компас, так как из любой точки лабиринта виден старт, откуда было начато движение. По точке старта и расположению ограждения можно легко определить соответствие своего местоположения с точкой на карте. Обязательно оббегать искусственные препятствия, под ними не пролазить. (Приложение, рис 5)

3.7 Подведение итогов.

В конце соревнований подводятся итоги, подсчитываются результаты. При проведении командного, первенства составляют еще и протокол соревнований отдельно командных результатов, где указываются количество набранных членами группы очков и занятое место. Протоколы составляют в двух экземплярах. Победителей награждают на общей школьной линейки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Хочется отметить, что спортивное ориентирование – один из наиинтереснейших видов спорта в России. Для него не нужно покупать дорогостоящий инвентарь, специальную спортивную одежду. Так же, спортивное ориентирование отлично тренирует быстро принять правильное решение, суметь исправить, откорректировать ошибочно выбранное, так же укрепляет здоровье, развивает интеллектуально, полезно в бытовом плане (уметь сориентироваться в незнакомой местности), формирует самостоятельную, уверенную личность. Но самое главное, что оно не стоит на месте и постоянно развивается в нашей стране, проводя различные соревнования и турниры, которые охватили в себе не малое спортивное общество.

Современная молодежь должна уметь формировать представление о спортивном ориентировании, укреплять свое здоровье, получать опыт работы со сверстниками.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Богатов С.Ф. Спортивное ориентирование на местности: методическое пособие / С.Ф. Богатов, О.Г. Крюков. М.: Воениздат, 1971. 144 с.
2. Никифоров Д.М. 100 уроков ориентирования. //Вестник ориентирования. – 1991. -№2 – с. 34-40.
3. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 2015. – 46 с.
4. Бардин К. В. Азбука туризма / К.В. Бардин – М.: Просвещение, 1981.
2. Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма / И.В.Васильев – М.: Профиздат, 1973.
5. Спортивное ориентирование. Виды и правила. Особенности. Режим доступа: <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/sportivnoe-orientirovanie/> свободный - (13.04.2020).
6. Спортивное ориентирование для детей. Режим доступа: <https://life4health.ru/sportivnoe-orientirovanie-dlya-detej/> свободный – (13.04.2020).
7. История появления и развития спортивного ориентирования. Режим доступа: <http://i-kiss.ru/rubrika/sportivnoe-orientirovanie/> свободный – (14.04.2020).

ПРИЛОЖЕНИЕ



Рис.1



Рис.2

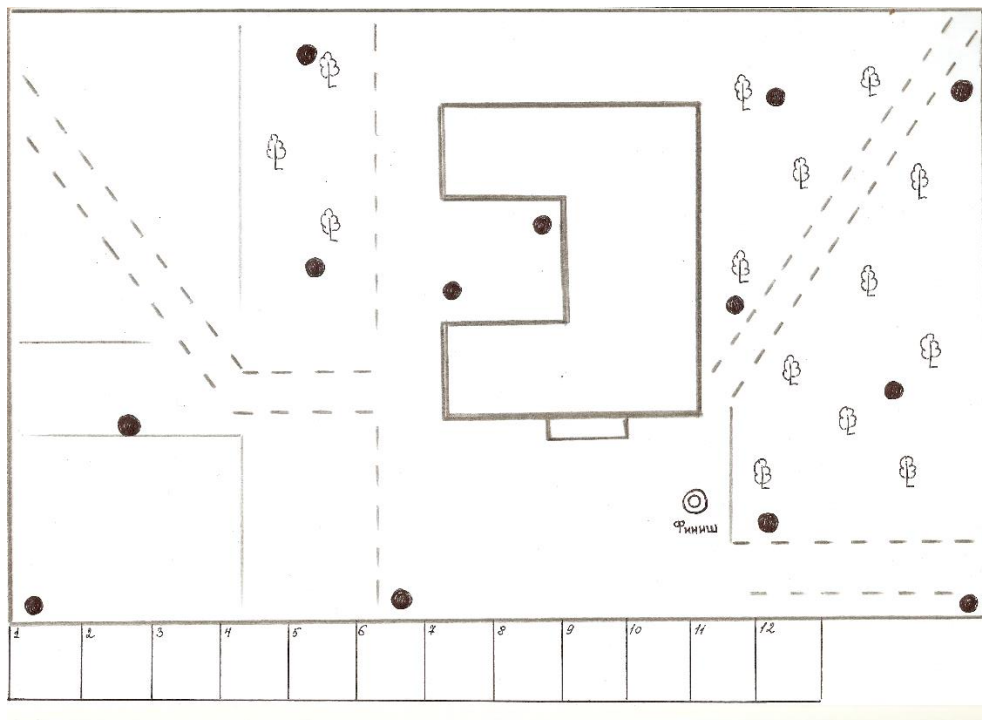


Рис. 3

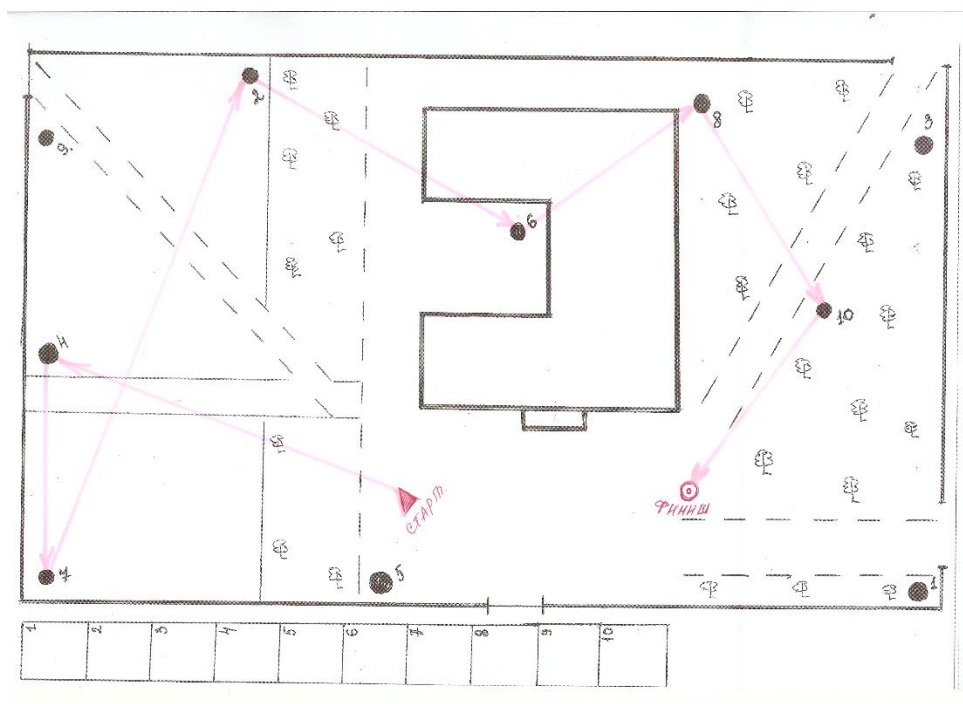


Рис. 4

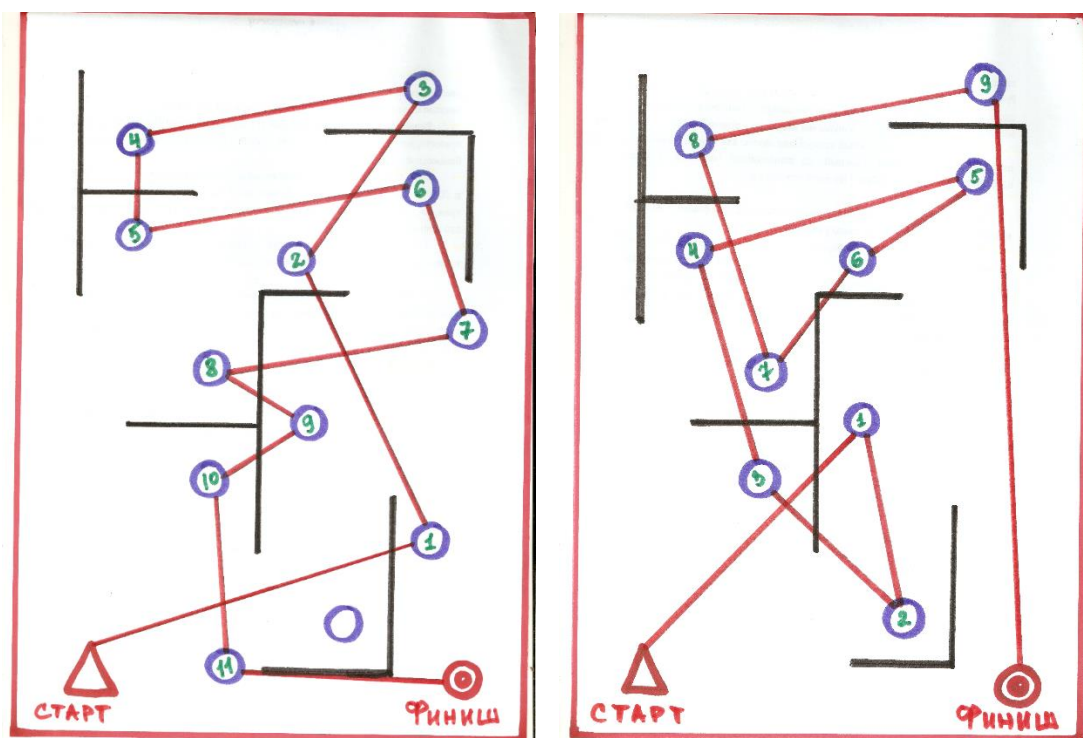


Рис.5