РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
БРЯНСКОЙ ГОРОДСКОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»
ВОЛОДАРСКОГО РАЙОНА Г.БРЯНСКА

МБУДО ЦВР ВОЛОДАРСКОГО РАЙОНА Г. БРЯНСКА

Автор: Степченко Анастасия Евгеньевна

Рабочая тетрадь
по основам топографической и технико-тактической подготовке спортсменов ориентировщиков.

Номинация: «Рабочая тетрадь»

г. Брянск, 2026

Аннотация.

Рабочая тетрадь предназначена для обучающихся 10–16 лет, осваивающих программу дополнительного образования по спортивному ориентированию на этапе начальной и учебно-тренировочной подготовки, а также педагогам, осуществляющим деятельность по туристско-краеведческой направленности. Методическая ценность тетради заключается в возможности объективного контроля освоения тем и построения индивидуального маршрута обучения. Задания дифференцированы по уровню сложности и позволяют гибко адаптировать материал под группу с разным стартовым уровнем подготовки.

Результаты работы с тетрадью служат базой для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристских слётах и может использоваться как на занятиях под руководством педагога, так и для самостоятельной работы. Результаты освоения материала служат основой для перехода к полевым тренировкам и участию в соревнованиях начального уровня.

Оглавление.

Пояснительная записка……..4

Основная часть……6

Список использованной литературы……24

Пояснительная записка.

Рабочая тетрадь служит элементом методического комплекта для педагога дополнительного образования туристско - краеведческой направленности и тренера по спортивному ориентированию. Она обеспечивает стандартизацию освоения базовых тем. Её **актуальность** заключается в том, что задания охватывают ключевые темы: условные знаки, масштаб, стороны горизонта, азимут, выбор пути. Включены расчётные задачи (дистанции и время), анализ карт и разбор типичных ошибок. Тетрадь помогает педагогу реализовать межпредметные связи и сформировать у обучающихся прикладные умения, применимые в походах, на экскурсиях и в чрезвычайных ситуациях. Спортивное ориентирование решает задачу гармоничного развития в современном мире детей и подростков, часто сталкивающихся с малоподвижным образом жизни предлагая деятельность, которая одновременно развивает и физические, и интеллектуальные способности.

Новизна обусловлена особенностью интеграции метапредметных навыков: обучающиеся применяют математические расчёты (масштаб, дистанции), географические представления (ориентирование по сторонам горизонта, рельеф) и элементы безопасного поведения на местности. Система заданий позволяет педагогу фиксировать индивидуальный прогресс каждого обучающегося.

Задания выстроены по принципу «от простого к сложному» и сочетают теоретический блок, расчётные задачи, анализ типичных ошибок и практические кейсы, что указывает на оригинальность данного материала. **Педагогической целесообразностью** является то, что тематика соотносится с современными образовательными трендами: личностное развитие, социализация, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Повышает уровень развития познавательных процессов. Выполнение

заданий (анализ карты, расчёт расстояний, выбор маршрута) тренирует внимание, память, логическое и пространственное мышление.

Использование данного материала может способствовать:

- ✓ развитию умений ориентироваться на местности — полезный навык не только для спортсмена, но и для туриста, геолога, человека, увлекающегося походами;
- ✓ развитию умений принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ✓ воспитанию самостоятельности, решительности, целеустремлённости;
- ✓ позволит заложить базу, которая может пригодиться в реальной жизни. вызвать интерес к краеведению т.к. занятия ориентированием часто сопровождаются изучением родного края: дети узнают о его природе, достопримечательностях, истории, что позволяет воспитывать бережное отношение к окружающей среде, патриотизм, любовь к родному краю;

Основная часть.

Рабочая тетрадь по основам топографической и технико-тактической подготовке спортсменов ориентировщиков

Раздел 1.

Общие понятия о спортивном ориентировании

Задание 1. Заполните таблицу классификации соревнований по спортивному ориентированию:

по способу передвижения	по времени проведения соревнований	по взаимодействию спортсменов	по характеру зачета результатов	по способу определения результата соревнований	по длине дистанции

Задание 2. Ответьте на вопросы теста.

1. Вы опоздали на старт по своей вине. Ваши действия?

а) прийти на старт, получить карту и уйти на дистанцию
б) не стартовать
в) стартовать только в том случае, если изменят время старта

2. Истекло Ваше "контрольное время" Ваши действия?

а) поискать следующий КП и потом пойти на финиш
б) до конца пройти дистанцию
в) сразу идти на финиш

3. На какой дистанции участник проходит КП в любом порядке?

а) маркированная дистанция
б) заданное направление
в) дистанция по выбору

4. Выберите правильное значение выражения "штрафное время"?

а) время, которое прибавляется к результату участника за опоздание на старт
б) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП
в) время, в течение которого участник может находится на дистанции ориентирования

5.Выберите правильное значение выражения "полигон"?

а) место определения судьями точности нанесения кп на карту
б) перегон между двумя КП
в) участок местности со стационарными КП, на котором проводятся тренировки и соревнования

6.Что должен сделать участник, сошедший с дистанции?

а) вернуться в лагерь

б) пройти через финиш

в) уехать домой

7.На какой дистанции участник может получить штрафной круг?

а) дистанция по выбору

б) эстафета в заданном направлении

в) спринт на маркированной дистанции

8.Как определяются результаты участников, показавших одинаковое время на дистанции в заданном направлении?

а) участникам, показавшим одинаковое время присуждается одинаковое место

б) место лучше у того, кто раньше стартовал

в) место лучше у стартовавшего позднее

Задание 3. Опишите содержание соревнований по спортивному ориентированию (краткая характеристика правил соревнований):

В заданном направлении:

_____

_____

_____

На маркированной трассе:

_____

_____

_____

По выбору:

_____

_____

_____

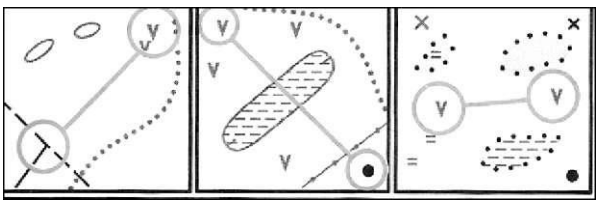
Раздел 2.

Спортивная карта. Масштаб.

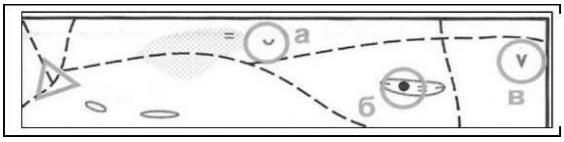
Задание 1. Ответьте на вопросы теста

У какой карты М 1: 15000, если расстояние между пунктами примерно 300м?

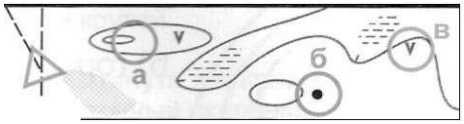
А Б В



До кого КП расстояние от старта 750м, если М 1: 5000

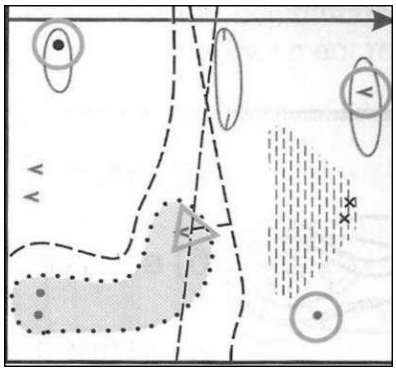


До кого КП расстояние от старта 300м, если М 1: 7500?



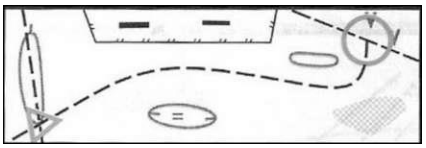
Сколько метров от старта до КП, который находится на северо- западе? М 1: 15000

а) 300м б) 450м в) 600м



Сколько примерно метров вы пройдете от старта до КП, двигаясь по дороге? М 1:10000

а) 250м б) 750м в) 500м



Раздел 3.

Спортивная карта. Условные знаки.

Задание 1. Все знаки спортивных карт, согласно спецификации, утвержденной Международной федерации спортивного ориентирования, делятся на пять групп. Перечислите.

1. _____

2 . _____

3 .____

4 .____

5 .____

Задание 2. Все многообразие объектов на местности выражают на спортивных картах шестью цветами. Запишите, к какой группе относятся знаки, обозначенные данным цветом, провидите примеры, изобразив их:

Коричневым

Голубым____
_____

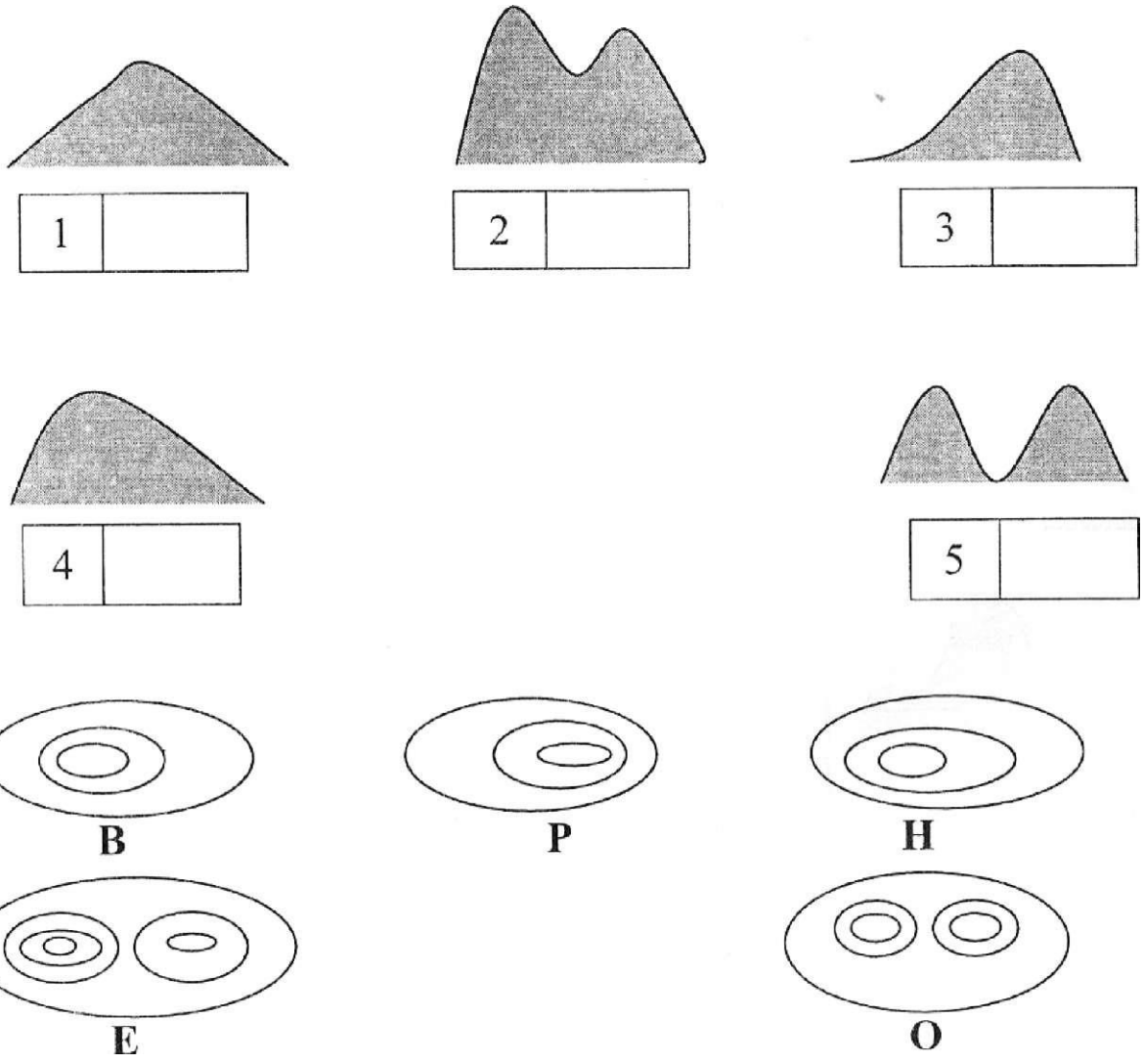
Желтым_____

Белым

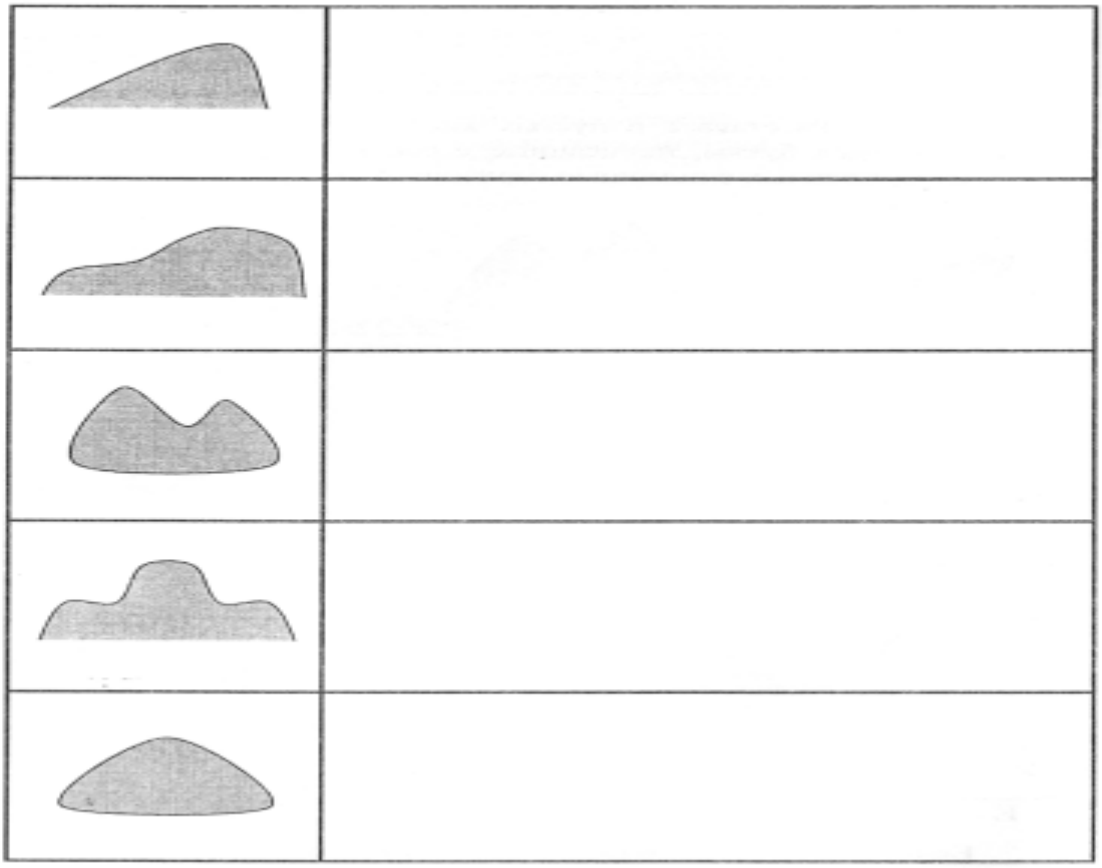
Зеленым_____

Черным_____

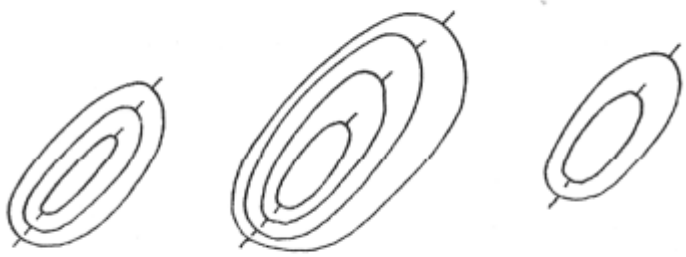
Задание 3. Расставьте в пустых клетках рядом с номерами профилей холмов буквы, написанные у соответствующих им рисунков, изображенных с помощью горизонталей.



Задание 4. Изобразите в пустых клетках с помощью горизонталей данные холмы.



Задание 4. Определите высоту холмов, если известно, что высота сечения рельефа составляет 5 метров.



1 2 3

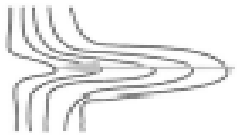
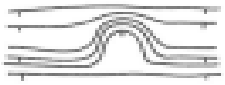
Запишите полученные результаты:

высота первого холма _____метров

высота второго холма _____метров

высота третьего холма_____метров

Задание 5. Подберите описание к рельефной ситуации.

1  а) яма б) гора в) перемычка	6  а) проход б) лощина в) ребро
2  а) выступ б) лощина в) ступень	7  а) лощина б) ступень в) выступ
3  а) гряда б) выступ в) седловина	8  а) яма б) лощина в) ступень
4  а) перемычка б) ребро в) проход	9  а) лощина б) терраса в) промоина
5  а) обрыв б) терраса в) проход	10  а) ребро б) промоина в) лощина

Задание 6. Подбираете к описанию графическое изображение рельефа

1 Холм, имеет две вершины. Западная выше. Северный склон пологий.

2 Холм с крутым северным и южным склонами и слабым уклоном на запад и восток.

3 Яма с крутым подъемом на северо-запад.

4 Яма, вытянута в направлении запад-восток. Северный склон крутой.

5 Холм, вытянут в направлении север-юг, восточный склон крутой.

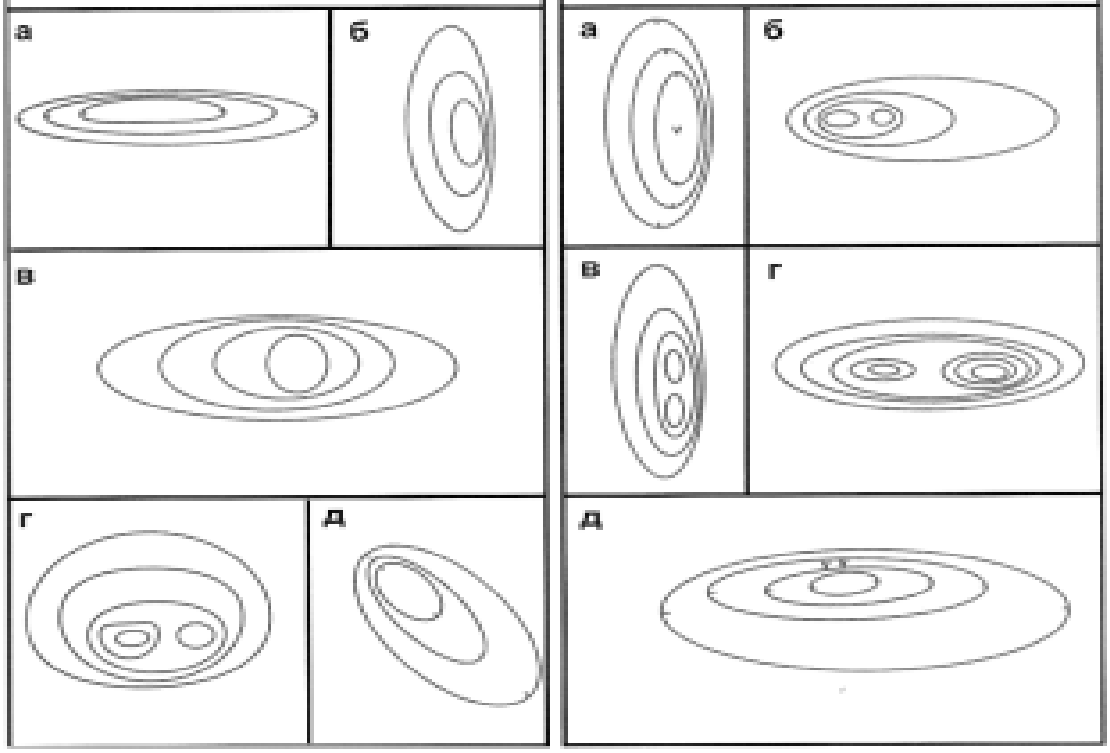
6 Холм,вытянут в направлении север-юг. Имеет две вершины, восточный склон крутой.

7 Яма вытянута в направлении север-юг, восточный склон крутой, на дне - воронка.

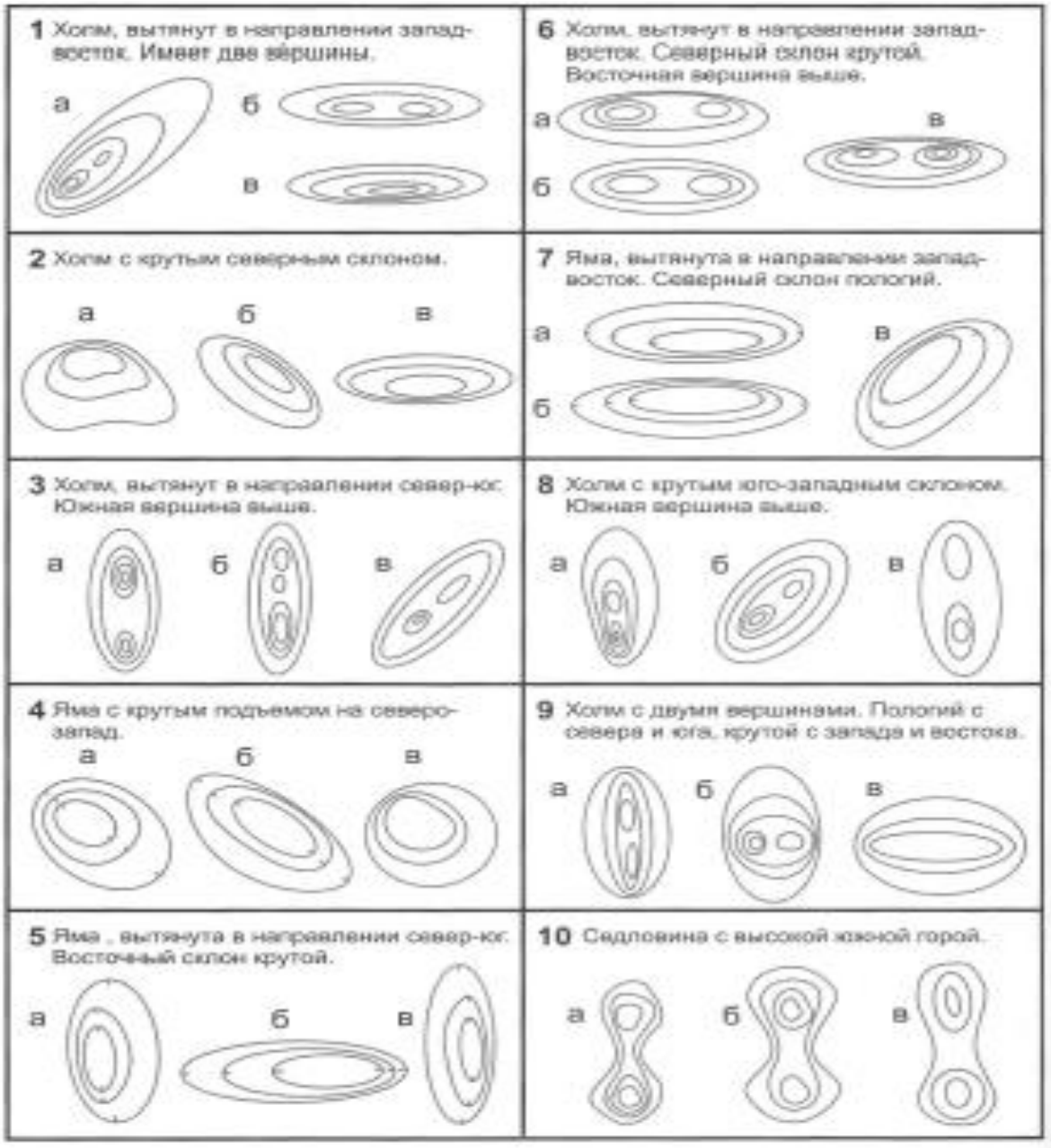
8 Холм вытянут в направлении запад-восток. Имеет две вершины. Западная ниже.

9 Яма вытянута в направлении запад-восток. Южный склон пологий, на северном - две воронки.

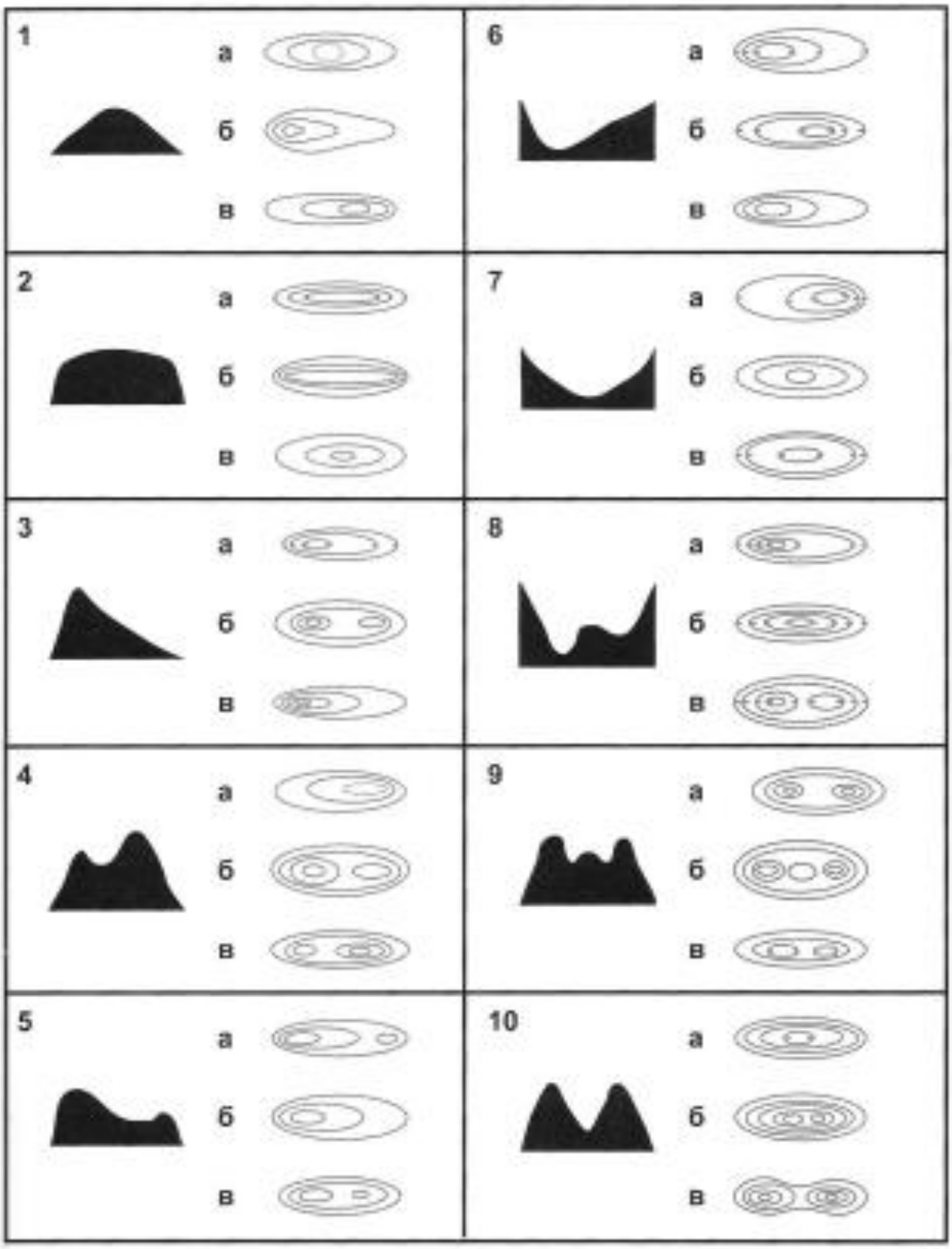
10 Холм с двумя вершинами, крутой с запада и пологий с востока.



Задание 7. Подберите к описанию рельефную ситуацию



Задание 8. Подберите графическое изображение рельефа к заданному профилю.



Раздел 4.

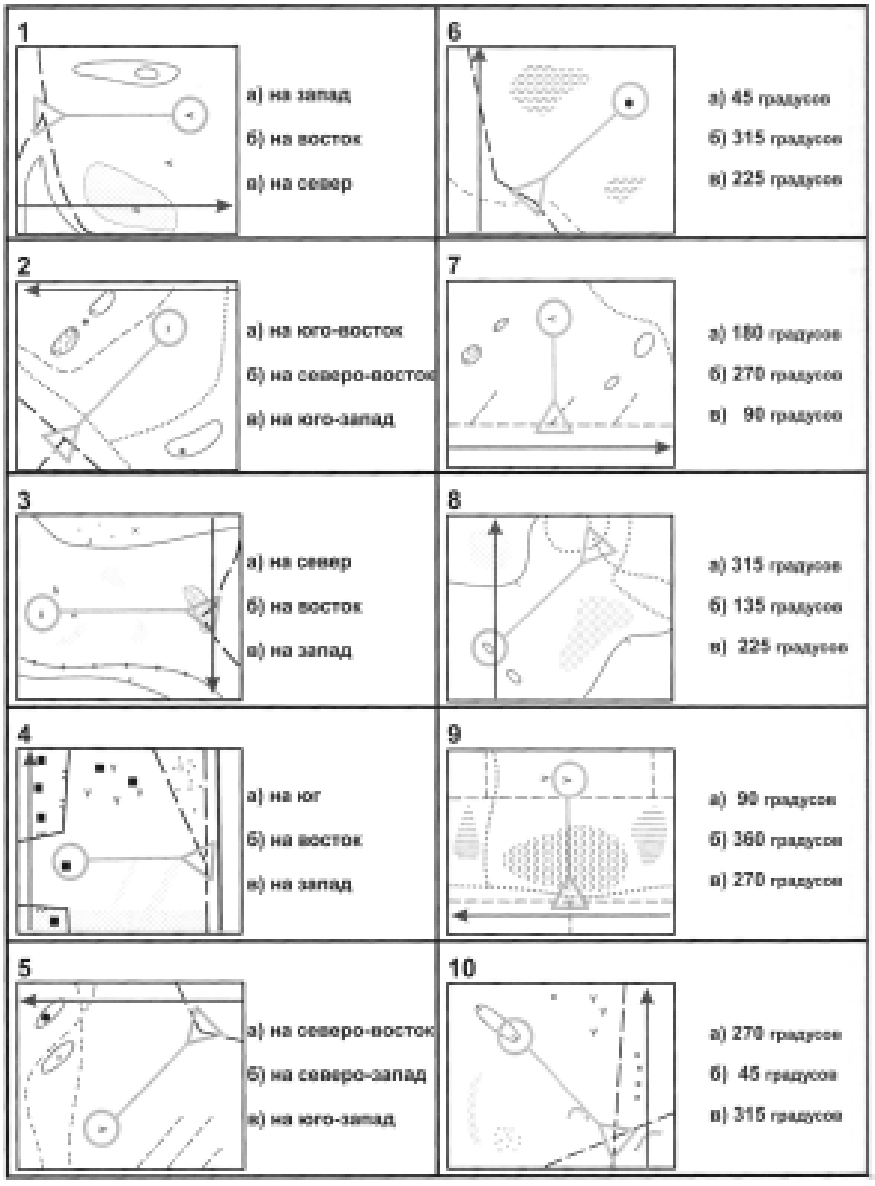
Компас и его применение.

Задание 1.

В каком направлении надо двигаться

от старта, чтобы прийти на КП?

По какому азимуту надо двигаться от старта, чтобы прийти на КП?



Раздел 5.

Глазомерная съемка. Измерение расстояний на местности.

Задание1. Составьте индивидуальную таблицу соотношения метража и шагов для глазомерной съемки.

Кол-во метров	*Кол-во пар шагов*	*Кол-во метров*	*Кол-во пар шагов*	*Кол-во метров*	*Кол-во пар шагов*
5м		*40м*		*75м*	
10м		*45м*		*80м*	
15м		*50м*		*85м*	
20м		*55м*		*90м*	
25м		*60м*		*95м*	
30м		*65м*		*100м*	

35м		*70м*			

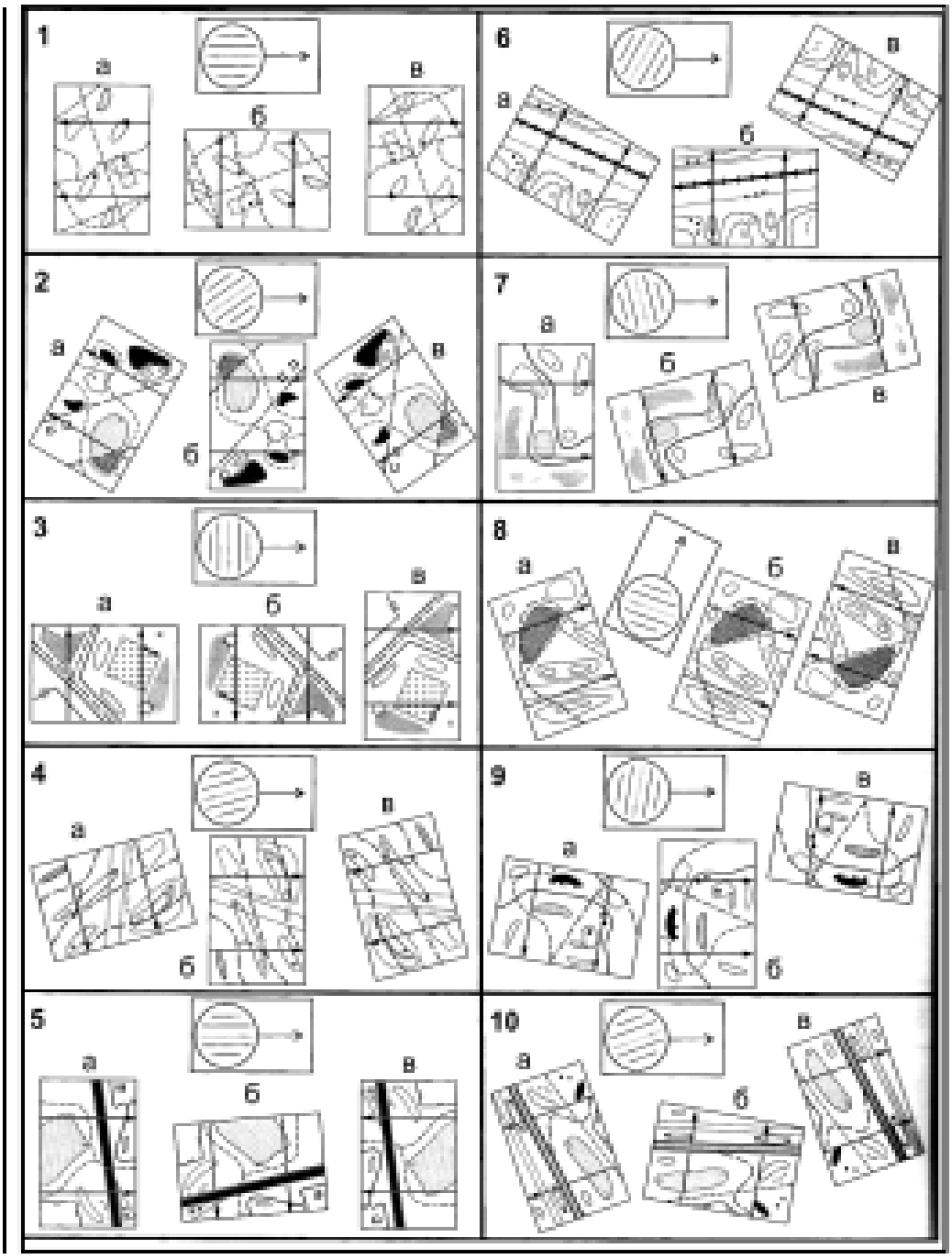
Задание 2. Пройдите по азимуту (в парке) дистанцию в форме равностороннего треугольника. Исходный азимут может быть любой. Азимуты для движения из точек поворота рассчитайте сами. Длина стороны треугольника должна составлять 100 м. Закончив дистанцию, определите отклонение точки финиша от точки старта.

Зарисуйте схему своего азимутального хода

Раздел 6.

Элементы техники ориентирования.

Задание 1. Какая карта сориентирована по компасу?



Задание 2. Впишите определение опорных ориентиров, используемых спортсменами при движении по дистанции:

Тормозные -_____

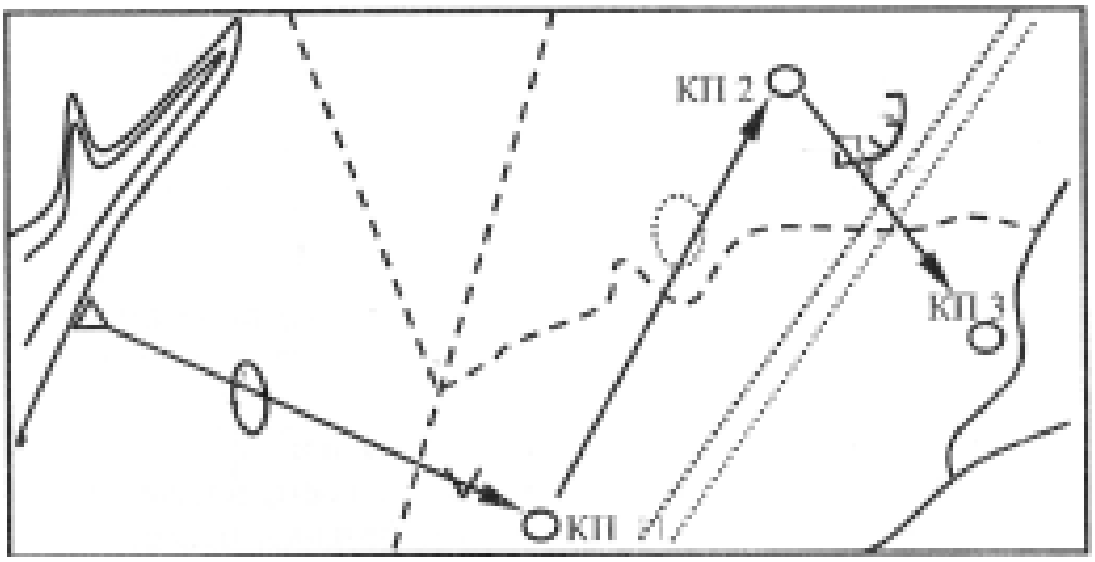
_____

Ограничивающие - _____
_____

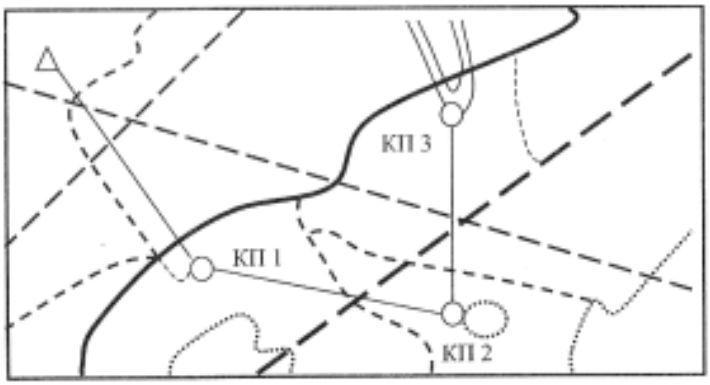
Рассеивающие - _____
_____

Привязка - _____
_____

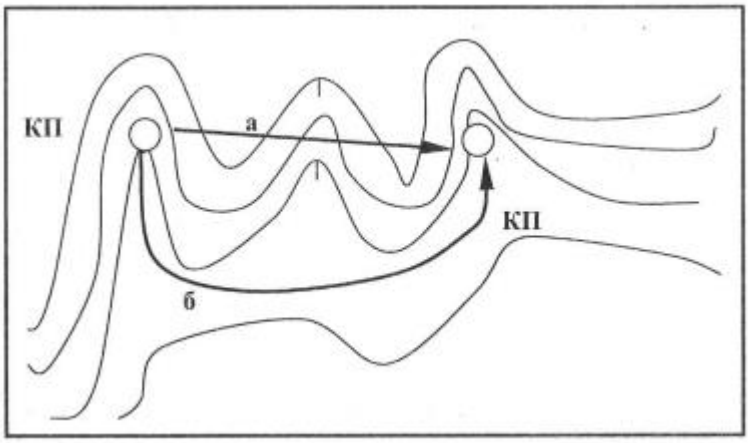
Задание 3. Перечислите и подпишите опорные ориентиры, которые встречаются при движении со старта на КП1, с КП 1 на КП 2, с КП 2 на КП 3.

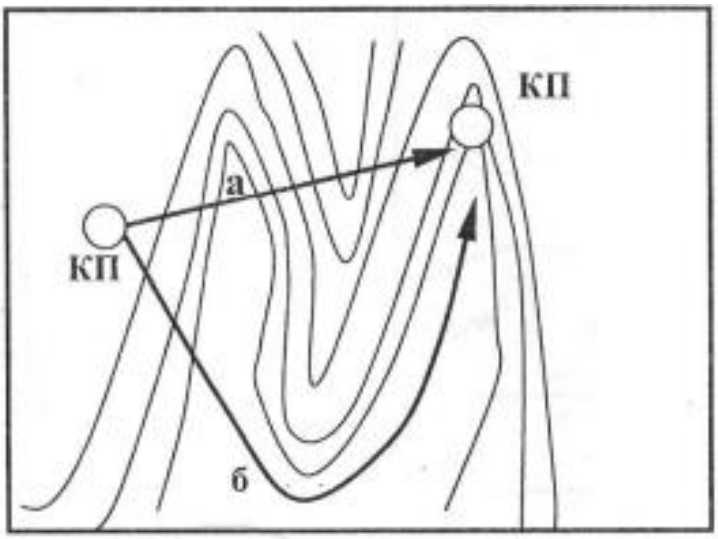


Задание 4. С помощью цветного карандаша укажите линейные ориентиры, которые вы будете использовать при движении со старта на КП 1, затем на КП 2 и на КП 3.



Задание 5. Определите и подпишите, какой путь на КП выгоднее (а или б). Объясните свой выбор.





Раздел 7.

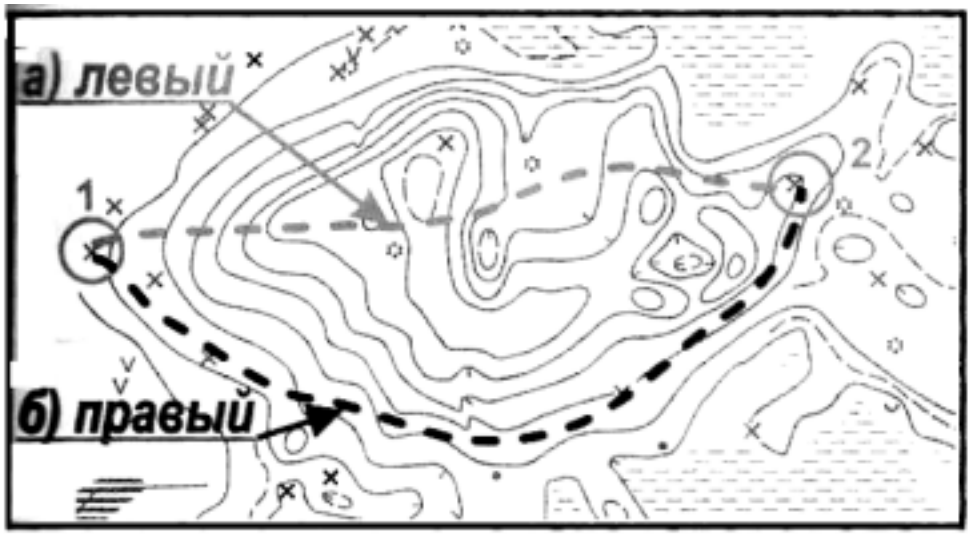
Тактическая подготовка.

Задание 1. Какой вариант пути является наиболее правильным.



а) левый вариант
б) средний вариант
в) правый вариант

Задание 2. Перед вами фрагмент дистанции с двумя вариантами пути. Определите и запишите, какой из них будет с наименьшим набором высоты. Укажите набор высоты в метрах.



Список использованной литературы.

Учебно-методическая литература

Алешин В. М. «Карта в спортивном ориентировании». — М.: ФиС, 1983. — 152 с..

Константинов Ю. С., Глаголева О. Л. «Уроки ориентирования». — М.: ЦДЮТиК, 2005. — 328 с..

Кудинов В. С. «Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков».

Крайнов И. В. «Техническая подготовка в спортивном ориентировании».

Тыкул В. И. «Спортивное ориентирование». — М.: Просвещение, 1990. — 160 с..

Программы и нормативные документы

Воронов Ю. С., Константинов Ю. С. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. — М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. — 38 с..

Спортивное ориентирование. Программа для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю. С. Константинова. — М.: Советский спорт, 2005. — 54 с..

Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» (утв. приказом Минспорта РФ от 03.05.2017 № 403).

Практические и дополнительные материалы

Болотов С. Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование». — М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. — Вып. 3–5.

Казанцев С. А. «Психология спортивного ориентирования» (если в тетради есть блок про работу в стрессе и принятие решений).

Огородников Б. И. «Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию».

Ширинян А. А. «Современная подготовка спортсмена-ориентировщика».

Электронные ресурсы

Раздел «Литература» на сайте Федерации спортивного ориентирования России (rufso.ru/literatura/).

Методические материалы на портале «Инфоурок» (infourok.ru).