

ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ

СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И СПОРТА»

Принята педагогическим
советом протокол № 1
от «09» сентября 2019 года



Утверждаю:
Директор
М.И. Малахов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
(модифицированная)
«Спортивное ориентирование»**

Программа рассчитана на детей в возрасте – 10-16 лет
Срок реализации программы – 3 года

Автор-составитель
педагог дополнительного
образования
Лихорай А.В.

г. Смоленск

2019 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» является адаптированной. Основана на программе «Спортивное ориентирование» для учреждений дополнительного образования детей, авторы Ю. Лукашов, В. Ченцов. (2005 г.)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании РФ» (с изменениями и дополнениями) от 29.12.2012г № 273-ФЗ
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 Г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Сан ПиН (2.4.4. 3172 – 14)

Устав СОГБУДО «Детско-юношеский центр туризма, краеведения и спорта»

Дополнительная образовательная программа СОГБУДО «Детско-юношеский центр туризма, краеведения и спорта»

Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе СОГБУДО «Детско-юношеский центр туризма, краеведения и спорта».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» предназначена для организации образовательной деятельности туристско-краеведческой направленности в объединении «Спортивное ориентирование».

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах от 10 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей. Соревнования по спортивному ориентированию проводятся как в лесу, так и в парках, скверах, в городских зонах.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровлением спортивное ориентирование имеет большое прикладное значение.

Актуальность программы выражается и в том, что умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, а также будущему воину, что, несомненно, привлекает будущих призывников к занятиям спортивным ориентированием. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление при работе с картой, компасом с большими физическими нагрузками в природных (естественных) условиях.

Новизна программы состоит в использовании игровой, соревновательной формы, которая дает возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Педагогическая целесообразность данной программы определяется тем, что спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры. А также способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждению, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки. Через здоровьесберегающие, личностно ориентированные, информационно-коммуникационные, игровые технологии.

Цель:

- Формирование знаний, умений и навыков в спортивном ориентировании.

Задачи:

- Создавать условия для обеспечения учащихся основными знаниями по спортивному ориентированию.
- Повышать уровень общей и специальной физической подготовки.
- Совершенствовать техническую и тактическую подготовку учащихся.
- Формировать умения и навыки охраны окружающей среды.

Срок реализации программы 3 года.

Уровень обученности: базовый

Возраст учащихся: 10-16 лет.

Отличительные особенности данной программы: спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры.

В ходе реализации программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы разработано в соответствии с типовой программой с изменением тем и количества часов.

В раздел 1. «Введение» добавлены темы «Техника безопасности».

Раздел 3 «Медико-санитарная подготовка» дополнен темами: «Заболевания, связанные с укусами змей, клещей», «Значение профилактики клещевого энцефалита».

Раздел 4. «Топография и ориентирование» дополнен темой «Техника безопасности».

Раздел 5 «Краеведение» основан на региональном материале, расширен количеством часов, что позволит учащимся приобщиться к достижениям национальной региональной истории и культуры, изучить природно-экологические, социокультурные особенности жизнедеятельности региона.

Комплексность программы основывается на цикличности учебно-тренировочного процесса. Ребёнок может влиться в учебный процесс даже в середине учебного года, так как большое значение имеет принцип индивидуализации и дифференциации в подборе соответствующих методов и приемов для каждого обучающегося.

Количественный состав учащихся в группах:

1-й год обучения: 15 человек.

2-й год: 12 человек.

3-й год: 10 человек.

Занятия проводятся:

1-й год: 2 раза в неделю по 2 часа (по 45 мин., с перерывом 10 мин.);

2-3 й год: 3-4 раза в неделю по 2-3 часа (по 45 мин., с перерывом 10 мин.)

Учебно-тематический план рассчитан:

1 год- 144 часов, в том числе теоретических - 46 часа, практических- 98 часов

2 год- 216 часов, в том числе теоретических - 88 часов, практических -128 часов

3 год- 216 часов, в том числе теоретических - 70 часов, практических -146 часов

В образовательной деятельности используются:

методы: объяснительно-иллюстративный (наглядные материалы, фото и видеоматериалы); практический метод (упражнения, тренировки);

игровой метод, метод строго регламентированного упражнения, практический

формы учебных занятий: конкурс, игра, игра-эстафета, поход, экскурсия, викторина, топографическое путешествие, мини – соревнование, соревнование: тренировочное, контрольное, учебно-тренировочный сбор.

типы занятий: сообщение новых знаний; комбинированные; закрепление; повторение; самостоятельная работа.

Основные формы контроля: индивидуальный и фронтальный опрос, коллективный и индивидуальный анализ соревнований, тестирование, проведение викторин, мини - соревнований.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год. В первом полугодии (декабрь) и во втором полугодии (май). Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование»: тест, соревнование, поход.

Ожидаемый результат

1 год обучения	
<ul style="list-style-type: none"> - историю спортивного ориентирования в России, прикладное значение ориентирования; - основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности; основы безопасности при участии в соревнованиях; - основное групповое и личное снаряжение, вспомогательное и специальное снаряжение; - понятия технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование; - состав медицинской аптечки; - способы и приемы оказания первой доврачебной помощи; - основы топографии; - технические и тактические действия на соревнованиях - основные сведения по географическому положению края, рельефу; истории и культуре; - основы охраны природы, памятников. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь рассказать о видах ориентирования, - комплектовать личное, групповое и специальное снаряжение; составлять меню, график дежурств; готовить пищу в полевых условиях; - комплектовать медицинскую аптечку; - оказывать первую помощь пострадавшим, - пользоваться компасом; - ориентировать карту; определять расстояние по карте, измерять расстояние на местности; - выполнять технические приемы: грубый азимут, точный азимут; - двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности; - выполнять специальные физические упражнения для ориентировщика; - рассказать об основных сведениях по географическому положению края, рельефу; истории и культуре; - проводить природоохранные мероприятия.
2 год обучения	
<ul style="list-style-type: none"> - основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности; основы безопасности при участии в соревнованиях; действия участников в аварийной ситуации; - топографию; приёмы ориентирования; - понятия технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование; 	<ul style="list-style-type: none"> - находить выход и правильно вести себя при возникновении чрезвычайной и аварийной ситуациях; искать условно заблудившихся в лесу; - правильно пользоваться компасом, картой; ориентировать карту; определять расстояние по карте; измерять расстояние на местности; - комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью; - выполнять технические приемы: грубый азимут,

- причины утомления; профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности; - основы спортивного массажа; способы и приемы оказания первой доврачебной помощи. - Правила по спортивному ориентированию. Правила соревнований по другим видам спорта - История родного края	точный азимут; линейное ориентирование, точечное ориентирование; - выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа; - применять простейшие способы для предотвращения утомления и перетренированности; - оказывать первую помощь пострадавшим, правильно транспортировать пострадавших при различных видах травм.
3 год обучения	
- историю спортивного ориентирования в Смоленской области и на Смоленщине - технику и тактику прохождения различных дистанций; хронометраж прохождения дистанций; - технику кроссового бега по различному грунту, по разной местности; - основные принципы планирования дистанции по спортивному ориентированию; - правила по спортивному ориентированию; - меры личной и общественной профилактики болезней; - правила работы с ИСС.	- разрабатывать пути прохождения дистанции, выполнять хронометраж прохождения дистанции; - выбирать путь движения с учетом рельефа; - работать в составе судейских бригад; - планировать дистанции и наносить на спортивные карты дистанции; - соблюдать личную и общественную профилактику; - рассказать о памятниках г. Смоленска; - работать с ИСС.

Учебно-тематический план

1-й год обучения.

1. Введение	4
	4
	-
1.1 История спортивного ориентирования	2
	2
	-
1.2 Техника безопасности	2
	2
	-
2. Основы туристской подготовки	12
	6
	6
2.1 Виды туризма	2
	2
	-
2.2 Техника безопасности	2
	2
	-

2.3 Туристское снаряжение	4
	2
	2
2.4 Организация туристского быта	4
	2
	2
3. Медико-санитарная подготовка	12
	2
	10
3.1 Врачебный контроль и самоконтроль	2
	2
	-
3.2 Медицинская аптечка	4
	2
	2
3.3 Спортивные травмы и их предупреждение	2
	2
	-
3.4 Оказание первой доврачебной помощи	4
	-
	4
4. Топография и ориентирование	104
	26
	78
4.1. Снаряжение ориентировщика	4
	2
	2
4.2 Топография	18
	6
	12
4.3 Техника безопасности	2
	-
	2
4.4 Техническая подготовка	12
	4
	8
4.5 Тактическая подготовка	12
	6
	6

4.5 Общая физическая подготовка	14
	-
	14
4.7 Специальная физическая подготовка	14
	-
	14
4.8 Психологическая и морально-волевая подготовка	8
	4
	4
4.9 Правила по спортивному ориентированию. Судейская практика Участие в соревнованиях	20
	4
	16
5. Краеведение	12
	8
	4
5.1 История родного края	4
	2
	2
5.2 Государственная символика	2
	2
	-
5.3 Ландшафт, климат. Растительный, животный мир.	2
	2
	-
5.4 Охрана природы, памятников истории и культуры родного края	4
	2
	2
Итого	144
	46
	98

Учебно-тематический план 2-й год обучения

1	Виды туризма	2
2		
-		
2.2		
	Техника безопасности	
2		
2		
-		
2.2		
	Туристское снаряжение	
4		
2		
2		
2.3		
	Организация туристского быта	
4		
2		
2		
3.	Медико-санитарная подготовка	
16		
4		
12		
3.1		
	Врачебный контроль и самоконтроль	
4		
2		
2		
3.2		
	Основы спортивного массажа	
4		
-		
4		
3.3		
	Спортивные травмы и их предупреждение	
4		
2		
2		
3.4		
	Оказание первой доврачебной помощи	
4		
-		
4		
4		
	Топография и ориентирование	
174		
62		
112		

4.1	Снаряжение ориентировщика
6	
2	
4	
4.2	Топография
28	
12	
16	
4.3	Техника безопасности
6	
2	
4	
4.4	Техническая подготовка
34	
12	
22	
4.5	Тактическая подготовка
20	
12	
8	
4.6	Общая физическая подготовка
16	
2	
14	
4.7	Специальная физическая подготовка
20	
-	
20	
4.8	Психологическая и морально-волевая подготовка
18	
10	
8	
4.9	Правила по спортивному ориентированию Правила соревнований по другим видам спорта
16	
8	
8	
4.10	Судейская практика Участие в соревнованиях
16	
4	
12	
5.	
Краеведение	

10
8
4
5.1
История родного края
4
2
2
5.2
Государственная символика
2
2
-
5.3
Ландшафт, климат. Растительный, животный мир
2
2
-
5.4
Охрана природы, памятников истории и культуры
2
2
-
Итого
216
88
128

Учебно-тематический план 3-й год обучения

Анализ тренировок и соревнований	
Дневник спортсмена - ориентировщика	6
	2
	4
4.2	
Топография	6
	-
	6
4.3	
Техника безопасности	4
	2
	2
4.4	
Техническая подготовка	26
	6
	20

4.5		
Тактическая подготовка	22	
	10	
	12	
4.6		
Общая физическая подготовка	22	
	4	
	18	
4.7		
Специальная физическая подготовка	22	
	2	
	20	
4.8		
Психологическая и морально-волевая подготовка	14	
	8	
	6	
4.9		
Правила по спортивному ориентированию		
Правила соревнований по другим видам спорта	14	
	8	
	6	
4.10		
Судейская практика. Участие в соревнованиях	20	
	6	
	14	
5		
Краеведение	10	
	8	
	2	
5.1		
История родного края	2	
	2	
	-	
5.2		
Государственная символика	2	
	2	
	-	
5.3		
Ландшафт, климат. Растительный, животный мир	4	
	2	
	2	
5.4		

Охрана природы, памятников истории и культуры

2

2

-

Итого

216

70

146

Содержание программы

1-й год обучения

Раздел 1. Введение. (4 часа)

Тема 1.1. История спортивного ориентирования

Обзор развития ориентирования как вида спорта в СССР и в России. Виды спортивного ориентирования. Встреча с ветеранами спорта и спортсменами-ориентировщиками Хакасии и юга Красноярского края.

Тема 1.2. Техника безопасности

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения.

Раздел 2. Основы туристской подготовки (12 часов)

Тема 2.1. Виды туризма

Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена – ориентировщика. Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, автомобильный. История развития туризма в Смоленской области: первые туристские слёты. Законы, правила, традиции в туризме.

Тема 2.2. Техника безопасности

Меры безопасности на маршруте. Опасности, травмы и заболевания, связанные со специфическими условиями путешествий. Особенности походов и экскурсии в зимний и летний период. Санитарно – гигиенические требования безопасности. Требования безопасности при организации бивака.

Тема 2.3. Туристское снаряжение

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки, тенты, рюкзаки.

Практика:

- установка палатки;
- укладка рюкзака;
- подгонка снаряжения, ремонт снаряжения.

Тема 2.4. Организация туристского быта

Выбор места для привала. Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря (выбор места для палаток, костра, для умывания, мусорной ямы). Значение правильного питания. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, переноска и хранение продуктов. Питьевой режим на маршруте. Должности в группе: постоянные и временные. Меры безопасности при обращении с огнём. Охрана природы, утилизация отходов.

Практика:

- организация бивака в походных условиях (определение места пригодного для привала и ночлега, развёртывание лагеря, разжигание костра);
- составление меню и списка продуктов, закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Раздел 3. Медико-санитарная подготовка (12 часов)

Тема 3.1. Врачебный контроль и самоконтроль

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Заболевания, связанные с укусами змей, клещей. Значение профилактики клещевого энцефалита. Частота пульса – показатель

функционирования сердечно - сосудистой системы; дыхание. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия спортсменов ориентировщиков.

Тема 3.2. Медицинская аптечка

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение медицинской аптечки

Практика:

- комплектование медицинской аптечки.

Тема 3.3. Спортивные травмы и их предупреждение

Профилактика и предупреждение травматизма на занятиях по спортивному ориентированию. Спортивные травмы: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы. Виды кровотечений (артериальное, венозное, капиллярное), ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Обработка ран, ссадин, травм.

Тема 3.4. Оказание первой доврачебной помощи

Практика:

- оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы;
- оказание первой доврачебной помощи при ожоге, солнечном ударе, тепловом ударе, ознобе, обморожение.

Раздел 4. Топография и ориентирование (104 часа)

Тема 4.1. Снаряжение ориентировщика

Специальное и вспомогательное снаряжение. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Правила эксплуатации и хранение.

Практика:

- устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

Тема 4.2. Топография

Основы топографии. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты, виды масштабов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Практика:

- зарисовка условных знаков топографических карт;
- зарисовка условных знаков спортивных карт;
- упражнения с масштабами топографических и спортивных карт;
- определение крутизны склона и его высоты;
- определение сторон горизонта, ориентирование карты с помощью компаса;
- измерение расстояний на карте и на местности.

Тема 4.3. Техника безопасности

Практика:

- моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию;
- поиск условно заблудившихся по карте.

Тема 4.4. Техническая подготовка

Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Практика:

- развитие глазомера, спортивный компас; приемы пользования компасом;
- определение сторон горизонта по компасу; определение точки стояния;
- движение по азимуту;
- измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально);
- определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

Тема 4.5. *Тактическая подготовка*

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Практика:

- тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом коридоре;
- тактика при выборе пути движения, раскладка сил на дистанцию;
- подход и уход с контрольного пункта.

Тема 4.6. *Общая физическая подготовка*

Задачи ОФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практика:

- ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени);
- бег (вперед, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения);
- упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища;
- легкая атлетика; спортивные и подвижные игры;
- лыжная подготовка;
- туризм: туристическая полоса препятствий.

Тема 4.7. *Специальная физическая подготовка*

Практика:

- беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная;
- развитие специальных качеств;
- *упражнения на развитие выносливости*: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения;

- *упражнения на развитие быстроты*: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе;
- *упражнения на развитие гибкости*: упражнения на растяжку;
- *упражнения на развитие ловкости и прыгучести*: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры;
- *упражнения на развитие силы*: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

Тема 4.8. Психологическая и морально-волевая подготовка

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Практика:

- упражнения на развитие целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели;
- упражнения на формирование предстартового состояния: боевая готовность, предстартового волнения, предстартовой апатия.

Тема 4.9. Правила по спортивному ориентированию. Судейская практика. Участие в соревнованиях

Правила и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья - контролёр на КП, обязанности судьи – контролёра на КП. Оборудование старта и финиша. Положение о соревнованиях, условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности. Участие в соревнованиях.

Практика:

- действия участника перед стартом, на старте, при опоздании на старт;
- действия участника на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша;
- протоколы, работа с протоколами; протоколы старта, результатов, подсчет результатов по ориентированию;
- участие в соревнованиях согласно календарного плана Первенства города, республики.

Раздел 5. Краеведение (12 часов)

Тема 5.1. История родного края

История города . Музеи и экскурсионные объекты города и республики. Город в годы Великой Отечественной войны. Героический труд смолян в тылу. Улицы, названные в честь героев-земляков. Население как объект краеведения.

Тема 5.2. Государственная символика

Государственная символика. Герб г. Смоленска. Образование города Смоленска

Тема 5.3. Ландшафт, климат. Растительный, животный мир

Физико - географическая характеристика родного края, её особенности. Территория и границы Смоленской области. Рельеф, растительность. Реки, озёра. Климат, его влияние на возможность занятия спортивным ориентированием и туризмом. Характеристика населения.

Тема 5.4. Охрана природы, памятников истории и культуры родного края
Важность охраны природы, памятников истории и культуры родного края.
Экскурсионные объекты на территории Смоленской области (исторические, архитектурные, памятные места). Современные памятники культуры (музеи, парки, скверы).

Содержание программы

2-й год обучения

Раздел 1. Введение. (4 часа)

Тема 1.1. История развития спортивного ориентирования на Смоленщине.

Характеристика современного состояния ориентирования в г. Смоленске. Встреча с ветеранами спорта и спортсменами - ориентировщиками г. Смоленска. Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов обучающихся.

Практика:

- составление графика роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

Тема 1.2. Техника безопасности

Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

Практика:

- приемы эвакуации людей;
- первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

Раздел 2. Основы туристской подготовки (12 часов)

Тема 2.1. Виды туризма

Тема 2.2. Техника безопасности

Меры безопасности перед выходом на мероприятие. Меры безопасности на маршруте.

Опасности, травмы и заболевания, связанные со специфическими условиями путешествий.

Требования безопасности при движении по горному рельефу, спелеопутешествии, водных походах. Правила купания в водоемах. Проведение разведки. Движение по заболоченной местности, в речных долинах и оврагах, по закарстованным участкам.

Тема 2.2 Туристское снаряжение

Туристское снаряжение: групповое и личное. Снаряжение для зимнего, лыжного, спелео, водного походов. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки, тенты, рюкзаки. Узлы: назначение, применение.

Практика:

- укладка рюкзака, установка палатки;
- подгонка снаряжения, ремонт снаряжения.

Тема 2.3 Организация туристского быта

Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан. Организация питания. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов. Признаки порчи продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов.

Практика:

- составление меню, графика дежурства;
- организация места для отдыха, приготовление пищи в полевых условиях.

Раздел 3. Медико-санитарная подготовка (16 часов)

Тема 3.1. Врачебный контроль и самоконтроль

Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Практика:

- упражнения для предупреждения переутомления.

Тема 3.2. Основы спортивного массажа

Практика:

- основные приемы спортивного массажа: поглаживание, растирание, потряхивание;
- массаж до и после тренировки и соревнований

Тема 3.3. Спортивные травмы и их предупреждение

Профилактика и предупреждение травматизма на занятиях по спортивному ориентированию. Спортивные травмы: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Раны, ссадины, травмы.

Практика:

- определение условного заболевания по признакам и оказание медицинской помощи;
- обработка ран, ссадин, травм.

Тема 3.4 Оказание первой доврачебной помощи

Значение первой доврачебной помощи и правила её оказания. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях, при внезапном прекращении сердечной деятельности и дыхания, укусах змеями и насекомыми. Имобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из подручных материалов.

Практика:

- наложение повязки, жгута;
- изготовление средств транспортировки из подручного материала;
- имобилизация подручными средствами и транспортировка условно пострадавшего различными способами.

Раздел 4. Топография и ориентирование (174 часа)

Тема 4.1. Снаряжение ориентировщика

Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности.

Практика

- устройство, изготовление, установка снаряжения;
- оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.

Тема 4.2. Топография

Условные знаки. Азимут, определение азимута. Работа с картой на дистанции. Определение изогнутости склонов по карте, тактико-технические приёмы выбора пути перемещения. Азимутальный маршрут, линейный маршрут, привязка.

Практика:

- условные знаки спортивных карт;
- тренировка зрительной памяти;
- приёмы ориентирования карты.

Тема 4.3. Техника безопасности

Основные правила безопасности при ориентировании на местности.

Тема 4.4. Техническая подготовка

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Техника ориентирования. Чтение карты. Технические действия в стартовом коридоре. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

Практика:

- чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты;
- память (кратковременная, оперативная, долговременная); слежение за местностью с одновременным чтением карты;
- измерение расстояний на карте, измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно;
- направление, контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты;
- выход на КП с различных привязок; отметка на КП. Уход с КП.

Тема 4.5. Тактическая подготовка

Тактическая разминка и её значение. Тактика выбора пути. Факторы, влияющие на выбор пути и скорость движения на местности. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практика:

- приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров);

- предстартовая информация: параметры дистанции, параметры карты, характер местности, стартовые параметры, параметры района соревнований, сведения о КП, опасные места, стартовые данные соперника.

Тема 4.6. Общая физическая подготовка

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практика:

- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты;
- спортивные игры;
- упражнения с предметами;
- легкая атлетика;
- лыжная подготовка;
- спортивная ходьба.

Тема 4.7. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену – ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.

Практика.

Развитие специальных качеств:

- *упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения;
- *упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе;
- *упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку;
- *упражнения на развитие ловкости и прыгучести:* прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры;
- *упражнения на развитие силы:* сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

Тема 4.8. Психологическая и морально-волевая подготовка.

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов – ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Средства и методы развития волевых качеств. Психологическая самоподготовка к старту. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия. Методы их регуляции. Эмоциональное и психическое состояние на дистанции. Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования. Меры профилактики по устранению «постсоревновательного» синдрома.

Практика:

- психологическая самоподготовка к старту;
- воспитание воли и регулирование эмоций.

Тема 4.9. Правила по спортивному ориентированию. Правила соревнований по другим видам спорта.

Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Основные положения. Правила

организации и проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практика:

- разбор правил соревнований.

Тема 4.10. Судейская практика. Участие в соревнованиях.

Судейская коллегия соревнований, судейские бригады старта финиша (судья на выдаче карт, судья – хронометрист, судья при участниках), судья - контролёр на КП. Обязанности судьи. Оборудование старта и финиша. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

Положение о соревнованиях, условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности. Протоколы старта. Результаты. Подсчёт результатов по ориентированию.

Практика:

- протоколы старта, результатов; работа с итоговым протоколом;
- предварительная проверка отметок КП в карточке участника;
- технология подсчета командных результатов;
- участие в работе судейских бригад городских соревнований;
- участие в соревнованиях согласно календарного плана Первенства города, республики.

Раздел 5. Краеведение (10 часов)

Тема 5.1. История родного края.

Географическое положение края. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты.

Практика:

- проведение фото-, видеосъёмки, проведение интервью на краеведческой экскурсии.

Тема 5.2. Государственная символика.

Государственная символика. Герб государства. Происхождение двуглавого орла.

Тема 5.3. Ландшафт, климат. Растительный, животный мир.

Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы, растительный и животный мир.

Тема 5.4. Охрана природы, памятников истории и культуры.

Формы участия в охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

Практика:

- посадка зеленых насаждений; очистка лесов;
- проведение природоохранных мероприятий при проведении тренировочных занятий.

Содержание программы

3-й год обучения

Раздел 1. Введение (6 часов)

Тема 1.1. История развития спортивного ориентирования на Смоленщине Характеристика современного состояния ориентирования. Выдающиеся спортсмены-ориентировщики Смоленской области. Перспективы развития ориентирования. Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов учащих.

Практика:

- оформление фото-, видеоматериалов объединения за прошедший год;
- составление воспитанниками графика роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

Тема 1.2. Техника безопасности

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности.

Практика:

- приемы эвакуации людей;
- тушение пожара; первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

Раздел 2. Основы туристской подготовки (24 часа)

Тема 2.1. Виды спортивных соревнований по туризму

Личные и лично-командные соревнования по технике туризма, контрольно-туристский маршрут, личный контрольно-туристский маршрут.

Тема 2.2. Техника безопасности.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований по туризму. Взаимодействие с подразделениями МЧС России.

Тема 2.3. Страховка и самостраховка.

Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка, беседка)- требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним.

Практика:

- индивидуальная страховочная система: требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним;
- способы крепления верёвки на опоре в зависимости от назначения;
- организация командной страховки.

Тема 2.4 Дистанция соревнований.

Характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, типичные ошибки и штрафы, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

Практика:

- прохождение пешеходной дистанции 1-2 класса;
- прохождение пешеходной дистанции-связки 1-2 класса.

Раздел 3. Медико-санитарная подготовка (12 часов)

Тема 3.1. Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

Роль самоконтроля в учебно-тренировочном процессе.

Практика:

- самоконтроль физического состояния во время тренировок

Тема 3.2. Меры личной и общественной профилактики

Практика:

- контроль профилактических прививок.

Тема 3.3. Дневник самоконтроля. Изменения показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса

Правила ведения дневника самоконтроля. Определение показателей до, во время тренировки и после.

Тема 3.4. Массаж до и после тренировок и соревнований

Практика:

- приемы проведения самомассажа.

Тема 3.5. Физиологические основы спортивной тренировки

Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность – необходимое условие развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Раздел 4. Топография и ориентирование (164 часа)

Тема 4.1. Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена – ориентировщика.

Методы анализа тренировок и соревнований. Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена-ориентировщика. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Практика:

- разработка путей прохождения дистанции, хронометраж прохождения дистанции;
- ведение дневника спортсмена – ориентировщика..

Тема 4.2. Топография

Изображение рельефа. Высота сечения. Зарамочное оформление спортивных карт.

Тема 4.3. Техника безопасности

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Причины потери ориентировки в лесу. Аварийный азимут.

Практика:

- моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию;
- поиск условно заблудившихся по карте.

Тема 4.4 Техническая подготовка

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Символьные легенды КП.

Практика:

- комплексное чтение спортивных карт; изображение и чтение рельефа на картах;
- измерение расстояния по заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъемов и спусков, по склонам различной крутизны;
- движение по азимуту по открытой и закрытой местности, по среднепересеченной местности;
- бег с выходом на линейные, площадные ориентиры;
- бег с выходом на западную точку со строгим контролем направления и расстояния; движение по маркированной трассе;
- слежение за местностью с одновременным чтением карты;
- измерение расстояния на карте; измерение расстояний на местности.

Тема 4.5. Tактическая подготовка

Tактическая разминка. Tактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по спортивному ориентированию. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и техники ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практика:

- выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- приемы ориентирования;
- предстартовая информация: параметры дистанции, параметры карты, характер местности, стартовые параметры, параметры района соревнований.

Тема 4.6. Общая физическая подготовка

Развитие основных физических качеств. Организация и планирование индивидуальных тренировок по ОФП.

Практика:

- содержание и объем годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков;
- спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности; спортивные игры;
- лыжная подготовка;
- легкая атлетика;
- туристическая полоса препятствий;
- игры на местности.

Тема 4.7. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену – ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практика:

- *беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок:* восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная;
- *упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения;
- *упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе;
- *упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку;
- *упражнения на развитие ловкости и прыгучести:* прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры;
- *упражнения на развитие силы:* сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами;
- лыжная подготовка.

Тема 4.8. Психологическая и морально-волевая подготовка

Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований.

Практика:

- регулирование стресса; развитие уверенности в себе;
- тренировка воображения;
- тренинг на выработку уверенности в своих силах, хладнокровия, общительности и т.д.

Тема 4.9. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований по другим видам спорта.

Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований, представитель, тренер, капитан команды. Основные положения. Правила организации и проведения. Разрядные требования. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практика:

- судейские бригады; начальник дистанции и его помощник
- моделирование ситуации: Действия участников в ЧС.

Тема 4.10. Судейская практика. Участие в соревнованиях.

Положение о соревнованиях, условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практика:

- судейская коллегия соревнований; начальник дистанции и его помощники;
- планирование и постановка дистанции; обеспечение безопасности при планировании дистанции;
- подготовка карт к соревнованиям;

- участие в работе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций.

Раздел 5. Краеведение (10 часов)

Тема 5.1. История родного края

Мои родственники – участники Великой Отечественной войны. История ВОВ и памятники. Труженики тыла. Население как объект краеведения.

Тема 5.2. Государственная символика

Символика России. Основные символы страны, республики. Герб. Гимн. Флаг. Система выборов.

Тема 5.3. Ландшафт, климат. Растительный, животный мир

Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы, растительный и животный мир.

Практика:

- работа с контурными картами.

Тема 5.4. Охрана природы, памятников истории и культуры

Особенности экологической ситуации в районах области. Охраняемые территории, воздействие человека на древние памятники на примере следов современных надписей на древних памятниках. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

Материально-техническое оснащение (туристическое снаряжение)

Для проведения учебно–тренировочных занятий по темам раздела «Основы туристской подготовки», «Пешеходный туризм» используется туристическое снаряжение СОГБУДО «Детско-юношеский центр туризма, краеведения и спорта»: палатки, костровое снаряжение, индивидуальная страховочная система, каска, основная верёвка, вспомогательная верёвка и др.

Рекомендуемая литература

1. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2005
2. Константинов Ю.С., Кузьмин Н.Р., Кузьмин А.Г. Правила соревнований по спортивному ориентированию. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
3. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному ориентированию (уч.-мет. пособие)- М.: ФЦДЮТиК, 2008.
4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования (уч.- мет. пособие) М.:ЦДЮТ и КР МО РФ, 2003.
5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2008.
6. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа Туристских вожаков: учебно-методическое пособие. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
7. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. – М., 2014.
8. Ротштейн Л.М. Слагаемые успеха. М.: ФЦДЮТиК, 2001
9. Спортивное ориентирование. Правила соревнований. М.: Советский спорт, 2005.
10. Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности учащихся. 5 кл. М.: изд. «Аст», 2001.

Рекомендуемая дополнительная литература

1. Александрова Н.Г. Государственные символы и награды. М.: ФЦДЮТиК, 2006
2. Вострокнутов Н.В. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска: руководство для специалистов соц. практик. М.: МГФПШК, 2004.
3. Ермолин А. Навигатор третьего тысячелетия. М.: «Народное образование», 2004.
4. Заповедными тропами. Абакан, 2003.
5. Камакин О.Н. Организация досуга учащихся (игры, эстафеты, туристические старты и слеты).- Волгоград: Учитель, 2010
6. Озеров А.Г. Историко-этнографические исследования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2007.
7. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе: учебно-методическое издание. М.: ФЦДЮТиК, 2005.
8. Проблемы и перспективы развития дополнительного образования в современных условиях. Дополнительное образование как фактор профилактики социогенных заболеваний. Абакан, 2008.

Электронные книги:

1. Александров Н.В. Приключения Люськи. Правила безопасности в походе. М.: Эдельвейс, 2002.
2. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. Учебное пособие. Ростов-н/Д., 2008.
3. Сборник «В помощь педагогу-краеведу». М, 2008.
4. Соколова М.В. История туризма. М.: Мастерство, 2002.
5. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М.: ЦДЮТиК, 2001.