

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ
УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ»

Рассмотрено на
заседании методического совета
УДО «ДонРЦТК»
Протокол от _____ № _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор УДО «ДонРЦТК»
_____ Е.А. Пересада

Образовательная программа дополнительного образования детей
туристско-краеведческой направленности

«ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ»

возраст обучающихся: 9 – 14 лет
срок реализации: 1 месяц

Жуков Александр Владимирович,
методист туристско-спортивного отдела
Учреждения дополнительного образования
«Донецкий Республиканский Центр туризма и
краеведения учащейся молодежи»

Донецк – 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Среди разнообразных средств воспитания и образования туристско-спортивной направленности одно из значимых мест занимает спортивное ориентирование.

Спортивное ориентирование – популярный вид спорта, который выдвигает высокие требования к физической, теоретической и тактико-технической подготовке юных спортсменов. Занятия спортивным ориентированием являются действенным способом привлечения детей и подростков к здоровому образу жизни, моральному, волевому и патриотическому воспитанию молодого поколения.

Возникает необходимость создания новой инструктивно-методической и программной базы работы творческих объединений и кружков, обучающихся организаций дополнительного образования туристско-спортивного направления.

Актуальность программы заключается в том, что рассчитана на работу кружка в летний период (в том числе и во время работы пришкольного лагеря) и помогает решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.). Способствует созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения; удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом; формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья обучающихся.

Новизна данной образовательной программы состоит в том, что рассчитана она на один месяц (24 часа). По усмотрению педагога (в зависимости от контингента обучающихся) предложенные темы программы могут рассматриваться как новый материал, так и как материал для закрепления обозначенных тем.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что формы занятий, а также методы образовательной деятельности по данной программе предоставляют детям возможность приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде, обеспечивают условия для профессиональной ориентации, формирования социальной активности и гражданской позиции. Все это отвечает актуальным вопросам современного воспитания личности, а также помогает обучающимся определиться в выборе будущей профессии.

Данная программа составлена в соответствии с действующими нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию.

Цель - развитие личности ребенка, укрепление физического, психического и эмоционального здоровья детей, воспитание лучших черт гражданина через занятия в туристско-спортивном кружке.

Задачи:

- создание условий для организованного отдыха детей;
- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, содействие полноценному физическому и психическому развитию;
- формирование у школьников навыков общения и толерантности;
- профилактика детской безнадзорности в каникулярное время.

Возраст обучающихся и сроки реализации программы. Программа рассчитана на один месяц обучения для обучающихся в возрасте 9 - 14 лет (6 часов в неделю, 24 часа в месяц). Наполняемость групп – 12 человек.

По окончании срока обучения, предусмотренного данной программой, обучающиеся, освоившие её, могут быть зачислены в туристско-спортивные кружки на соответствующий год обучения без проведения вводного тестирования.

Режим занятий. Программа реализуется в течение одного месяца в летний каникулярный период, из расчета два раза в неделю по три часа или три раза в неделю по два часа. Продолжительность одного часа занятий – 45 минут.

Педагог, учитывая уровень подготовки, возраст, интересы обучающихся, состояние материально-технической базы учреждения, в котором работают кружки, может вносить изменения в распределение часов внутри соответствующего раздела программы. При этом разделы программы и общее количество часов, отведенное на них, остаются неизменными.

Формы организации занятий. Занятия проводятся в группах. Вместе с групповыми, коллективными, фронтальными (работа по подгруппам) формами работы проводится индивидуальная работа. Целесообразной такая форма работы является при подготовке к соревнованиям, слетам, конкурсам и другим массовым мероприятиям. Создаются условия для дифференцированного и индивидуального обучения, согласно творческим способностям, одарённости, возраста и психофизического состояния и здоровья детей.

Работа кружка организовывается в форме теоретических и практических занятий. Проводятся учебные занятия в кабинете, спортивном зале и на

местности. Распределение учебных часов на практические занятия в помещении и практические занятия на местности зависит от наличия специально оборудованного учебного кабинета и погодных условий. Ориентировочное соотношение теоретических и практических часов - 1:6.

В теоретической части образовательного процесса используются традиционные **методы обучения**:

- *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут);
- *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы);
- *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному (пешеходному) туризму).

Данные методы можно применять как в традиционной, так и в интерактивной форме.

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия.

Формы проведения занятий: экскурсии, практические занятия, учебно-тренировочные занятия и сборы, соревнования, являются обязательными составляющими учебно-воспитательного процесса. Они предусматривают создание условий для приближения содержания тем к реальной жизни. Необходимым условием организации экскурсий, практических занятий и соревнований на местности является соблюдение санитарно-гигиенических норм и техники безопасности.

Продолжительность учебных, учебно-тренировочных и практических занятий – не более 3 часов в день; экскурсий – до 4 часов; учебно-тренировочных сборов, соревнований – до 8 часов; однодневного похода, путешествия – 8 часов; двухдневного похода, путешествия – 14 часов; трехдневного похода, путешествия – 22 часа.

Ожидаемые результаты.

В результате изучения программы, обучающиеся должны овладеть или усовершенствовать свои знания и умения по основам пешеходного туризма.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		всего	В том числе	
			теоретич.	практич.
1	2	3	4	5
РАЗДЕЛ I Вступительная часть		1,5	1,5	-

1.1	Вступительное занятие. Задачи и содержание деятельности кружка	0,5	0,5	-
1.2	Обеспечение безопасных условий проведения учебных занятий, туристско-краеведческих путешествий, экскурсий, учебно-тренировочных сборов и соревнований. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
РАЗДЕЛ II Техника и тактика спортивного ориентирования		10,5	3	7,5
2.1	Топография и основы ориентирования на местности.	2	1	1
2.2	Соревнования по видам спортивного ориентирования.	1	1	-
2.3	Основы техники и тактики спортивного ориентирования.	7,5	1	6,5
РАЗДЕЛ III Физическая культура и безопасность жизнедеятельности		8	0,5	7,5
3.1	Общая физическая подготовка	4	-	4
3.2	Специальная физическая подготовка	3	-	3
3.3	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь	1	0,5	0,5
РАЗДЕЛ IV Участие в массовых мероприятиях		3	-	3
4.1	Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях сопутствующих видов спорта	3	-	3
РАЗДЕЛ V Итоговые мероприятия		1	1	-
5.1	Итоговое занятие	1	1	-
ВСЕГО:		24	6	18

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I

Вступительная часть (1,5 часа)

1.1. Вступительное занятие. Задачи и содержание деятельности кружка (0,5 часа). Основная цель и задачи работы кружка. Планирование работы на месяц, учебно-тренировочные сборы и соревнования (время, место и район проведения)

1.2. Обеспечение безопасных условий проведения учебных занятий, учебно-тренировочных сборов и соревнований. Инструктаж по технике безопасности (1 час)

Техника безопасности во время проведения соревнований в помещениях, спортивных залах, спортивных площадках, тренировочных полигонах на местности. Безопасные условия организации занятий, тренировок, сборов. Постоянный порядок и соблюдение дисциплины, как составная часть обеспечения безопасности на соревнованиях. Нормы поведения в городском и междугородном транспорте. Соответствие подготовки (опыту) участников к уровню сложности дистанции. Основные требования к специальному снаряжению. Инструктаж по технике безопасности.

РАЗДЕЛ II

Техника и тактика спортивного ориентирования (10,5 часа)

2.1. Топография и основы ориентирования на местности (2 часа)

Понятие о топографии. План и карта их подобие и отличие.

Общее понятие о масштабе карты. Числовой и линейный масштабы, их использование. Измерение и откладывание расстояний на карте и на местности. Работа с курвиметром.

Условные топографические знаки. Виды условных знаков. Изображение местных предметов на топографических картах. Компас. Понятие об азимуте.

Практические занятия. Ориентирование на местности: по компасу, небесным светилам, местным предметам. Способы ориентирования карты. Определение места нахождения. Построение маршрута по заданным азимутам и расстояниям на карте и местности.

2.2. Соревнования по видам спортивного ориентирования (1 час)

Общие положения «Правил соревнований по спортивному ориентированию». Виды соревнований по спортивному ориентированию (соревнования различаются: по времени проведения соревнований; по способу старта спортсменов; по характеру зачета результатов; по способу определения результата соревнований; по способу выполнения задач: ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе).

Дисциплины спортивного ориентирования (виды программ). Требования к месту соревнований и оборудованию. Оборудование дистанции. Порядок старта. Финиш и хронометрирование. Контрольное время.

Обеспечение безопасности спортсменов во время соревнований. Заявления, протесты, апелляции. Требования к участникам спортивного соревнования. Допуск к соревнованиям. Технические условия проведения официальных спортивных соревнований по спортивному ориентированию в Донецкой Народной Республике (основные разделы Технических условий).

2.3. Основы техники и тактики спортивного ориентирования (7,5 часа)

Техника спортивного ориентирования. Измерение расстояний на карте и местности. Развитие глазомерного способа определения расстояний.

Контрольный пункт, его оборудование и размещение на местности. Быстрое определение местонахождения КП на местности по его легенде. Условные знаки местонахождения КП (пиктограммы - легенды).

Освоение основных технических элементов в спортивном ориентировании:

- чтение карты;
- движение по линейным ориентирам;
- использование приема «большого пальца»;
- чтение условных знаков;
- компас, работа с компасом;
- взятие азимута, грубый азимут;
- движение по опорным ориентирам;
- движение по рельефу;
- точный азимут и движение по азимуту;
- выбор между линейными ориентирами;
- виды бега «в мешок», бег «с упреждением», с выходом на линейные и плоскостные ориентиры, движение по рельефу траверсом без потери высоты (бег по «горизонталям»);
- выбор варианта движения от старта до КП и от КП до КП;
- факторы, влияющие на выбор варианта (в зависимости от рельефа, от сложности карты).

Техника бега по лесу, по песчаному грунту, по болоту и водным препятствиям.

Тактика прохождения дистанции в разных видах соревнований по ориентированию: в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции. Тактические действия командной борьбы в эстафетах и во время личных забегов в экстремальных условиях (изменения на местности, которые не отображены на карте, изменение погодных условий, потеря компаса или карты, потеря своего местонахождения, физическое перенапряжение и т.д.)

Практические занятия. Пиктограмматический диктант. Выполнение заданий для тренировки техники и тактики спортивного ориентирования в помещении и на местности. Упражнения на точность движения по азимуту. Бег «по белой карте», «по коридору». Тренировки на местности на выбор варианта движения от старта до КП и от КП до КП, отметки на контрольном пункте.

РАЗДЕЛ III

Физическая культура и безопасность жизнедеятельности (8 часов)

3.1. Общая физическая подготовка (4 часа)

Необходимость постоянных занятий физическими упражнениями. Утренняя гимнастика и водные процедуры. Вредное влияние курения и спиртного на здоровье и работоспособность.

Цель и содержание общеразвивающих упражнений. Группы мышц, которые несут основную нагрузку в походах и соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища. Занятие разными видами спорта: туризм, гимнастика, легкая атлетика (бег на разные дистанции, эстафеты, кроссы), плавание, спортивные игры.

Выполнение контрольных нормативов.

3.2. Специальная физическая подготовка (3 часа)

Специальная физическая подготовка, как разновидность физического воспитания, специализированного к особенностям спортивного ориентирования. Основные качества спортсмена-ориентировщика: выносливость, сила, скорость, прыгучесть, гибкость.

Практические занятия. Бег по пересеченной местности. Бег «вниз», «вверх». Преодоление заболоченной местности. Прыжки через яму с водой, ров, ручей. Прыжки по кочкам. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну.

3.3. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь (1 час). Режим дня при занятиях физической культурой та спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия. Разработка режима дня юного ориентировщика. Практикум по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, кровотечениях, солнечном и тепловом ударах и т.д.

РАЗДЕЛ IV

Участие в массовых мероприятиях (3 часа)

4.1. Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях сопутствующих видов спорта (3 часа)

Разделом предусматривается участие обучающихся в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по спортивному ориентированию бегом на дистанциях, в заданном направлении, по выбору, на маркированной

дистанции, в качестве спортсмена. Участие обучающихся в соревнованиях сопутствующих видов спорта (туризм, легкая атлетика, мультиспорт и т.д.).

РАЗДЕЛ V

Итоговые мероприятия (1 час)

5.1. Итоговое занятие (1 час)

Подведение итогов работы кружка за месяц. Поощрение наиболее активных обучающихся по итогам обучения.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы включает в себя следующие виды методической продукции по организации туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельности:

- «Организация соревнований по спортивному ориентированию».
- Единая спортивная классификация. «Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения званий и спортивных разрядов по виду спорта «спортивное ориентирование».
- «Правила вида спорта «Спортивное ориентирование».
- «Правила соревнований по спортивному туризму».
- «Технические условия проведения официальных спортивных соревнований по спортивному ориентированию в Донецкой Народной Республике».
- «Легенды контрольных пунктов (КП).
- «Условные знаки спортивных карт».
- дидактические пособия: карточки с заданиями, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, анкеты, протоколы, кроссворды, ребусы.
- Учебники, учебные пособия, книги, журналы, брошюры, картографические пособия по ориентированию.

Видеофильмы, учебные кинофильмы, аудиозаписи по соответствующим темам.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы необходимо наличие:

1. Отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов;
2. Компьютерной техники: компьютера, принтера, а также DVD – проигрывателя, телевизора;
3. Спортивного зала.
4. Тренировочного полигона (с наличием спортивной карты).

5. Необходимо достаточное количество материалов и оборудования для работы по программе:

- личное снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальники различных видов, типов и конфигураций;
- специальное снаряжение, оборудование необходимое для организации и проведения занятий и соревнований по спортивному ориентированию (компасы, карты, призмы, компостеры, стойки и т.д.).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Единая спортивная классификация. «Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения званий и спортивных разрядов по виду спорта «спортивное ориентирование», ДонФСО, 2017 г.
2. «Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», ДонФСО, 2017 г.;
3. «Технические условия проведения официальных спортивных соревнований по спортивному ориентированию в ДНР», ДонФСО, 2017 г.
4. «Технический регламент проведения соревнований по пешеходному туризму» (от 19.03.2019 г.).
5. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. - М.: 1985.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие - Смоленск, 1998.
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
9. Куликов В.М., Куликов Константин Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
10. Морозов С.М. Методы психологических исследований личности учащегося. - К.: 1992.
11. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
12. Огородников, Моисеенков А.Л., Приемыш Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.: Физкультура и спорт, 1980.
13. Тикул В.И. Спортивное ориентирование. – М.: “Просвещение”, 1982.
14. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.