

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Новооскольский дом детского творчества»**



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО
«Новооскольский ДДТ»
Пуль Т.В..
Приказ № 53 «29» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по туристско-краеведческой деятельности
Первого года обучения
Возраст обучающихся: 10-15 лет

Педагог дополнительного образования
Нужная Галина Васильевна


г. Новый Оскол, 2019 г.

Дополнительная образовательная программа «**Спортивное ориентирование**»
Вид: **модифицированная**

Направленность: туристско-краеведческая

Автор программы: Нужная Г.В.- педагог дополнительного образования
муниципального автономного учреждения дополнительного образования
«Новооскольский дом детского творчества».

Рабочая программа рассмотрена на заседании педагогического совета
муниципального автономного учреждения дополнительного образования
«Новооскольский Дом детского творчества» от «29» августа 2019 г., протокол
№01

Председатель: 

Пуль Т.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы туристско-краеведческой направленности «Спортивное ориентирование», утверждённой на педагогическом совете МАУДО «Новооскольский ДДТ» от 29 августа 2019 года, протокол №01.

Цель программы: укрепление психического и физического здоровья детей через занятия спортивным туризмом.

Задачи программы:

- сформировать систему знаний, умений, навыков по туризму и спортивному ориентированию;
- развивать физические и интеллектуальные особенности личности воспитанника;
- способствовать формированию здорового образа жизни.

Формы проведения занятий: в организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой, это: беседы, задания игровой направленности, викторины, соревнования, самостоятельная работа, походы. Но основной формой являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых умения и навыки должны отрабатываться до автоматизма, чтобы на соревнованиях учащиеся могли их выполнять технически быстро и правильно.

При проведении занятий рекомендуется применять *методы*, направленные:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительно-иллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХС

В результате прохождения программы обучающиеся должны: иметь представление:

- об истории развития туризма и спортивного ориентирования;
- о классификации туризма и спортивного ориентирования;
- об особенностях физической подготовки и нагрузки по спортивному ориентированию;
- об уровне развития спортивного ориентирования в России.

знать:

- способы развития основных физических качеств необходимых туристу (сила, выносливость, быстрота);
- уровень физической подготовленности и функциональные возможности своего организма;
- особенности природных условий родного края;
- основные правила поведения в лесу (походе);
- как приготовить пищу с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы);
- как вести себя в экстремальной ситуации;
- правила проведения соревнований по туризму;
- стандартные международные знаки “земля–воздух”.

уметь:

- запоминать пройденный путь и пользоваться дорожными знаками;
- готовить личное снаряжение в зависимости от сезона;
- читать топографическую карту;
- ориентироваться на местности без карты (с компасом и без компаса)
- выбрать место для привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя (на случай ночлега под открытым небом);
- приготовить пищу на костре;
- преодолевать сложные участки пути (бурелом, переправа по бревну, по камням через реку, по кочкам через болото).

иметь навык:

- разведения костра в любую погоду;
- установки палатки в любых условиях;
- оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях и перевязки при несложных ранениях

Формой подведения итогов реализации программы является проведение контрольного занятия.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Дата	Раздел	Кол-во часов	Тема учебных занятий
		Вводное занятие.	2	
1	4.09		2	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Общая физическая подготовка.
2	5.09		2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Общая физическая подготовка.
		История спортивного ориентирования)	22	
3	11.09		2	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Общая физическая подготовка.
4	12.09		2	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Общая физическая подготовка
5	18.09		2	Ориентирование по особенностям местных предметов. Специальная физическая подготовка.
6	19.09		2	Ориентирование по особенностям местных предметов. Специальная физическая подготовка.
7	25.09		2	Топографические знаки
8	26.09		2	Топографическая карта
9	02.10		2	Топографическая карта
10	03.10		2	Компас. Азимут. Специальная физическая подготовка
11	09.10		2	Компас. Азимут. Специальная физическая подготовка
12	10.10		2	Измерение расстояний. Специальная физическая подготовка
13	16.10		2	Измерение расстояний. Специальная физическая подготовка
		Ориентирование на местности	12	
14	17.10		2	Краткие сведения о спортивном ориентировании, соревнования по ориентированию.
15	23.10		2	Виды ориентирования, правила соревнований
16	24.10		2	Виды ориентирования, правила соревнований
17	30.10		2	Топографическая подготовка
18	31.10		2	Топографическая подготовка
19	6.11		2	Соревнования по спортивному ориентированию.

		Краеведение	6	
20	07.11		2	Экскурсионное краеведение, изучение родного края.
21	13.11		2	Экскурсионное краеведение
22	14.11		2	Экскурсионное краеведение.
		Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	
23	20.11		2	Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях, специальная физическая подготовка.
24	21.11		2	Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях, соревнования по ориентированию.
25	27.11		2	Походная медицинская аптечка. Общая физическая подготовка.
26	28.11		2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, техника ориентирования.
27	04.12		2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Тактика ориентирования.
28	05.12		2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.
		История ориентирования	4	
29	11.12		2	Ориентирование по особенностям местных предметов.
30	12.12		2	Топографические знаки
31	18.12		2	Краткие сведения по туристским навыкам. Общая физическая подготовка.
32	19.12		2	Организация туристского быта на слётах и соревнованиях.
		Конкурсная программа.	4	
33	25.12		2	Краткие сведения о конкурсной программе.
34	26.12		2	Подбор материала для конкурсной программы. Промежуточная аттестация.
		Общая и специальная физическая подготовка	24	
35	08.01		2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.
36	09.01		2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.
37	15.01		2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.

38	16.01		2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.
39	22.01		2	Подъём в гору «ёлочкой»
40	23.01		2	Подъём и спуск с горы
41	29.01		2	Подъём и спуск с горы
42	30.01		2	Ходьба на лыжах до 3 км.
43	05.02		2	Игры, эстафеты с использованием лыж
44	06.02		2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.
45	12.02		2	Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.
46	13.02		2	Игры с мячом
		Туристические походы	6	
47	19.02		2	Краткие сведения о туристических походах. Общая физическая подготовка.
48	20.02		2	Организация быта в походе. Общая физическая подготовка
49	26.02		2	Питание в туристском походе. Специальная физическая подготовка
		Техническая и тактическая подготовка	10	
50	27.02		2	Техническая подготовка Работа с компасом.
51	04.03		2	Техническая подготовка
52	05.03		2	Тактическая подготовка
53	11.03		2	Тактическая подготовка
54	12.03		2	Тактическая подготовка
		Спортивное ориентирование	36	
55	18.03		2	Краткие сведения о спортивном ориентировании, виды ориентирования. Общая физическая подготовка.
56	19.03		2	Виды ориентирования, правила соревнований. Специальная физическая подготовка.
57	25.03		2	Виды ориентирования, правила соревнований. Специальная физическая подготовка.
58	26.03		2	Топографическая подготовка.
59	01.04		2	Топографическая подготовка, работа с карточками.
60	02.04		2	Топографическая подготовка.
61	08.04		2	Техника ориентирования.
62	09.04		2	Техника ориентирования с компасом

63	15.04		2	Техника ориентирования по азимуту
64	16.04		2	Техника ориентирования на местности
65	22.04		2	Тактика ориентирования
66	23.04		2	Тактика ориентирования
67	29.04		2	Тактика ориентирования
68	30.04		2	Тактика ориентирования
69	06.05		2	Соревнования по ориентированию.
70	07.05		2	Соревнования по ориентированию.
71	13.05		2	Соревнования по ориентированию.
72	14.05		2	Соревнования по ориентированию. Итоговая аттестация.
		ИТОГО	144	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. (2 часа).

Теоретические занятия

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование - средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. (2 часа).

Теоретические занятия

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности, учащихся в криминальной ситуации.

Практические занятия

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

3. История развития спортивного ориентирования (22 часов)

3.1. История развития спортивного ориентирования

Теоретические занятия

Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта и России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного

ориентирования. Прикладное значения ориентирования.

3.2. Ориентирование по особенностям местных предметов

Теоретические занятия

Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом.

Виды спортивного ориентирования

Практические занятия.

Упражнения по рисункам на приложение вертикально плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимут движения по тени от солнца, определение азимута на солнце в разное время дня.

3.3. Топографические знаки.

Теоретические занятия

Что мы называем местными предметами. Как выглядят они с птичьего полета (на аэрофотоснимке участка земной поверхности). Роль топографических знаков на карте. Знаки местных предметов и буквенно-цифровые характеристики их. Группы знаков. Виды знаков. Цвет, форма и размер знаков. Объяснение знаков и незнакомых местных предметов. Что такое рельеф местности. Как рельеф местности изображается на топографической карте.

Практические занятия. Зарисовка в тетрадах топографических знаков по группам (65 знаков). Оpozнание знаков на топографических картах. Чтение топокарты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант.

3.4. Топографическая карта

Теоретические занятия

Определение топографической карты. Топографическая и географическая карты. Значение карт для путешественников. Значение карт в народном хозяйстве и обороне государства. Старение карт. Копирование и увеличение карт (теория). Обращение с картой в походе. Крупно- и мелкомасштабные карты. Что такое масштаб? Виды масштабов. Преобразование числового масштаба в натуральный. Как пользоваться линейным масштабом. Определение азимутов линий на карте.

Практические занятия.

Определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Преобразование числового масштаба в натуральный, вычисление длины линий по карте по ее масштабу арифметически и с помощью полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу. Измерение азимутов различных направлений на карте. Задача: вычислить азимуты и расстояния участков заданного маршрута на карте, выразить расстояния во времени движения по участкам.

3.5. Компас. Азимут.

Теоретические занятия

Что такое компас. Значение изобретения компаса. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Пять правил обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Что такое засечки, когда они применяются; техника выполнения засечек (порядок действий и правила).

Что такое движение по азимуту, когда оно применяется. Азимутальное

кольцо («Роза направлений»). Направления в пространстве по сторонам тела: основные (справа, слева, впереди, сзади), дополнительные (справа — сзади, впереди — слева и т. д.). Память направлений. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный ориентир (обратная засечка) и нахождение ориентира по заданному азимуту (прямая засечка).

Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов по карте. Задание на дом: придумать и вычислить для себя три тренировочных треугольника

3.6. Измерение расстояний.

Теоретические занятия

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Для чего в походе необходимо измерять расстояния Курвиметр. Средний шаг. От чего зависит величина среднего шага. Как измерить свой средний шаг. График, таблица или линейка перевода пар шагов в метры (ЛПШМ). Глазомер, его значение для туриста проводника. Способы тренировки глазомера.

Практические занятия.

Измерение кривых линий (маршрутов) на картах разного масштаба курвиметром. Измерение каждым учащимся под наблюдением руководителя своего среднего шага, составление ЛПШМ или графика перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Во время прогулок, походов оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на чистых листах бумаги и на топокартах.

4. Ориентирование на местности (12 часов)

4.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

4.2. Виды ориентирования, правила соревнований

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Правила соревнований. Права и обязанности участников.

4.3. Топографическая подготовка

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб. .

4.4. Соревнования по спортивному ориентированию

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

5. Краеведение (6 часов)

5.1. Экскурсионное краеведение

Теоретические занятия

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области.

Практические занятия

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, исторические и природные места.

Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Просмотр фото-, видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих викторинах.

6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (12 часов)

6.1. Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены на соревнованиях, в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для соревнований, тренировок, уход за ними.

6.2. Походная медицинская аптечка

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

6.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

7. История ориентирования (4 часа)

7.1 Ориентирование по азимуту

Теоретические занятия

Что такое движение по азимуту, когда оно применяется. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Направления в пространстве по сторонам тела: основные (справа, слева, впереди, сзади), дополнительные (справа — сзади, впереди — слева и т. д.). Память направлений. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия.

Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов по карте.

7.2. Ориентирование по типографическим знакам

Теоретические занятия

Определение топографической карты. . Определение азимутов линий на карте.

Практические занятия.

Измерение азимутов различных направлений на карте. Задача: вычислить азимуты и расстояния участков заданного маршрута на карте, выразить расстояния во времени движения по участкам.

8. Туристские навыки (быт) (4 часа)

8.1. Краткие сведения по туристским навыкам

Условия проведения соревнований по туристским навыкам.

8.2. Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях

Выбор места для организации лагеря. Основные требования к месту. Туристское снаряжение для организации пребывания в походных условиях.

Практические занятия

Разбивка лагеря. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Типы костров. Костровое оборудование. Правила разведения костра. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Соблюдение гигиенических, противопожарных, природоохранных требований, техники безопасности, правил поведения на воде, у воды, дисциплинированность, культура поведения и взаимоуважение между участниками соревнований.

9. Конкурсная программа (4 часа)

9.1. Краткие сведения о конкурсной программе

Условия проведения конкурсов: туристской песни, стенгазет, фотоматериалов, поделок из природного материала.

Практические занятия

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок.

10. Общая и специальная физическая подготовка (24 часа)

10.1. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки 1500 м, мальчики 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) до 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, перекаты, стойка на лопатках, мост.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: плавание на 25 м, 50 м, 100 м.

Скалолазание

Зацепки и их использование; самостраховка на скалодроме; индивидуальное лазание по скальным стенкам.

10.2. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Туристские однодневные походы. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Упражнения на гимнастических снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения, выполняемые на гимнастическом бревне: ходьба, повороты, перешагивания и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания.

Упражнения для развития силы

Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине из виса - мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа - девочки. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения для мышц брюшного

пресса. Сгибание и разгибание рук в упорах стоя, лёжа. Приседание на одной и двух ногах с опорой рук. Перетягивание каната.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость.

11. Туристические походы (6 часов)

11.1. Краткие сведения о туристских походах

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Снаряжение для одно-двухдневного похода: перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

Практические занятия

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

11.2. Организация быта в походе

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Уборка места лагеря перед уходом группы.

10.3. Питание в туристском походе

Организация питания в одно-двухдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

12. Техническая и тактическая подготовка 10 ч.

12.1 Техническая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту, Определение и контроль направлений с помощью

компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

12.2 Тактическая подготовка

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход к контрольному пункту и уход с него. Раскладка сил на дистанцию.

13. Спортивное ориентирование (38 часов)

13.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Теоретические занятия:

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Практические занятия

Знакомство с фото и видеоматериалами.

13.2. Виды ориентирования, правила соревнований

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Правила соревнований. Права и обязанности участников.

Практические занятия

Права и обязанности участников. Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

13.3. Топографическая подготовка

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карт от непогоды на соревнованиях.

13.4. Техника ориентирования

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

Практические занятия

Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

13.5. Тактика ориентирования

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях.

Практические занятия

Тактические действия на дистанции, тактика прохождения дистанции. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход и уход с контрольного пункта.

13.6. Соревнования по спортивному ориентированию

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

Методическое обеспечение программы

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие следующего оборудования:

- наглядные пособия: компасы, туристическое снаряжение (личное), карточки с топографическими знаками, карты местности, компас, планшет для ориентирования;

- технические средства обучения: компьютер, мультимедийное оборудование, экран;

- спортивное оборудование: спортивный зал, баскетбольная площадка, футбольное поле, беговые дорожки, лыжи, мячи, маты.

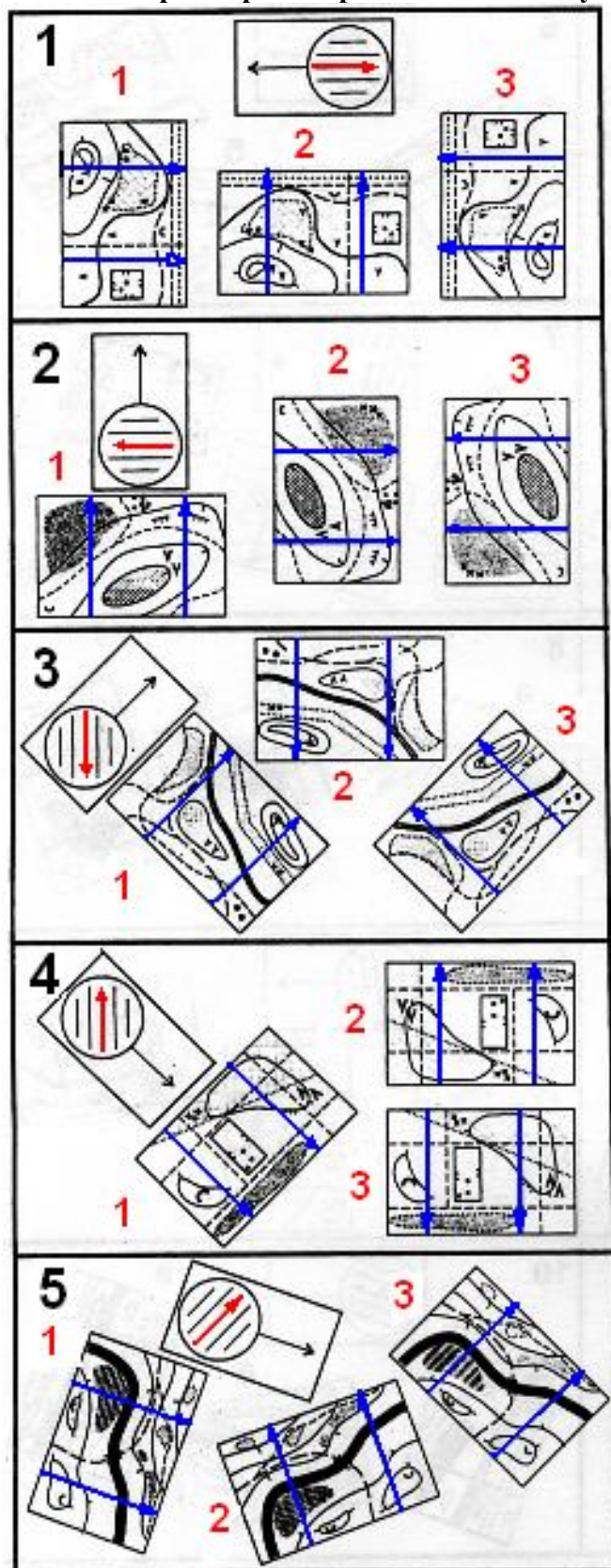
Список литературы

1. *Алешин В.М.* Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983
2. *Аппенинский А. И.* Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. *Варламов В. Г.* Физическая подготовка туристов - пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
4. *Воронов Ю. С.* Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
5. *Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н.* Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М. 2001.
6. *Кодыш Э. Н.* Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
7. *Константинов Ю. С., Куликов В. М.* Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
8. *Константинов Ю. С.* Программа для системы дополнительного образования «Юные судьи туристских соревнований»: - М.: ЦДЮТур, 1999.
9. *Кошельков С. А.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 1997.
10. *Лукоянов П.И.* Снаряжения для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
11. *Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А.* Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
12. *Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н.* Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
13. *Моргунова Т.Л.* Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003
14. *Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации.* - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
15. *Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Под ред. Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов. – М.: Изд. Центр «Академия», 2000,*
16. *Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В. И. Ганопольский. - М.: Физкультура и спорт, 1987.*

Формы и средства контроля

Тест №1

Какая карта сориентирована по компасу



Определить узел и завязать



Определить узел и завязать



Определить узел и завязать



Определить узел и завязать

