

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи Колпинского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 30 мая 2023 г. № 307-ОД

Рабочая программа
по дополнительной общеразвивающей программе

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Третий год обучения

Разработчики:
Лахманов Алексей Сергеевич
педагог дополнительного образования
Лахманова Татьяна Петровна
педагог дополнительного образования

1. Особенности организации образовательного процесса третьего года обучения

Учащиеся продолжают знакомство со спортивным ориентированием и совершенствуют свои навыки.

Организация занятий проводится в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей и рекомендациями вышестоящих органов управления.

Согласно регламенту безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ туристско-краеведческой направленности занятия проводятся в следующих формах:

1. Внеаудиторные занятия (теоретические и практические занятия, проводимые педагогом с использованием электронного обучения);
2. Внеаудиторные занятия (практические занятия, проводимые педагогом на свежем воздухе).
3. Внеаудиторные занятия (практические занятия на местности, проводимые педагогом на выездах по приказу директора образовательного учреждения).

Наполняемость учебных групп на третьем году обучения составляет человек 10 человек.

Сроки реализации программы 3 года обучения 216 часов

Режим занятий

3 год обучения 216 часов, 1 раз в неделю по 3 часа - теоретические и практические занятия в помещении и на улице, 2 раза в месяц по 6 часов - практические занятия на местности

Условия набора и формирования групп третьего года обучения

Программа предназначена для учащихся образовательных учреждений района в возрасте 10-15 лет на основе добровольного вступления в объединение.

Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения

Возможен набор учащихся с высокой мотивацией к предмету в группы второго и последующих годов обучения по результатам собеседования и при условии наличия медицинского допуска.

Форма предъявления результатов

3 год обучения

Попаст в призеры на районных соревнованиях: «Первенство Колпинского района в закрытых помещениях» и «Весенняя капель» Участие в одном-двух официальных городских соревнованиях за год.

2. Задачи третьего года обучения

Обучающие:

1. Научить ориентироваться в условиях закрытого помещения и на местности, пользоваться электронным дневником ориентировщика и заполнять его, работать с основными способами отметки, пользоваться компасом, алгоритму действий при подходе к контрольному пункту и уходе от него, технике чтения карты во время бега, техническим и тактическим навыкам в спортивном ориентировании, проходить на скорость дистанции за лидером, ориентироваться с использованием крупных и мелких форм рельефа, тактике передвижения по различным типам пересеченной местности, проходить дистанции различной степени сложности.
2. Обучить правилам спортивного ориентирования.

3. Выполнить разряды по спортивному ориентированию.
4. Научить планировать и организовывать дистанции по спортивному ориентированию.

Развивающие:

1. Развить коммуникативные навыки в процессе обучения спортивному ориентированию, организации мероприятий и участия в соревнованиях.
2. Развить волевые качества личности.
3. Развить целеустремленность, волю к победе, трудолюбие.

Воспитательные:

1. Сформировать чувство любви к Родине, уважительное и бережное отношение к историческим и природным памятникам.
2. Воспитать качества самостоятельной личности.

3. Содержание учебного плана

Содержание учебного плана третьего года обучения

Тема 1. Введение. Техника безопасности

Теория 2 часа

1. Беседа. Подведение итогов прошедшего учебного года. Планирование целей и задач группы на новый учебный год. Подготовка отчёта о летней оздоровительной компании. Польза обучения по программе спортивное ориентирование для будущего картографа, геодезиста, ландшафтного дизайнера, географа.

2. Беседа. Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочных занятий на местности, соревнований, учебно-тренировочных сборов по спортивному ориентированию. Правила поведения в лесу.

Практика в помещении и на улице 2 часа

1. Самостоятельная работа с видеоматериалами - «Яркие моменты и итоги прошедшего учебного года». Анализ и обсуждение.

2. Самостоятельная работа с видеоматериалами о крупнейшей в мире мужской эстафете YUKOLA VIESTY. Анализ и обсуждение.

Тема 2. Техника спортивного ориентирования

Теория 36 часов

1. Беседа. Масштаб, общее понятие. Виды масштабов.

2. Беседа. Использование масштаба для спортивных карт.

3-4. Беседа. Техника ориентирования в условиях закрытого помещения в дисциплине «выбор».

5. Беседа. Отметка на контрольном пункте. Алгоритм действий при подходе к контрольному пункту и уходе от него, в зависимости от типа отметки.

6. Общее понятие раздела условных знаков - гидрография и болота.

7. Беседа. Гидрография и болота. Площадные и линейные объекты (озеро, пруд, непреодолимая река, преодолимая река, преодолимый ручей, канава с водой). Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

8. Беседа. Гидрография и болота. Виды болот (узкое болото, непроходимое болото, болото, нечёткое болото). Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

9. Беседа. Гидрография и болота. Внемасштабные знаки (лужа, колодец, родник, специальный объект гидрографии). Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

10-11. Беседа. Стратегия планирования маршрута в дисциплине «выбор».

12. Беседа. Общее понятие раздела условных знаков - растительный покров.

13. Беседа. Пробегаемость растительности, её категории.

14. Беседа. Растительный покров. Открытое пространство, полуоткрытое пространство, неудобь, неудобь с редколесьем. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

15-16. Беседа. Растительный покров. Лес: легко пробегаемый, лес: медленно пробегаемый, лес: трудно пробегаемый, подлесок: трудно пробегаемый, непроходимая растительность, лес, пробегаемый в одном направлении. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

17. Беседа. Растительный покров. Сад, виноградник, чёткая граница культивируемых участков, пашня. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

18. Беседа. Растительный покров. Чёткая граница растительности, нечёткая граница, специальные объекты растительности. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

19-20. Беседа. Учет пробегаемости растительности при выборе варианта движения на контрольный пункт.

21. Беседа. Общее понятие раздела условных знаков - скалы и камни.

22. Беседа. Скалы и камни. Виды скал (непреодолимая скала, скалы останцы, преодолимый скальный обрыв). Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

23. Беседа. Скалы и камни. Виды скал (скальная выработка, пещера, чистая скала). Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

24. Беседа. Скалы и камни. Валун, большой валун, груда валунов. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

25. Беседа. Скалы и камни. Каменистое поле, каменистый грунт, открытый песчаный грунт. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

26. Беседа. Сличение карты с местностью. Определение «точки нахождения».

27. Беседа. Общее понятие раздела условных знаков - знаки для нанесения элементов дистанции.

28. Беседа. Знаки для нанесения элементов дистанции. Запретная линия, проход, запретная для бега территория, опасные места. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

29. Беседа. Знаки для нанесения элементов дистанции. Запрещённый путь, первая помощь, пункт питания. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

30. Беседа. Техника чтения карты во время бега.

31. Беседа. Ориентирование по площадным объектам.

32. Беседа. Ориентирование по линейным объектам.

33. Беседа. Ориентирование по точечным объектам.

34. Беседа. Ориентирование по рельефу.

35. Беседа. «Точное» чтение карты во время бега.

36. Беседа. «Грубое» чтение карты во время бега.

Практика в помещении и на улице 10 часов

1. Тестирование по масштабам спортивных карт.

2-6. Дистанция по выбору в условиях закрытого помещения.

7. Отработка подхода к контрольному пункту и ухода от него.

8. Тестирование на знание условных знаков раздела - гидрография и болота.

9. Тестирование на знание условных знаков раздела - растительный покров.

10. Тестирование на знание условных знаков разделов - скалы и камни, знаки для нанесения элементов дистанции.

Практика на местности 84 часа

1. Ориентирование на местности с элементами рельефа. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и

временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 10-15 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении. Заминка примерно 25 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

2-3. Упражнения на развитие чувства расстояния в зависимости от масштаба спортивных карт. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 10-15 минут. Основная часть занятия по теме. Заминка примерно 25 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

4. Отработка подхода к контрольному пункту и ухода от него во время прохождения дистанции. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 10-15 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении. Заминка примерно 25 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

5-6. Стратегия планирования маршрута в дисциплине «выбор». Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 10-15 минут. Самостоятельное прохождение дистанции «по выбору». Заминка примерно 25 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

7-8. Учет пробегаемости растительности при выборе варианта движения на контрольный пункт во время прохождения дистанции. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 10-15 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении. Заминка примерно 25 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

9-10. Ориентирование по площадным объектам. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 10-15 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении. Заминка примерно 25 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

11-12. Ориентирование по линейным объектам. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 10-15 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении. Заминка примерно 25 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

13-14. Ориентирование по точечным объектам. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 10-15 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении. Заминка примерно 25 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

Тема 3. Туристская подготовка

Теория 13 часов

1. Беседа. Порядок движения группы в походе. Туристский строй. Режим движения, темп. Режим ходового дня. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Действия отставшего участника.

2. Беседа. Выбор маршрута. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Составление плана подготовки похода. Обеспечение похода. Вопросы безопасности похода.

3. Беседа. Некатегорийные и категорийные походы. Документация для проведения некатегорийного и категорийного похода. Определение цели и района похода.

4. Беседа. Характеристика естественных препятствий. Приёмы и способы передвижения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику через завалы, по заболоченной местности, по травяным склонам.

5. Беседа. Требования к месту бивака. Жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров. Безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек. Отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев. Комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

6. Беседа. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, котлы, топоры и пилы, чехлы к ним.

7. Беседа. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды в полевых условиях. Правила работы дежурных по кухне. Поддержание чистоты в лагере.

8. Беседа. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Время для приготовления пищи в походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона в многодневном походе.

9. Беседа. Составление меню и списка продуктов для многодневного похода или учебно-тренировочного выезда. Отличие от 2-3 — дневного похода.

10. Беседа. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, свежих ягод и грибов, рыбы, дикорастущих растений.

11. Беседа. Опасные и экстремальные ситуации. Виды экстремальных ситуаций в природных условиях. Причины возникновения.

12. Беседа. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношение с местным населением. Конфликтные ситуации.

13. Беседа. Действия при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута.

Практика в помещении и на улице 2 часа

1. Составление меню и списка продуктов на многодневный поход. Составление походной раскладки. Рецепт первого блюда на выбор.

2. Выбор маршрута. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Составление плана подготовки похода.

Практика на местности 24 часа

1. Порядок движения группы в походе. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение

аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Выбор направляющего и замыкающего в группе. Выбор движения и темпа, чтобы во время прибыть в конечную точку маршрута. Корректировка движения и темпа в зависимости от условий. Выход в конечный пункт назначения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

2. Приёмы и способы передвижения. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Отработка приёмов и способов передвижения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику через завалы, по заболоченной местности, по травяным склонам. Выход в конечный пункт назначения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

3. Имитация потери ориентировки на маршруте. Отработка действий. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Имитация потери ориентировки на маршруте. Остановка движения. Поиск места для лагеря. Разбивка лагеря. Каждый член группы занимается своим делом, согласно его должности. Организация разведки маршрута. Сбор снаряжения. Уборка места лагеря перед уходом группы. Выход в конечный пункт назначения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

4. Приготовление пищи в походных условиях на костре. Инструктаж по технике безопасности при обращении с огнем. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Определение места для базового лагеря и костра. Оборудование костровища. Разведение костра. Приготовление первого блюда на выбор и чая. Оценка приготовленной пищи. Ошибки в приготовлении. Сбор снаряжения. Обсуждение пройденного занятия. Подведение итогов. Выводы.

Тема 4. Оказание доврачебной помощи

Теория 3 часа

1. Беседа. Пищевые отравления. Виды отравлений. Профилактика пищевых отравлений. Простейшие способы обеззараживания воды в полевых условиях. Оказание первой доврачебной помощи.

2. Беседа. Предупреждение травматизма. Краткая характеристика возможных травм на занятиях и соревнованиях. Причины и признаки травм. Их профилактика.

3. Беседа. Ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Признаки этих травм. Их профилактика. Оказания первой доврачебной помощи в полевых условиях.

Практика в помещении и на улице 2 часа

1. Тестирование по пищевым отравлениям и возможным травмам на занятиях и соревнованиях. Практическая работа по обеззараживанию воды в полевых условиях.

2. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему при тепловом ударе, ожоге, солнечном ударе, обморожении.

Тема 5. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

Практика в помещении и на улице 38 часов

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

2. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и

опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

3. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

4. Упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

5. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

6. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

7. Активные игры с мячом для общего укрепления здоровья – футбол.

8. Активные игры с мячом для общего укрепления здоровья – волейбол (пионербол).

9-10. Эстафетный бег: с использованием разработанной в ДТД и М авторской технологии «Топографические карточки спортивного ориентирования». Встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу.

11-12. Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (гимнастическую стенку, стул, скамейку) и от пола.

13-14. Упражнения для развития силы: приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением.

15-16. Упражнения для развития силы: броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

17-18. Сдача учащимися нормативов по проведению разминки и заминки.

19-20. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

21-22. Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне, скамейке. Переправа по качающемуся бревну.

23-24. Комплекс ОРУ (общих развивающих упражнений) с использованием набивного мяча, скакалки, скамеек, стула, гантель, сидя и лежа на полу и в парах.

25-26. Упражнения на растяжение, гибкость: Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения рук и ног. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении.

27-28. Общие и специальные беговые упражнения: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с оббеганием препятствий. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между растущими в различном положении деревьями.

29-30. Комплекс общих и специальных прыжковых упражнений: Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага. Прыжки в длину, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через тренажёр.

31-32. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног).

33-34. Длительный медленный кросс. Аэробная нагрузка. (Исходя из особенностей каждого ребенка с использованием разработанного в ДТД и М авторского электронного образовательного ресурса «Электронный дневник ориентировщика»).

35-36. Занятия с применением нагрузки типа фартлек (бег с постоянной сменой темпа движения).

37-38. Средний по продолжительности кросс с усиленными разминкой и заминкой.

4. Ожидаемые результаты третьего года обучения

Реализация концептуальных идей развития дополнительного образования учащихся предполагает достижение каждым учащимся личностных, предметных и метапредметных результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ.

Личностные:

1. Развить у обучающихся систему значимых социальных и межличностных отношений.
2. Развить у обучающихся систему ценностно-смысловых установок отражающую личностные и гражданские позиции в деятельности.

Метапредметные:

1. Освоить данную программу и уметь применять полученные знания в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.
2. Уметь сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.
3. Самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную, уметь планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации и искать средства ее осуществления.

Предметные:

1. Знать правила безопасности при проведении занятий в помещении, на улице и при поездках группы на транспорте.
2. Знать раздел условных знаков - искусственные объекты.
3. Уметь работать с основными способами отметки (карточка участника, электронная отметка).
4. Уметь самостоятельно проходить простейшие дистанции в заданном направлении (с использованием искусственных объектов).
5. Уметь комплектовать личное и групповое снаряжение туриста.
6. Правила безопасного проведения похода и организации бивуака.