

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»

Первый год обучения

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

1. Особенности организации образовательного процесса первого года обучения

На первом году обучения осуществляется первичное ознакомление с ориентированием как одним из видов спорта.

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 первом году обучения составляет 15 человек.

Сроки реализации программы 1 года обучения 216 часов

Режим занятий

1 год обучения 216 часов, 2 раза в неделю по 2 часа - теоретические и практические занятия в помещении и на улице, 2 раза в месяц по 4 часа - практические занятия на местности

Условия набора и формирования групп первого года обучения

Программа предназначена для учащихся образовательных учреждений района в возрасте 8-13 лет на основе добровольного вступления в объединение.

Форма предъявления результатов

1 год обучения

Справиться с дистанцией на районных соревнованиях: «Первенство Колпинского района в закрытых помещениях» и «Весенняя капель»

2. Задачи первого года обучения

Обучающие:

1. Обучить правилам безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при поездках группы на транспорте, в походе, на соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, в туристическом походе.
2. Научить обеспечивать безопасность при подготовке и проведении соревнований, учебно-тренировочных сборов, походов и слетов.
3. Научить условным знакам спортивных карт и легендам контрольных пунктов.

Развивающие:

1. Развить умение чувствовать свой организм, определять состояния усталости и не допускать перегрузки.
2. Развить иммунитет организма и научить способам восстановления сил после выполнения физических упражнений.

Воспитательные:

1. Воспитать ответственность за свои поступки и научиться быть морально устойчивым к стрессовым ситуациям.
2. Воспитать в себе чувство уважения ко всем участникам учебного и соревновательного процессов.

3. Содержание учебного плана

Содержание учебного плана первого года обучения

Тема 1. Введение. Техника безопасности

Теория 2 часа

1. Беседа. Ориентирование и туризм как виды спорта. Планирование целей и задач группы на учебный год. Перспективы обучения спортивному ориентированию и спортивному туризму. Возможности спортивного ориентирования для профессионального самоопределения.
2. Беседа. Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте.

Практика в помещении и на улице 2 часа

1. Активные игры для знакомства друг с другом. Игра с мячом «назови себя, назови меня». Игра с применением бега «эстафета имён».
2. Самостоятельная работа с видеоматериалами о мировом и Российском спортивном ориентировании «Добро пожаловать в ориентирование». Анализ и обсуждение.

Тема 2. Техника спортивного ориентирования

Теория 40 часов

1. Беседа. Понятие о карте. Особенности, сходство и отличия.
2. Беседа. Отличие топографической и спортивной карты.
3. Беседа. Понимание и умение читать топографические карты различной местности в международных условных знаках и обозначениях спортивного ориентирования.
4. Основные цвета на спортивной карте. Их значение.
5. Беседа. Электронный дневник ориентировщика. Что это. Как выглядит. Для чего применяется. С какой частотой заполнять. Как часто сдавать педагогу.
6. Беседа. Электронный дневник ориентировщика. Правильное заполнение первой вкладки «дневник». Подробное изучение других вкладок. Как правильно ими пользоваться.
7. Беседа. Правильное обращение с картой на старте. Основные правила трейл-ориентирования.
8. Беседа. Правильное обращение с картой на дистанции.
9. Беседа. Приемы сворачивания карты.
10. Беседа. Скоростная работа с картой.
11. Беседа. Работа с картой на бегу.
12. Беседа. Стороны света. Определение по компасам туристическим и спортивным.
13. Беседа. Стороны света. Определение на карте местности.
14. Беседа. Приёмы ориентирования карты.
15. Беседа. Ориентирование карты по сторонам света.
16. Беседа. Общие понятия об условных знаках спортивных карт.
17. Беседа. Знаки для нанесения элементов дистанции. Старт и финиш. Обозначение в карте и на местности.

18. Беседа. Знаки для нанесения элементов дистанции. Контрольный пункт, номер контрольного пункта, линия, маркированные участки. Обозначение в карте и на местности.

19. Беседа. Общее понятие раздела условных знаков - искусственные объекты.

20. Беседа. Искусственные объекты. Автострада, шоссе, узкое шоссе, улучшенная дорога, грунтовая дорога. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

21. Беседа. Искусственные объекты. Тропа, тропинка, исчезающая тропинка. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

22. Беседа. Искусственные объекты. Просеки и ЛЭП (линии электропередач). Виды просек и ЛЭП. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

23. Беседа. Понятия о слиянии, развилки, видах перекрестков и их влияние на движение ориентировщика.

24. Беседа. Искусственные объекты. Железная дорога и трубопровод. Виды и особенности. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

25. Беседа. Искусственные объекты. Пешеходный мостик, переправа с мостом, переправа без моста, туннель. Виды и особенности. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

26. Беседа. Искусственные объекты. Каменная стена, ограда, проход. Виды и особенности. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

27. Беседа. Искусственные объекты. Строение, развалины. Виды и особенности. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

28. Беседа. Искусственные объекты. Разновидности территорий (застроенная, запретная, с покрытием). Их особенности. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

29. Беседа. Искусственные объекты. Точечные объекты (специальные искусственные объекты, стрельбище, могила, высокая башня, маленькая башня, пилон, кормушка). Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

30. Беседа. Способы отметки. Характеристика различных способов отметки на контрольном пункте. Способы отметки, используемые на соревнованиях и тренировках.

31. Беседа. Карточка участника. Её внешний вид. Как сделать самому карточку для отметки. Приемы заполнения. Как сохранить карточку до конца дистанции.

32. Беседа. Приемы сворачивания карточки. Способы крепления карточки.

33. Беседа. Приемы скоростной отметки с использованием карточки участника.

34. Беседа. Виды основных электронных отметок применяемых в мировом ориентировании. История их создания.

35. Беседа. Электронная отметка типа SFR (старт-финиш-результат). Внешний вид станций. Особенности использования.

36. Беседа. Электронная отметка типа SportIdent (старт-финиш-результат). Внешний вид станций. Особенности использования.

37. Беседа. Электронная отметка типа E-mit (старт-финиш-результат). Внешний вид станций. Особенности использования.

38. Беседа. Чип электронной отметки типа: SFR, SportIdent, E-mit. Правильное ношение, регулировка крепления. Что делать если чип был утерян или испорчен во время дистанции.

39. Беседа. Чип электронной отметки типа: SFR, SportIdent, E-mit. Способы отметки на контрольном пункте. Что делать если не сработала отметка. Что делать, если станция на контрольном пункте сломана?

40. Беседа. Чип электронной отметки типа: SFR, SportIdent, E-mit. Скоростная отметка на контрольном пункте. Какие риски такой отметки. Сколько выигрываешь на правильной скоростной отметке.

Практика в помещении и на улице 49 часов

1-3. Самостоятельная работа по теме «Понимание карты и плана».

4-6. Самостоятельная работа с топографической и спортивной

картами.

7-10. Совместное заполнение электронного дневника ориентировщика. Основы работы в программе Microsoft Excel. Способы передачи дневника педагогу.

11-20. Практическая работа по обращению с картой на дистанции в помещении. Скоростная работа.

21-25. Практическая работа по обращению с картой на дистанции в условиях пересеченной местности. Скоростная работа.

26-30. Практическая работа по определению сторон света и ориентированию карты.

31-34. Игра «Магнитные стрелки» с использованием компасов для ориентирования.

35-39. Отработка скоростной отметки с использованием карточки ориентировщика и спортивного компостера для ориентирования.

40-42. Веселая эстафета с использованием электронной системы отметки SFR-Systems (приобретенная дворцом лицензированная система и компьютерная программа к ней).

43-44. Тестирование на знание условных знаков для нанесения элементов дистанции: старт, финиш, контрольный пункт, номер контрольного пункта, линия, маркированные участки.

45-46. Тестирование на знание условных знаков раздела - Искусственные объекты (дорожная сеть). Правильные названия. Вид на спортивной карте.

47-48. Тестирование на знание условных знаков раздела - Искусственные объекты (виды оград и застройки). Правильные названия. Вид на спортивной карте.

49. Тестирование на знание условных знаков раздела - Искусственные объекты (точечные объекты). Правильные названия. Вид на спортивной карте.

Практика на местности 64 часа

1-6. Игры на местности для приобретения привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Разминка перед занятием: легкий кросс 10-15 минут и упражнения 15-20 минут на растяжку. Игра на местности. Заминка примерно 20 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

7-10. Игры на местности для обретения уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу». Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Разминка перед занятием: легкий кросс 10-15 минут и упражнения 15-20 минут на растяжку. Игра на местности. Заминка примерно 20 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

11-12. Правильное обращение с картой на местности. 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. Совместное прохождение дистанции на местности со спортивными картами. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

13. Стороны горизонта, их определение на местности. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Совместная прогулка по лесу. Определение сторон света при отсутствии или повреждении компаса. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

14. Поиск заданного контрольного пункта. Определение привязок в районе контрольного пункта. 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. Совместное прохождение дистанции на местности со спортивными картами. Правильное взятие контрольного пункта. Определение

основной и дополнительных привязок в районе контрольного пункта. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

15. Ориентирование на местности с использованием дорожной сети. 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 10-15 минут. Совместное прохождение дистанции на местности со спортивными картами. Заминка примерно 20 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

16. Простейшая дистанция в заданном направлении (с использованием искусственных объектов). 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 10-15 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении. Заминка примерно 20 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

Тема 3. Туристская подготовка

Теория 12 часов

1. Беседа. Две группы спортивных дисциплин в спортивном туризме: маршрут, дистанция. Классификация маршрутов: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, авто-мототуризм, спелеотуризм, комбинированный, конный, парусный. Краткая характеристика отдельных маршрутов.

2. Беседа. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3-х дневного похода, требования к нему.

3. Беседа. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Носимый аварийный запас для выживания.

4. Беседа. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

5. Беседа. Костровое снаряжение. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремнабора.

6. Беседа. Специальное снаряжение. Особенности снаряжения для зимнего похода. Подготовка личного снаряжения к походу.

7. Беседа. Организация привалов и ночлегов в туристском походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (рельеф, погода, физическое состояние участников).

8. Беседа. Выбор места для привала и бивака в походе и по дороге до места соревнований. Основные требования к месту привала и бивака.

9. Беседа. Различные типы костров, их назначение. Правила разведения и оперативного тушения различных типов костров.

10. Беседа. Палатка. Основные детали и устройство палатки в зависимости от типа. Правила сборки различных типов палаток. Установка палатки.

11. Беседа. Размещение вещей в палатках. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

12. Беседа. Правила сборки рюкзака. Правила размещения предметов в рюкзаке. Нормативы по укладке рюкзака учащимися.

Практика в помещении и на улице 3 часа

1. Подготовка группового снаряжения для похода. Распределение группового снаряжения между членами группы.

2. Установка и сбор палатки. Проверка комплектации перед походом. Корректная упаковка составляющих в чехол. Сдача норматива по установке и сбору палатки учащимися.

3. Правильная укладка рюкзака. Сдача норматива по укладке рюкзака учащимися. Правила передвижения с большим рюкзаком.

Практика на местности 8 часов

1. Разведение различных типов костров. Инструктаж по технике безопасности при обращении с огнем. 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 места для разведения костра. Обустройство костровища. Разведение костров с помощью подручных средств. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

2. Однодневный поход. Правильная установка и сбор палатки на местности. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Построение маршрута на карте. Определение продолжительности и периодичности привалов в походе по рельефной местности. Правильное передвижение с большим рюкзаком. Определение места для палаток разных размеров и разной конфигурации. Использование подручных средств для предохранения палатки от намокания. Установка палаток малыми группами. Размещение вещей в палатках. Проверка установленных палаток. Замечания по установке палаток. Сбор палаток. Приход в конечную точку маршрута. Подведение итогов. Выводы.

Тема 4. Личная гигиена

Теория 2 часа

1. Беседа. Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки и в походных условиях. Подбор одежды и обуви для тренировок и соревнований. Уход за ними.

2. Беседа. Соблюдение гигиенических основ физических упражнений залог здорового образа жизни. Значение водных процедур (умывание, обтирание, купание, закаливание). Дополнительные гигиенические средства, направленные на ускорение восстановления работоспособности спортсменов. Гигиена при занятиях на воздухе.

Практика в помещении и на улице 2 часа

1. Тестирование по личной гигиене учащегося. Просмотр видеофильма о правильном закаливании организма. Анализ и обсуждение.

2. Просмотр видеофильма про вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность учеников. Анализ и обсуждение.

Тема 5. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

Практика в помещении и на улице 32 часа

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

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

11-12. Занятия с применением нагрузки типа фартлек (бег с постоянной сменой темпа движения).

13-14. Средний по продолжительности кросс с усиленными разминкой и заминкой.

15-16. Сдача учащимися нормативов по проведению разминки и заминки.

17-18. Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (гимнастическую стенку, стул, скамейку) и от пола.

19-20. 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.

21-22. Упражнения для развития силы: броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

23-24. Упражнения на тренажёрах для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног).

25-26. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

27-28. Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне, скамейке. Переправа по качающемуся бревну.

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

30. 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.

31. 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.

32. 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.

4. Ожидаемые результаты первого 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 потребность к обучению.
2. Развить готовность и способность обучающихся к саморазвитию.

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.