

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

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 07 июня 2024 г. № 330 ОД

Рабочая программа
по дополнительной общеразвивающей программе
«Спортивное ориентирование»
Возраст учащихся - 12 -13 лет
Третий год обучения

Разработчики:
Лахманов Алексей Сергеевич,
педагог дополнительного образования,
Даурова Наталия Владимировна,
методист отдела туризма и краеведения

Особенности образовательного процесса третьего года обучения

На третьем году обучения совершенствуются знания по спортивному ориентированию, усложняются практические задания в преодолении дистанций. Учащиеся осознанно относятся к занятиям физической культурой, продолжают улучшать физические характеристики: выносливость, координацию и скорость движения на практических занятиях. В содержание программы третьего года увеличено количество часов для изучения основ туристской подготовки для совершенствования учащимися навыков пребывания в природной среде.

Наполняемость учебных групп – 10 человек

Сроки реализации программы третьего года обучения - 216 часов.

Режим занятий - 1 раз в неделю по 3 часа (теория и практика в помещении и на улице), выходы на местность 2 раза в месяц.

Условия набора и формирования групп третьего года обучения - учащиеся образовательных учреждений района, имеющие медицинский допуск для занятий спортом, обладающие физической и специальной подготовкой по результатам собеседования, а также учащиеся, успешно закончившие второй год обучения.

Задачи третьего года обучения

Обучающие:

1. Расширить область знаний в топографии и ориентировании, туристской подготовке,
2. Научить применять полученные знания при прохождении дистанций на местности повышенной сложности,
3. Познакомить с историческими личностями, повлиявшими на ход истории России (великими полководцами России),
4. Продолжить ознакомление с профессиями в области спорта, туризма с учётом интересов учащихся.

Развивающие:

1. Продолжить развивать специальные физические способности при физических нагрузках,
2. Продолжить развивать креативность мышления в решении практических задач средствами спортивного ориентирования,
3. Совершенствовать коммуникативные умения в процессе практических занятий, подготовки и участия в соревнованиях.

Воспитательные:

1. Научить морально-этическим нормам поведения: терпению, дисциплинированности, целеустремлённости, силе воли и спортивной этике,
2. Продолжать воспитывать в учащихся чувство гордости за свою страну, изучая деятельность великих исторических личностей,
3. Прививать культуру спортивного поведения, умение критически относиться к собственным неудачам и победам товарищей.

Содержание образовательного процесса третьего года обучения

Тема 1. Обобщение пройденного материала по основным разделам содержания программы 2 года.

Вводное занятие - 2 часа

Теория (2 часа)

Как занятия спортивным ориентированием отражаются на воспитании волевых качеств человека. Создаются предпосылки для развития силы воли, упорства, самостоятельности и инициативности. В этом, с точки зрения педагогики, огромный потенциал данного вида спорта.

Практика в помещении и на улице 1 час

Анализ и обсуждение, воспитательных функций спорта.

Тема 2. Техника спортивного ориентирования -129 часов

Теория 36 часов

- 2.1. Масштаб, общее понятие. Виды масштабов. Использование масштаба для спортивных карт.

Компас и его использование. Виды спортивных компасов. Особенности обращения с компасом. «на плате». Техника ориентирования в условиях закрытого помещения в дисциплине «выбор».

2.2. Отметка на контрольном пункте. Алгоритм действий при подходе к контрольному пункту и уходе от него, в зависимости от типа отметки. Общее понятие раздела условных знаков - гидрография и болота. Гидрография и болота. Площадные и линейные объекты (озеро, пруд, непреодолимая река, преодолимая река, преодолимый ручей, канава с водой).

2.3. Обозначение на карте и визуальный вид на местности. Виды болот (узкое болото, непроходимое болото, болото, нечеткое болото). Обозначение на карте и визуальный вид на местности. Гидрография и болота. Внемасштабные знаки (лужа, колодец, родник, специальный объект гидрографии). Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

2.4. Стратегия планирования маршрута в дисциплине «выбор». Общее понятие раздела условных знаков - растительный покров.

2.5. Пробегаемость растительности, ее категории. Растительный покров. Открытое пространство, полуоткрытое пространство, неудобь, неудобь с редколесьем. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

2.6. 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. Сад, виноградник, четкая граница культивируемых участков, пашня. Обозначение на карте и визуальный вид на местности. Четкая граница растительности, нечеткая граница, специальные объекты растительности. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

2.7. Учет пробегаемости растительности при выборе варианта движения на контрольный пункт. Общее понятие раздела условных знаков - скалы и камни.

2.8. Скалы и камни. Виды скал (непреодолимая скала, скалы останцы, преодолимый скальный обрыв). Обозначение на карте и визуальный вид на местности. Скалы и камни. Виды скал (скальная выработка, пещера, чистая скала). Обозначение на карте и визуальный вид на местности. Скалы и камни. Валун, большой валун, гряда валунов. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

2.9. Сличение карты с местностью. Определение «точки нахождения». Общее понятие раздела условных знаков - знаки для нанесения элементов дистанции. Знаки для нанесения элементов дистанции. Запретная линия, проход, запретная для бега территория, опасные места. Обозначение на карте и визуальный вид на местности. Знаки для нанесения элементов дистанции. Запрещенный путь, первая помощь, пункт питания. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

2.10 Техника чтения карты во время бега. Ориентирование по площадным объектам. Ориентирование по линейным объектам.

2.11. Ориентирование по точечным объектам. Ориентирование по рельефу.

2.12. «Точное» чтение карты во время бега. «Грубое» чтение карты во время бега.

Практика в помещении и на улице 9 часов (практические занятия по 3 часа)

2.13. Тестирование по масштабам спортивных карт. Дистанция по выбору в условиях закрытого помещения. Отработка подхода к контрольному пункту и ухода от него.

2.14. Тестирование на знание условных знаков раздела - гидрография и болота. Тестирование на знание условных знаков раздела - растительный покров.

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

Практика на местности 84 часа (практические занятия по 6 часов)

2.16. 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. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 10-15 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении.

Заминка примерно 25 минут, индивидуально каждому учащемуся под руководством педагога.

2.17. 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. Разминка перед занятием: легкий кросс 20-25 минут, упражнения 10-15 минут. Основная часть занятия по теме. Заминка примерно 30 минут, индивидуально каждому учащемуся под руководством педагога.

2.18. 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. Разминка перед занятием: легкий кросс 25 минут, упражнения 15 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении. Заминка примерно 25 минут, индивидуально каждому учащемуся под руководством педагога.

2.19. 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 25 минут, упражнения 15 минут.

Самостоятельное прохождение дистанции «по выбору». Заминка примерно 25 минут, индивидуально каждому учащемуся под руководством педагога.

2.20. Учет пробегаемости растительности при выборе варианта №1 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 25 минут, упражнения 20 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении. Заминка примерно 25 минут, индивидуально каждому учащемуся под руководством педагога.

2.21. Учет пробегаемости растительности при выборе варианта №2 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 25 минут, упражнения 20 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении. Заминка примерно 25 минут, индивидуально каждому учащемуся под руководством педагога.

2.22. Учет пробегаемости растительности при выборе варианта №3 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 25 минут, упражнения 20 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении. Заминка примерно 25 минут, индивидуально каждому учащемуся под руководством педагога.

2.23. Ориентирование по площадным объектам (вариант 1). Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Разминка перед занятием: легкий кросс 25 минут, упражнения 20 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении. Заминка примерно 25 минут, индивидуально каждому учащемуся под руководством педагога.

2.24. Ориентирование по площадным объектам (вариант 2). Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Разминка перед занятием: легкий кросс 25 минут, упражнения 20 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении. Заминка примерно 25 минут, индивидуально каждому учащемуся под руководством педагога.

2.25. Ориентирование по площадным объектам (вариант 3). Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Разминка перед занятием: легкий кросс 25 минут, упражнения 20 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении. Заминка примерно 25 минут, индивидуально каждому учащемуся под руководством педагога.

2.26. Ориентирование по линейным объектам (объект №1). 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 30 минут, упражнения 15-20 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении. Заминка примерно 25 минут, индивидуально каждому учащемуся под руководством педагога.

2.27. Ориентирование по линейным объектам (объект №2). 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 30 минут, упражнения 15-20 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении. Заминка примерно 25 минут, индивидуально каждому учащемуся под руководством педагога.

2.28. Ориентирование по точечным объектам (объект №1). 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 20 минут, упражнения 15 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении. Заминка примерно 25 минут, индивидуально каждому учащемуся под руководством педагога.

2.29. Ориентирование по точечным объектам (объект №2). 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 20 минут, упражнения 15 минут. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении. Заминка примерно 25 минут, индивидуально каждому учащемуся под руководством педагога.

Тема 3. Туристская подготовка - 39 часов

Теория 13 часов (занятия по 3 часа)

3.1. Порядок движения группы в походе. Режим движения, темп. Режим ходового дня. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Выбор маршрута. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Составление плана подготовки похода. Обеспечение похода. Вопросы безопасности похода. Некатегорийные и категорийные походы. Определение цели и района похода.

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

3.3. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, котлы, топоры и пилы, чехлы к ним. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды в полевых условиях. Правила работы дежурных по кухне. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона в многодневном походе. Составление меню и списка продуктов для многодневного похода или учебно-тренировочного выезда.

3.4. Опасные и экстремальные ситуации. Виды экстремальных ситуаций в природных условиях. Причины возникновения. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Конфликтные ситуации. Действия при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута.

Практика в помещении и на улице (3 часа)

3.5. Составление меню и списка продуктов на многодневный поход. Составление походной раскладки. Рецепт первого блюда на выбор. Выбор маршрута. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Составление плана подготовки похода.

Практика на местности 24 часа

3.6. 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 вовремя прибыть в конечную точку маршрута.

Корректировка движения и темпа в зависимости от условий. Выход в конечный пункт назначения.

3.7. Приемы и способы передвижения. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Отработка приемов 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.

3.8. 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.

3.9. 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. Определение места для базового лагеря и костра. Оборудование костровища. Разведение костра. Приготовление первого блюда на выбор и чая.

3.10. **Тема: «Знаменитые личности в истории России» - 3 часа**

Теория 2 часа

Беседа о людях, которые кардинально изменили ход истории Отечества. Великие полководцы России: Александр Невский (1221-1263 гг.), Дмитрий Донской (1350-1389 гг.), Петр I (1672-1725 гг.), Петр Александрович Румянцев (1725-1796 гг.), Александр Васильевич Суворов (1730-1800 гг.), Михаил Илларионович Кутузов (1745-1813 гг.), Петр Иванович Багратион (1769-1812 гг.), Георгий Константинович Жуков (1896-1974 гг.), □ Константин Константинович Рокоссовский (1896-1968 гг.), Иван Степанович Конев (1897-1973 гг.).

Практика 1 час

Устный опрос по теме занятия.

Тема 4. Оказание первой помощи - 3 часа

Практика 3 часа

Тестирование по пищевым отравлениям и возможным травмам на занятиях и соревнованиях. Практическая работа по обеззараживанию воды в полевых условиях. Оказание первой помощи условно пострадавшему при тепловом ударе, ожоге, солнечном ударе, обморожении.

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка - 33 часа

Практика 33 часа

5.1. 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

5.2. 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.

5.3. 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.

5.4. 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.

5.5. Активные игры с мячом для общего укрепления здоровья - футбол. Активные игры с мячом для общего укрепления здоровья - волейбол (пионербол).

5.6. Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (гимнастическую стенку, стул, скамейку) и от пола. 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. Упражнения для развития силы: броски набивного мяча одной

5.7. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне, скамейке. Переправа по качающемуся бревну. Комплекс ОРУ (общих развивающих упражнений) с использованием набивного мяча, скакалки, скамеек, стула, гантель, сидя и лежа на полу и в парах.

5.8. 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.

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

5.10. Занятия с применением нагрузки типа фартлек (бег с постоянной сменой темпа движения). Средний по продолжительности кросс с усиленными разминкой и заминкой.

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

Тема 6. Профориентационное занятие - 3 часа

«Мир моих интересов».

Теория 1 час

Беседы о ЗОЖ, о развитии профессиональных интересов и склонностей, о требованиях и возможностях различных профессий. Анализ устойчивости и степени выраженности интересов и склонностей, их соответствие профессиональным интересам и своим индивидуальным особенностям, в т.ч. собственного здоровья.

Практика 2 часа

Игровая практика «Формирование образа - «Я»

Тема 7. Индивидуальное прохождение дистанции. Итоговое занятие - 3 часа

Практика 3 часа

Практическое задание. Прохождение дистанции - ориентирование в заданном направлении на местности и отметкой КП на карте.

Планируемые результаты третьего года обучения

Личностные:

1. Научатся морально-этическим нормам поведения: терпению, дисциплинированности, целеустремлённости, силе воли и спортивной этике,
2. Будут испытывать чувство гордости за свою страну на примере изучения деятельности великих исторических личностей,
3. Научатся культуре спортивного поведения, умению критически относиться к собственным неудачам и победам товарищей.

Метапредметные:

1. Разовьют специальные способности при физических нагрузках: выносливость, гибкость, ловкость, скорость,
2. Получат опыт развития креативности мышления в решении практических задач средствами спортивного ориентирования,

3. Получат опыт коммуникативных умений в процессе практических занятий, подготовки и участия в соревнованиях.

Предметные:

1. Расширят область знаний в топографии и ориентировании, туристской подготовке,
2. Научатся применять полученные знания при прохождении дистанций на местности повышенной сложности,
3. Познакомятся с историческими личностями, повлиявшими на ход истории России (великими полководцами России),
4. Расширят знания о профессиях в области спорта, туризма с учётом интересов учащихся.