

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 - 10 -11 лет
Второй год обучения

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

Особенности образовательного процесса второго года обучения.

На втором году обучения продолжается изучение основ спортивного ориентирования, учащиеся совершенствуют практические навыки: чтение карты, владение компасом, прохождение дистанции на местности. Учащиеся формируют положительную мотивацию к занятиям физической культурой, улучшают физические характеристики: выносливость, координацию и скорость движения на практических занятиях. В содержание программы второго года большое внимание уделяется изучению техники спортивного ориентирования.

Наполняемость учебных групп – 12 человек

Сроки реализации программы второго года обучения - 216 часов.

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

Условия набора и формирования групп второго 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 первый год обучения.

Задачи второго года обучения

Обучающие:

1. Совершенствовать знания по основам безопасного пребывания в условиях природной среды
2. Углубить знания в топографии и ориентировании (владение компасом, картой на практических занятиях), туристской подготовке,
3. Научить применять знания при прохождении дистанции на местности,
4. Продолжить знакомство с основными правилами оказания первой помощи,
5. Познакомить с историей государственных символов РФ,
6. Продолжить ознакомление с профессиями по направлению программы.

Развивающие:

1. Продолжать развивать специальные физические способности при физических нагрузках,
2. Развивать самостоятельность в решении практических задач средствами спортивного ориентирования,
3. Развивать умственные способности, память, внимание, быстроту действий при работе со спортивными картами,
4. Развивать индивидуальные возможности и способности учащихся в спортивном ориентировании.

Воспитательные:

1. Воспитать нравственные качества личности, чувство товарищества в совместных коллективных делах,
2. Воспитать гражданственность и патриотизм средствами спортивной деятельности,
3. Воспитать честность, справедливость при решении спорных вопросов и конфликтных ситуаций.

Содержание второго года обучения

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

Теория (2 часа)

Что значат занятия спортивным ориентированием для будущего профессионального спортсмена. Дисциплина в спорте - залог успешной самореализации и будущего самоопределения.

Тема 2. Техника спортивного ориентирования -164 часа

Теория 36 часов

- 2.1. Пункт «К» Понятие и способы применения на тренировках и соревнованиях. Пункт «К». Обозначение в карте и на местности. Особенности постановки.
- 2.2. Компас и его использование. Виды спортивных компасов. Особенности обращения с

компасом «на плате».

2.3. Особенности обращения с компасом «на пальце». Ориентирование карты по компасу.

2.4. Специфические условные знаки для ориентирования в условиях закрытого помещения. Ориентирование карты в закрытом помещении.

2.5. Техника ориентирования в закрытом помещении на дистанции в заданном направлении.

2.6. Понятие об азимуте. Способы взятия азимута.

2.7. Определение азимута на указанный объект. Особенности бега по азимуту в лесу.

2.8. Особенности бега по азимуту при наличии на перегоне непроходимых болот, озер, запрещенных для передвижения участков. Способы определения «точки нахождения» при движении по азимуту.

2.9. Бег по направлению с использованием компаса. Ориентирование на коротких отрезках с использованием компаса.

2.10. Выбор пути движения на прямолинейном перегоне. Движение по азимуту - заход на контрольный пункт.

2.11. Привязки, определяющие цель азимутного хода. Влияющие на выбор пути факторы при движении по Азимуту. Выбор темпа и ритма движения при использовании компаса. Способы определения пройденного расстояния на местности.

2.12. Общее понятие раздела условных знаков - формы земной поверхности (рельеф). Рельеф. Основная, утолщенная и вспомогательная горизонтали.

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

2.14. Понятие о сечении рельефа. Сечения рельефа, применяемые в ориентировании и закрепленные в международных правилах. Рельеф. Понятие берг-штриха.

2.15. Рельеф. Яма и бугор. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

Понятие о глубине ямы и высоте бугра.

2.16. Понятие склона. Изображение на карте и визуальный вид на местности.

Понятие лощины и хребта. Изображение на карте и визуальный вид на местности.

2.17. Рельеф. Линейные объекты (грунтовый обрыв, грунтовый вал, маленький земляной вал, промоина, маленькая промоина). Обозначение на карте и визуальный вид на местности. Рельеф.

Внемасштабные знаки (внемасштабный бугор, вытянутый внемасштабный бугор, внемасштабная яма, искусственная внемасштабная яма, изрытая поверхность, специальные формы рельефа). Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

2.18. Виды дисциплин спортивного ориентирования. Изучение положения соревнований по спортивному ориентированию.

Практика в помещении и на улице 72 часа (практические занятия по 2 часа)

2.19. Тестирование. Пункт «К». Понятие и способы применения на тренировках и соревнованиях. Тестирование. Пункт «К». Обозначение в карте и на местности. Особенности постановки.

2.20. Тестирование. Компас и его использование. Виды спортивных компасов.

Тестирование. Особенности обращения с компасом «на плате».

2.21. Тестирование. Особенности обращения с компасом «на пальце». Тестирование. Ориентирование карты по компасу.

2.22. Тестирование. Специфические условные знаки для ориентирования в условиях закрытого помещения. Тестирование. Ориентирование карты в закрытом помещении.

2.23. Тестирование. Техника ориентирования в закрытом помещении на дистанции в заданном направлении.

2.24. Тестирование. Понятие об азимуте. Тестирование. Способы взятия азимута.

2.25. Тестирование. Определение азимута на указанный объект. Тестирование. Особенности бега по азимуту в лесу.

2.26. Тестирование. Особенности бега по азимуту при наличии на перегоне непроходимых болот, озер, запрещенных для передвижения участков. Тестирование. Способы определения «точки нахождения» при движении по азимуту.

2.27. Тестирование. Бег по направлению с использованием компаса. Тестирование.

Ориентирование на коротких отрезках с использованием компаса.

2.28. Тестирование. Выбор пути движения на прямолинейном перегоне. Тестирование. Движение по азимуту - заход на контрольный пункт.

2.29. Тестирование. Привязки, определяющие цель азимутного хода. Тестирование. Влияющие на выбор пути факторы при движении по азимуту.

2.30. Тестирование. Выбор темпа и ритма движения при использовании компаса. Тестирование. Способы определения пройденного расстояния на местности.

2.31. Тестирование. Общее понятие раздела условных знаков - формы земной поверхности (рельеф). Тестирование. Рельеф. Основная, утолщенная и вспомогательная горизонтали.

2.32. Тестирование. Понятие о сечении рельефа. Сечения рельефа, применяемые в ориентировании и закрепленные в международных правилах. Тестирование. Рельеф. Понятие берг-штриха.

2.33. Тестирование. Рельеф. Яма и бугор. Обозначение на карте и визуальный вид на местности. Тестирование. Понятие о глубине ямы и высоте бугра.

2.34. Тестирование. Понятие склона. Изображение на карте и визуальный вид на местности. Тестирование. Понятие ложины и хребта. Изображение на карте и визуальный вид на местности.

2.35. Тестирование. Рельеф. Линейные объекты (грунтовый обрыв, грунтовый вал, маленький земляной вал, промоина, маленькая промоина). Обозначение на карте и визуальный вид на местности. Тестирование. Рельеф. Внемасштабные знаки (внемасштабный бугор, вытянутый внемасштабный бугор, внемасштабная яма, искусственная внемасштабная яма, изрытая поверхность, специальные формы рельефа). Обозначение на карте и визуальный вид на местности.

2.36. Тестирование. Виды дисциплин спортивного ориентирования. Тестирование. Изучение положения соревнований по спортивному ориентированию.

2.37. Самостоятельная работа по теме «Понимание карты и плана».

2.38. Самостоятельная работа с топографической и спортивной картами.

2.39. Практическая работа №1 Совместное заполнение электронного дневника ориентировщика. Основы работы в программе Microsoft Excel. Способы передачи дневника педагогу.

2.40. Практическая работа №2 Совместное заполнение электронного дневника ориентировщика. Основы работы в программе Microsoft Excel. Способы передачи дневника педагогу.

2.41. Практическая работа № 3 Совместное заполнение электронного дневника ориентировщика. Основы работы в программе Microsoft Excel. Способы передачи дневника педагогу.

2.42. Практическая работа № 4 Совместное заполнение электронного дневника ориентировщика. Основы работы в программе Microsoft Excel. Способы передачи дневника педагогу.

2.43. Практическая работа №1. по обращению с картой на дистанции в помещении. Скоростная работа.

2.44. Практическая работа №2. по обращению с картой на дистанции в помещении. Скоростная работа.

2.45. Практическая работа №1 по обращению с картой на дистанции в условиях пересеченной местности. Скоростная работа.

2.46. Практическая работа №2 по обращению с картой на дистанции в условиях пересеченной местности. Скоростная работа.

2.47. Практическая работа №1 по ориентированию карты.

2.48. Практическая работа №2 по ориентированию карты.

2.49. Игра «Магнитные стрелки» с использованием компасов для ориентирования.

2.50. Отработка скоростной отметки с использованием карточки ориентировщика и спортивного компостера для ориентирования.

2.51. Веселая эстафета №1 с использованием электронной системы отметки SFR-Systems.

2.52. Веселая эстафета №2 с использованием электронной системы отметки SFR-Systems.

2.53. Веселая эстафета №3 с использованием электронной системы отметки SFR-Systems.

2.54. Веселая эстафета №4 с использованием электронной системы отметки SFR-Systems.

Практика на местности 56 часов (практические занятия по 4 часа)

2.55. Простейшая дистанция в заданном направлении с применением пункта «К». Обсуждение

проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.

2.56. Простейшая дистанция №1 в заданном направлении с большим количеством разворотов для работы с компасом. Анализ.

2.57. Простейшая дистанция №2 в заданном направлении с большим количеством разворотов для работы с компасом. Анализ.

2.58. Движение по азимуту на открытой местности в проходимом лесу.

2.59. Движение по азимуту при наличии на перегоне непроходимых болот, озер, запрещенных для передвижения участков (вариант1).

2.60. Движение по азимуту при наличии на перегоне непроходимых болот, озер, запрещенных для передвижения участков (вариант 2).

2.61. Движение по заданному направлению с использованием компаса на дистанции (вариант 1).

2.62. Движение по заданному направлению с использованием компаса на дистанции (вариант 2).

2.63. Практическое задание №1 Навыки скоростного прохождения дистанции в заданном направлении с использованием азимута и движения по направлению.

2.64. Практическое задание № 2 Навыки скоростного прохождения дистанции в заданном направлении с использованием азимута и движения по направлению.

2.65. Практическое задание №1 Определение расстояний на местности (шагами, по времени движения, глазомерно).

2.66. Практическое задание №2 Определение расстояний на местности (шагами, по времени движения, глазомерно).

2.67. Практическое задание №1 Ориентирование на местности с элементами рельефа.

2.68. Практическое задание №2 Ориентирование на местности с элементами рельефа.

Тема 3. Туристская подготовка - 26 часов

Теория 10 часов

3.1. Подгонка снаряжения по себя. Работа со снаряжением. Уход за снаряжением. Ремонт снаряжения. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря - определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.

3.2. Правила заготовки дров и растопки. Способы хранения заготовленных дров. Предохранение их от намокания Техника безопасности при заготовке дров. Правильное обращение с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

3.3. Должности группы в походе. Постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, авторитет). Его обязанности Другие постоянные должности в группе: завхоз, ответственный за снаряжение, штурман, санитар, краевед, ремонтный мастер. Основные обязанности и задачи. Временные должности: дежурные, их назначение и обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Разные режимы дежурства.

3.4. Значение правильного питания в походе. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей и витаминов. Два варианта организации питания в однодневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

3.5. Приготовление пищи на костре. Техника безопасности при обращении с огнем. Особенности приготовления пищи в условиях непогоды.

Практика на местности 16 часов

3.6. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Определение основных мест базового лагеря: костер, умывальник, хранения овощей (лесной холодильник), продуктовая палатка, расстановка палаток учащихся и др. Сдача норматива учебной группой. Сбор снаряжения. Уборка места лагеря перед уходом группы.

3.7. Заготовка дров. Инструктаж по технике безопасности при заготовке дров. Правильное обращение с топором. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Сбор хвороста. Поиск сухих поваленных деревьев или определение сухостоя. Заготовка дров. Организация поленницы. Способы защиты дров от дождя. Сбор снаряжения. Уборка места лагеря перед уходом группы.

3.8. Выполнение обязанностей по должностям при проведении похода выходного дня.

Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Поход выходного дня с задействованием всех должностей в походе. Командир группы руководит действиями членов, контролирует выполнение заданий, поддерживает нормальный микроклимат в группе

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 пищи.

3.10. **Тема: «История развития государственной символики России ...**

Теория 1 час

Беседа на тему: «Я другой такой страны не знаю...». Духовно-нравственные российские ценности».

История развития государственных символов государства — герба, флага и гимна, смысловые значения их элементов в разные периоды российской истории.

Практика 1 час

Устный опрос по теме занятия.

Тема 4. Оказание первой помощи - 4 часа

Теория 2 часа

4.1. Состав медицинской аптечки для практических занятий на местности. Назначение медицинских средств и инструментария. Показания и противопоказания применения лекарственных средств. Индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях. Использование природных средств для оказания первой помощи. Лекарственные растения (1 час).

Практика 2 час

4.2. Практическая работа по оказанию первой помощи при ушибах, порезах, вывихах.

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка - 14 часов

Практика 14 часов

5.1. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

5.2. Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне, скамейке. Переправа по качающемуся бревну.

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

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. Общие и специальные беговые упражнения: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100 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.

5.6. 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 тренажер.

5.7. Длительный медленный кросс. Аэробная нагрузка (исходя из особенностей каждого ребенка с использованием разработанного в ДТДиМ авторского электронного образовательного ресурса «Электронный дневник ориентировщика»).

Тема 6. Профориентационное занятие - 2 часа**Теория 1 час**

Знания, навыки и умения необходимые для профессий в спорте: (тренер, врач, спортивный комментатор, профессиональный спортсмен и др.)

Практика 1 час

Диалог с педагогом на тему «Профессии в спорте, туризме»

Вопрос-ответ: «Могут ли, полученные в ходе обучения знания и умения, пригодиться людям этих профессий?»

Тема 7. Дистанция в заданном направлении. Итоговое занятие - 2 часа**Практика 2 часа**

Практическое задание. Прохождение дистанции с заданным количеством КП на местности.

Планируемые результаты второго года обучения**Личностные:**

1. Воспитают нравственные качества личности, чувство товарищества в совместных коллективных делах,
2. Воспитают чувство гражданственности и патриотизма средствами спортивной деятельности,
3. Воспитают честность, справедливость при решении спорных вопросов и конфликтных ситуаций.

Метапредметные:

1. Разовьют умственные способности, память, внимание, быстроту действий при работе со спортивными картами,
2. Продолжат развивать специальные физические способности при физических нагрузках,
3. Получат опыт самостоятельности в решении практических задач средствами спортивного ориентирования,
4. Развивать индивидуальные возможности и способности учащихся в спортивном ориентировании.

Предметные:

1. Расширят знания по основам безопасного пребывания в условиях природной среды,
2. Расширят знания в топографии и ориентировании (владение компасом, картой на практических занятиях), туристской подготовке,
3. Научатся применять знания при прохождении дистанции на местности,
4. Продолжат знакомство с основными правилами оказания первой помощи,
5. Познакомятся с историей государственных символов РФ,
6. Продолжат ознакомление с профессиями по направлению программы.