

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий»

«Согласовано»
на педагогическом совете

Протокол № 1
от «04» 03 20 20 г.



«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «СДЮТЭ»
Л.Б. Жамбалдоржиева

Рабочая программа "Компас"

Возраст учащихся: 10-16 лет
Срок реализации: 1 год
Педагог дополнительного
образования: Ринчиндоржиев Б.Д.

с. Хоринск
2020/2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа кружка дополнительного образования «Компас» носит **туристско-краеведческую направленность**. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как организованность, самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

В процессе занятий спортивным ориентированием обучающиеся совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры.

Цель программы - формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Задачи:

- Укрепление здоровья, четкая организация физической подготовки, соответствующей возрастным особенностям;
- Повышение уровня общей и специальной подготовки; получение дополнительных знаний по физиологии человека, ОБЖ, топографии и картографии, географии, краеведению, экология, психология;
- Охрана окружающей среды;
- Соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности
- Воспитание чувства коллективизма.

Задачи программы заключаются в формировании следующих компетентностей:

1. Познавательная компетентность: овладение обучающимися знаниями, умениями и навыками по топографии, спортивному ориентированию; умение анализировать и прорабатывать информацию, полученную во время преодоления дистанции.

2. Практическая компетентность: приобретение учащимися практики преодоления разных видов дистанций, разных видов спортивного ориентирования; подготовка к участию обучающихся в соревнованиях; выполнение нормативов юношеских спортивных разрядов; умение преодолевать естественные препятствия, придерживаться правил и норм безопасности во время тренировок, соревнований, путешествий, экскурсий; участие в организации соревнований по спортивному ориентированию.

3. Творческая компетентность: участие в соревнованиях на дистанциях разных видов спортивного ориентирования, умение анализировать и самостоятельно выбирать оптимальный путь движения на дистанции.

4. Социальная компетентность: настойчивость в достижении цели, ответственность за результаты собственной деятельности, способность к сотрудничеству при выполнении учебных заданий, организации соревнований и других мероприятий, социальная активность, воспитание культуры общения, воспитания сознательного отношения к собственной безопасности и безопасности окружающих, сохранение и приумножение культуры, обычаев, традиций русского народа.

Условия реализации программы

Рабочая программа рассчитана на общеобразовательный уровень учащихся школы, 1 год обучения на учащихся в возрасте от 10 лет и старше, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям спортивным ориентированием.

Особое внимание уделяется обеспечению безопасности и предупреждению травматизма при проведении каждого занятия, тренировки, похода, старта.

Формы и режим занятий

Форма организации занятий: групповая. **Количество групп:** 1

Количество обучающихся: 25 человек. Возраст обучающихся: 10-16 лет.

Режим занятий: занятия проводятся с 1 сентября по 25 мая - 36 недель. **Общее количество часов:** 216 часов
Регулярность занятий: 3 раза в неделю.

Методическое обеспечение образовательного процесса

Формы и методы обучения Программа предусматривает вариативность как дидактических принципов, так и элементов инновационных методов обучения, направленных на формирование творческой личности, в зависимости от возраста обучающихся. Среди них: объяснительно-иллюстративные (рассказ, беседа, иллюстрация), репродуктивные (работа с картой и компасом), тренинги (развитие общефизической подготовки, памяти, мышления), проблемные (выбор оптимального пути движения на соревнованиях, анализ пути движения).

При проведении практических занятий воспитанники совершенствуют технические и тактические навыки по спортивному ориентированию, способы и приемы ориентирования на местности, определения местонахождения, преодоления естественных препятствий.

Обучающиеся изучают основы ориентирования и начинают познавать новую для них информацию по психологии, физиологии, краеведению. Принимают участие в качестве группы поддержки на туристско-спортивных соревнованиях, совершенствуют свои знания по туристской подготовке.

Наряду с групповыми, коллективными формами работы проводится индивидуальная работа с обучаемыми во время подготовки к соревнованиям. Создаются условия для дифференциации и индивидуализации обучения в соответствии с творческими способностями, одаренностью, возрастом и психофизическими особенностями состояния здоровья детей.

Планируемые результаты освоения программы

Должны знать:		Должны уметь: Техника безопасности	
основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности, соревнованиях		находить выход из аварийных ситуаций	
правила дорожного движения		искать условно заблудившихся в лесу	
Гигиена спортсмена			
влияние физических нагрузок на развитие организма		соблюдать меры личной гигиены	
гигиену тела, одежды, обуви		соблюдать режим дня	
Правила соревнований			
права и обязанности участников соревнований		соблюдать права и обязанности участников соревнований	
виды соревнований			
действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиша			
Снаряжение ориентировщика			
компас и его устройство		правильно эксплуатировать и хранить личное,	
правила эксплуатации и хранения снаряжения		групповое, вспомогательное снаряжение	
Техническая подготовка			
понятие о технике ориентирования		пользоваться компасом	
общие черты и отличия карт		ориентировать карту	
значение техники для достижения высоких результатов		определять стороны горизонта по компасу	
разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема)		определять расстояние на карте	
понятия технических приемов: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование		восстанавливать ориентировку после ее потери	
		двигаться по азимуту	
		определять точку стояния	
		вычерчивать топоплан по легенде	
Тактическая подготовка			
понятие о тактике		правильно распределять силы на дистанции	
взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков		выполнять действия по выбору пути движения	
значение тактики для достижения наилучших результатов		последовательно осуществлять выбранный путь движения	
№	Месяц	Тема	
1	сентябрь	«Достойный сын земли и ветра герой советского союза Д.Ж. Жанаев » велопробег	
понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры		правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры	
Участие в соревнованиях			
условия проведения соревнований по спортивному ориентированию		закончить дистанцию I-II уровня	
действия участников в аварийной ситуации			
Основы туристской подготовки			
основное групповое и личное снаряжение		укладывать рюкзак	
требования к выбору места для организации бивака группы		составлять список личного снаряжения в зависимости от сезона	

противопожарные меры в туристском путешествии	разжигать костер
Первая доврачебная медицинская помощь	
характерные спортивные травмы и их предупреждение	накладывать простые повязки, шины
состав медицинской аптечки группы	обрабатывать различные типы ран
приемы первой помощи при отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, простуде, обморожении, тепловом и солнечном ударе, переохлаждении, переломах конечностей, кровотечениях	распознавать признаки заболеваний и травм
Топографическая подготовка	
понятие «топографическая карта»	читать и расшифровывать основные топографические знаки
понятие «масштаб»	вычерчивать простейший топоплан по легенде
понятия «горизонталь», «бергштрих»	

Виды контроля и формы подведения итогов

В течение учебного года с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся следующие виды контроля:

- входной контроль - в начале учебного года;
- промежуточный контроль - в течение учебного года - участие в соревнованиях;
- промежуточная аттестация - в конце учебного года;

Уровень теоретической подготовки определяется в форме тестирования. Уровень практической подготовки - с помощью выполнения контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, участия в соревнованиях различного уровня. Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через наблюдения педагога.

Формы предъявления результатов

Грамоты, дипломы, протоколы соревнований, отзывы (детей и родителей), диагностика, тестирование, маршрутные листы, заметки и фото на сайте и других средствах массовой информации.

Учебно-тематический план

№	Наименование темы занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение	1	1	-
2	Техника безопасности	8	4	4
3	История спортивного ориентирования	4	3	1
4	Гигиена спортсмена	4	2	2
5	Правила соревнований по с/о	2	2	-
6	Спряжение ориентировщика	4	2	2
7	Основы судейства	2	2	-
8	Общая физическая подготовка	17	2	15
9	Специальная физическая подготовка	20	5	15
10	Техническая подготовка	30	2	28
11	Тактическая подготовка	22	2	20
12	Контрольные нормативы	10	4	6
13	Участие в соревнованиях	6	2	4
14	Психологическая и морально-волевая подготовка	8	5	3

15	Основы туристской подготовки	20	4	16
16	Топография	22	4	18
17	Медико - санитарная подготовка	8	2	6
18	Физиологические основы спортивной тренировки	2	2	-
19	Анализ тренировок и соревнований, дневник спортсмена-ориентировщика	5	3	2
20	Краеведение	7	4	3
21	Охрана природы и памятников культуры	8	4	4
22	Правила соревнований по другим видам спорта	6	2	4
	ИТОГО	216	63	153

Содержание программы

1. Введение. (1 час)

Введение в образовательный курс. Цель и задачи первого года обучения. Правила техники безопасности при обучении. Инструктаж. Планирование деятельности объединения в учебном году.

Ориентирование - средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой. **2. Техника безопасности.** (8 часов)

Основы безопасности проведения занятий в учебном кабинете, спортзале, на местности. Проведение практических занятий. Требования к занятиям. Анкетирование. Тестирование Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в экстремальной ситуации.

Практические занятия

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

3. История спортивного ориентирования (4 часа)

Виды спортивного ориентирования. Обзор ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом, крае, городе.

Практические занятия.

Участие в проведении занятий в качестве наблюдателей, болельщиков.

4. Гигиена спортсмена. (4 часа)

Гигиена физических упражнений. Режим дня. Гигиена тела, одежды, обуви.

5. Правила соревнований по спортивному ориентированию (2 часа)

Значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Практические занятия

Ознакомление с действиями участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

6. Снаряжение ориентировщика (4 часа)

Значение правильного и полного подбора личного снаряжения. Виды снаряжения. Компас, планшет, одежда, обувь. Правила эксплуатации и хранения. Практические занятия

Устройство, подборка и установка снаряжения.

7. Судейская практика (2 часа)

Судейская коллегия. Задачи и роль в проведении соревнований, судья - контролер КП, обязанности судьи - контролера КП. Оборудование старта и финиша. Практические занятия

Ознакомление с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.

8. Общая физическая подготовка (17 часов)

Задачи ОФП. Организация тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия

Ходьба (на пятках, на носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени.) Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения).

Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады).

Упражнения для шеи и туловища (наклоны туловища, головы). Гимнастические упражнения с предметами: скалками, мячами, палками, обручами, гантелями. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая стенка.

Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Спортивные и подвижные игры: игры

на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы, туристская полоса препятствий.

9. Специальная физическая подготовка (20 часов)

Роль и значение физической подготовки для подготовки ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости.

Практические занятия

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, максимальная. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, бег в гору, специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

10. Техническая подготовка (30 часов)

Понятие о технике ориентирования, её 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.

11. Тактическая подготовка (22 часа)

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов. 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. Поход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

12. Контрольные нормативы (10 часов)

Практические занятия

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

13. Участие в соревнованиях (6 часов)

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Городские соревнования по спортивному ориентированию.

14. Психологическая и морально-волевая подготовка (8 часов)

Задачи и средства психологической подготовки. Психологическая подготовка - одно из важных средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях - необходимое условие для совершенствования и проверки умения управлять эмоциональной настройкой.

Практические занятия

Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовая апатия.

15. Основы туристской подготовки (20 часов)

Туризм как средство общефизической подготовки ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный. Практические занятия

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, ремонт и уход. Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак: требования к месту бивака, снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры. Узлы: назначение и применение.

16. Топографическая подготовка (22 часа)

Основы топографии. Топографические карты. Масштаб карты. Практические занятия

Условные знаки топографических карт. Рисовка топографических знаков. Виды масштабов, упражнения с масштабами топографических карт.

17. Медико-санитарная подготовка (8 часов)

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка, ее состав. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение.

Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

18. Физиологические основы спортивной тренировки (2 час)

Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность -необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков у подростков.

Практические занятия

Формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма.

Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

19. Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена - ориентировщика. (5 часа)

Методы анализа результатов тренировок и соревнований. Практические занятия

Разбор путей прохождения дистанций. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена - ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

20. Походы, лагеря, экскурсии - вне сетки часов

Отработка навыков по каждому разделу программы.

21. Краеведение. (7 часов)

Особенности природы Крыма. Растительный мир , основные виды растительности. Лекарственные и ядовитые растения. Животный мир- млекопитающие, птицы, земноводные, насекомые.

22. Охрана природы, памятников истории и культуры. (8 часов)

Заповедники и заказники Крыма. Основные направления природоохранной деятельности.. Участие в экологических мероприятиях.

23. Правила соревнований по другим видам туризма. (6 часов)

Правила соревнований по технике пешеходного туризма. Скалолазание. Основные виды страховки. Виды пешеходного туризма.

ПЛАНИРОВАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ БЕСЕД

Должны знать:		Должны уметь: Техника безопасности	
основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности, соревнованиях		находить выход из аварийных ситуаций	
правила дорожного движения		искать условно заблудившихся в лесу	
Гигиена спортсмена			
влияние физических нагрузок на развитие организма		соблюдать меры личной гигиены	
гигиену тела, одежды, обуви		соблюдать режим дня	
Правила соревнований			
права и обязанности участников соревнований		соблюдать права и обязанности участников соревнований	
виды соревнований			
действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиша			
Снаряжение ориентировщика			
компас и его устройство		правильно эксплуатировать и хранить личное, групповое, вспомогательное снаряжение	
правила эксплуатации и хранения снаряжения			
Техническая подготовка			
понятие о технике ориентирования		пользоваться компасом	
общие черты и отличия карт		ориентировать карту	
значение техники для достижения высоких результатов		определять стороны горизонта по компасу	
1. Акимов В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. - Минск: Полымя, 1987.			
2. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.			
3. Аникеева Н.П. Учителю о психологическом климате в коллективе. -М.: Просвещение, 1983 г.			
4. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. - М., 1982.			
5. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. - М., 1998.			
6. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. - М.: ФиС, 1973.			
7. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: ФиС, 1985.			
8. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно- методическое пособие. - М: ФДЮТиК, 2005 г.			
9. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. - М.: 1996.			
10. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников - М.: ФиС, 1984.			
11. Озолин Н.Г. Путь к успеху. - М.: ФиС, 1985г.			
12. Пронтишева Л.П. Истоки мастерства. - М.: Вестник, 1990.			
13. Тикул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1982.			
14. Правила соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Федерация спортивного ориентирования России, 2013.			
15. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1990.			
16. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме: мнимые и действительные. - М., 1973.			