

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»

Принята на заседании
педагогического совета протокол
№ 3 от «29»
мая 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий

обязанности

директора ОГБУ ДО ДТДМ

Т.Ю. Сергеева

приказ № 151-г от 29 мая 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Срок реализации программы – 01.06.2020-31.08.2020

Возраст обучающихся: 8-16 лет

Автор-разработчик:
Педагог дополнительного образования
Симонов Михаил Александрович

г. Ульяновск, 2020 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовое обеспечение программы. В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав ОГБУ ДО ДТДМ (Распоряжение Министерства образования и науки Ульяновской области от 23.03.2017 № 506-р);
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы (локальный акт ОГБУ ДО ДТДМ, утвержденный на заседании методического совета, протокол №1 от 30.08.2017);
- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (локальный акт ОГБУ ДО ДТДМ, утвержденный на заседании методического совета, протокол №1 от 30.08.2017).
- Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в ОГБУ ДО ДТДМ
- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 №2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

Организованная деятельность детей в период каникул позволяет сделать педагогический процесс непрерывным в течение всего

календарного года. Основная цель в этот период – организация отдыха и оздоровления детей.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» разработана для объединения туристско-краеведческой направленности.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором спортсмены, используя спортивную карту и компас, проходят неизвестную им трассу через контрольные пункты, расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях – с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков. Специфика спортивного ориентирования заключается в том, что во время прохождения дистанции спортсмен находится один в лесу, при этом он не просто передвигается по лесу на высокой скорости, но и совершает сложные мыслительные операции, необходимые ему для чтения карты, выбора оптимального пути передвижения.

Направленность программы – туристско-краеведческая. Основное направление программы – спортивное ориентирование, подготовка к стартам на соревнованиях в летний период.

Проблема занятости детей в летний период стоит достаточно остро. Дети ведут малоподвижный образ жизни и не увлекаются спортом. Поэтому данная программа является **актуальной** и востребованной, нацеленной на решение этих проблем.

Адресат программы – дети в возрасте 8-16 лет.

Цель – углубленная подготовка к соревнованиям, проводимым в условиях природной среды, организация отдыха и оздоровления детей.

Целевая установка – личностно-ориентированная.

Форма организации образовательного процесса – групповая, индивидуальная.

Основные задачи:

- углубить и закрепить знание техники спортивного ориентирования, туризма;
- воспитывать морально-волевые качества, необходимые для спортсмена-ориентировщика;
- укреплять здоровье детей;
- повышать разностороннюю физическую и функциональную подготовленность.

Используемые формы и методы

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения (очная, электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

В условиях режима домашней самоизоляции/карантина в связи с распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19 занятия по программе ведутся с использованием модели полного электронного обучения

(онлайн-обучение). В случае снятия режима домашней самоизоляции/карантина используется модель очного обучения с веб-поддержкой.

Формы работы.

Видеоконференция, видеолекция, чат-занятия, веб-занятия, онлайн консультации, индивидуальная работа. В очном формате занятия проводятся в форме практических и теоретических занятий – тренировок, бесед с элементами лекций, тестирования, контрольных упражнений, диагностики, практических занятий на спортивных полигонах.

Условия приема в объединение

Специальных требований к знаниям обучающихся при приеме в объединение нет. Отсутствие противопоказаний к физическим нагрузкам. Учебные группы могут быть смешанные, разновозрастные. Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время похода.

Наполняемость

Количество детей в группе - 15 человек.

Сроки реализации программы

1 месяц, 24 часа, 6 часов в неделю.

Режим проведения

2-3 раза в неделю по 1-2 часа (30 минут, 10 минут перерыв).

Одна треть программы отводится на работу в онлайн режиме, треть - в офлайн режиме, треть — в индивидуальной работе и онлайн консультировании. В рамках онлайн занятий посредством платформ: Webinar, Zoom, Youtube, Skype, Google hangouts, Proficonf, Uberconference, Oovo и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме. Онлайн занятия длительностью 30 минут. В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

Форма подведения итогов

Тестирование, собеседование, наблюдение, выполнение виртуального задания.

Планируемые результаты

После окончания курса обучения обучающиеся должны знать основы туризма и ориентирования, а именно:

-составлять план путешествия и разрабатывать маршрут,

- ориентироваться на незнакомой местности при помощи компаса, карты и по различным особенностям местных предметов,
- оказывать первую доврачебную помощь,
- ставить палатку, разводить костёр, готовить пищу, изготавливать простейшее туристическое оборудование,
- выполнять физические упражнения для развития силы, быстроты, выносливости.

1.2.Содержание программы

1.2.1.Учебный план

№ № п/п	Дата проведения	Название раздела, темы	Кол-во часов			
			Всего	Теория (онлайн)	Практика (оффлайн)	Индивидуал ьная работа, консультир ование
	Раздел 1. Общая физическая подготовка					
1.1		Тренировка верхнего плечевого пояса	2	1	1	
1.2		Тренировка мышц ног	2	1	1	
1.3		Тренировка мышц кора	2	1	1	
1.4		Тренировка быстроты	2	1	1	
			2			2
	Раздел 2. Спортивное ориентирование, туризм					
2.1		Ориентировани е по карте и компасу	4		4	
2.2		Основы ориентирования масштаб, топознаки.	2		2	
2.3		Снаряжение и подготовка к походу	2		2	
2.4		Питание в походе	2		2	
2.5		Первая медицинская	2		2	

		помощь				
2.6		Организация ночлега	2		2	
			2			2

Итого 24 часа

1.2.2.Содержание учебного плана

Раздел 1. Общая физическая подготовка.

Инструктаж по безопасности. Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.

Раздел 2. Спортивное ориентирование, туризм

Ориентирование по карте и компасу.

Инструктаж по безопасности. Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Способы ориентирования.

Инструктаж по безопасности. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия

видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

Основы ориентирования масштаб, топонимы.

Инструктаж по безопасности. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении похода. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населённые пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счёт шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учётом основных форм и элементов рельефа. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счёте шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

Снаряжение и подготовка к походу

Инструктаж по безопасности. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения,

получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Питание в походе

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Первая медицинская помощь

Инструктаж по безопасности. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Организация ночлега

Инструктаж по безопасности. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров; безопасность - удалённость от населённых пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность - продуваемость поляны, освещённость утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

Оборудование места для приёма пищи. Мытьё и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях.

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий.
2. Фотографии, плакаты, рисунки, видеофильмы.
3. Спортивный зал для проведения тренировок.
4. Спортивная площадка для проведения практических занятий на местности.
5. Туристское снаряжение и оборудование.
6. Для электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype – общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.).

Формы аттестации /контроля

Промежуточная аттестация проводится в период изучения программы в форме чатов в мессенжерах педагога и обучающихся, соц.сетях.

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов.

В мессенджерах у каждого педагога создана группа, через которую происходит обмен информацией, даются задания и присылаются ответы. Также используются социальные сети.

Проводятся педагогами консультации по телефону в онлайн-режиме (Вайбер или Ватсап). Индивидуальные занятия с обучающимися проводятся по видеосвязи в Вайбере и Ватсапе.

Список литературы для педагогов

1. Алешин В. М, Серебrenиков А. В. Туристская топография, М., 1985.
2. Аппенянский А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме. М.: Издательство: Советский спорт, 2006, 169 с.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.
4. Губаненков С.М. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков /Под ред. Губаненкова С. М. Спб.: Издательский дом «Петрополис», 2007
5. Дрогов И.А. «Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие». – М., ФЦДЮТиК, 2004. – 132 с.
6. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие. Москва Издательство: Советский спорт, 2009, 392 с.
7. Маслов А.Г. «Юные инструкторы туризма» Программа для системы дополнительного образования детей. Москва, ЦДЮТиК, 2002 г.
8. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Книга для учителя. Сост. А.Т.Смирнов. Б.И.Мишин; под общей ред. А.Т.Смирнова. – М., Просвещение, 2001. – 160 с.
9. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник., М., 2008, - 464с.

Список литературы для обучающихся

1. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие».- М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.-252 с.
2. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. «Для тебя и о тебе». – М.. Просвещение, 1991.
3. Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях». – М., Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 384 с.
4. Карманная энциклопедия туриста. Автор-составитель Шабанов А.Н. – М., «Вече», 2000.