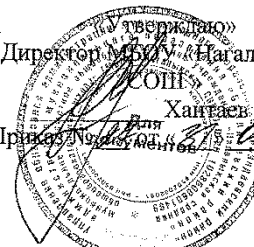


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нагалыкская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
Руководитель МО
Мандарханова Мандарханова
Э.В.
Протокол № 4 от
« 3 » июля 2020
г.

«Согласовано»
Заместитель директора школы по УВР
МБОУ «Нагалыкская СОШ»
Балтухаева Балтухаева С.Г.
« 11 » августа 2020 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ «Нагалыкская
СОШ»
Хантаев Хантаев Р.Н.
Приказ № 15 от « 15 » августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Спортивное ориентирование»

составил: Хантаев А.Р,
педагог дополнительного образования

Нагалык 2020

Пояснительная записка

Актуальность программы: В настоящее время актуальной стала проблема сохранения здоровья. Детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни человека и общества в целом.

В основе курса лежат теоретические и практические сведения по спортивно-прикладному туризму. Программа предусматривает использование следующих форм работы: лекции, практические занятия (тренировки), семинары, экскурсии, летние лагеря, соревнования, консультации и многодневные (однодневные) походы.

Результатом изучения данного курса будет организованный самими обучающимися поход, который даст возможность каждому из них почувствовать себя настоящим туристом, решить для себя вопрос о выборе профиля дальнейшего обучения, получить заряд положительных эмоций от общения с природой.

Новизна программы заключается в том, что в ходе работы применяются исследовательский метод, метод проектов в изучении своей местности, а также используются информационные технологии (презентации, компьютерные викторины, видеоматериалы, диски, СМРС и т. д.).

Цель настоящей программы: развитие интереса учащихся к истории родного края, формирование исследовательских навыков и практических умений в ходе прямого контакта с природой.

Для достижения данной цели были поставлены задачи:

- изучение истории родного края, исследовательская и поисковая работа;
- экологическое воспитание учащихся через изучение флоры, фауны региона и природных ресурсов;
- углубление практических знаний о взаимосвязи живой и неживой природы, о роли природного окружения для человека и общества, о методах защиты и улучшения природных ландшафтов;
- пропаганда активного и здорового образа жизни, формирование навыков туристической деятельности;
- воспитание гражданской позиции и нравственных принципов коллективизма и взаимопомощи.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. Обучающиеся совершенствуют свои умения и навыки в организации туристского быта, технике туризма, ориентирования, краеведения. Со второго года обучения предполагается углубленная, специальная подготовка.

Особое внимание следует уделить общей и специальной физической подготовке учащихся, которой в программе отведено примерно 90 часов в год.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов. Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении и на местности. В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных и категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросах определяется педагогом в зависимости от местных условий. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного многодневного туристского мероприятия-похода, слета, соревнований, туристского лагеря, сборов и т.п.

Занятия кружка проводятся 6 раз в неделю по 3 часа в день. Вся работа руководителя строится в соответствии с общей воспитательной работой школы.

Для занятий кружка необходимы следующие оборудование и материалы: нетбуки, туристические снаряжения. Дополнительная образовательная программа разработана на основе типовых программ, с учетом учебных стандартов общеобразовательных школ России.

В результате прохождения программы данного курса учащиеся должны:

иметь представление:

- 1) об истории развития туризма;
- 2) о классификации туризма;
- 3) о месте туризма в современном российском обществе;
- 4) об особенностях физической подготовки туристов различной направленности;
- 5) об уровне развития спортивного туризма в России;

знать:

- 1) как развивать основные физические качества, необходимые туристу (силу, выносливость, быстроту);
- 2) свой уровень физической подготовленности и функциональные возможности своего организма;
- 3) особенности природных условий родного края;
- 4) основные правила поведения в лесу (в походе);
- 5) как приготовить пищу с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы);
- 6) как вести себя в экстремальной ситуации;
- 7) правила проведения соревнований по туризму;
- 8) стандартные международные знаки «земля – воздух»;

уметь:

- 1) запоминать пройденный путь и пользоваться дорожными знаками;
- 2) готовить личное снаряжение в зависимости от сезона;
- 3) читать топографическую карту;
- 4) ориентироваться на местности без карты (с компасом и без компаса);
- 5) выбрать место для привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя (на случай ночлега под открытым небом);
- 6) приготовить пищу на костре;
- 7) преодолевать сложные участки пути (бурелом, переправа по бревну, по камням через реку, по кочкам через болото);

иметь навыки:

- 1) разведения костра в любую погоду;
- 2) установки палатки в любых условиях;
- 3) оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях и перевязки при несложных ранениях.

Содержание программы

Основы туристской подготовки.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привитие самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный и спелеотуризм. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Топография и ориентирование.

Определение роли топографии и топографических карт, значение топокарт для туристов. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, в соревнованиях.

Краеведение.

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края.

Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культуры и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Сущность закаливания и его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Общая и специальная физическая подготовка.

Краткие сведения о строении человеческого организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Влияние различных физических упражнений на закрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Тематическое планирование занятий кружка «Спортивное ориентирование»

№	Темы	Количество часов		Примечания
		теория	практика	
1	Вводное занятие	1ч.		
	I. Основы туристской подготовки.			

2	Туристские путешествия, история развития туризма	2ч.	2ч.	
3	Личное и групповое туристское снаряжение	2ч.	8ч.	
4	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	2ч.	14ч.	
5	Подготовка к походу, путешествию	3ч.	16ч.	
6	Питание в туристическом походе	2ч.	10ч.	
7	Туристические должности в группе	2ч.	4ч.	
8	Техника и тактика в туристском походе.	6ч.	16ч.	
9	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	2ч.	16ч.	
10	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	2ч.	10ч.	
11	Действия группы в аварийных ситуациях	3ч.	10ч.	
12	Подведение итогов туристского путешествия.	2ч.	70ч.	
II. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника.				
13	Обязанности туриста-проводника	2ч.	10ч.	
14	Земля и карта.	2ч.	6ч.	
15	Топографическая и спортивная карта	6ч.	10ч.	
16	Компас. Работа с компасом.	2ч	8ч	
17	Измерение расстояния.	2ч	8ч	
18	Способы ориентирования.	4ч	8ч	
19	Ориентирования по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	2ч	8ч	
20	Соревнования по ориентированию.	4ч	46ч	
III. Краеведение.				
21	Туристские возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов, музеев.	4ч	16ч	
22	Изучение района путешествия.	-	14ч	
23	Общественно-полезная работа путешествия, охрана природы и памятников культуры.	4ч	34ч	
IV. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.				
24	Личная гигиена туриста, профилактика заболевания	1ч	2ч	
25	Походная медицинская аптечка,	2ч	4ч	

	использование лекарственных растений.			
26	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи.	2ч	4ч	
27	Приемы транспортировки пострадавшего.	1ч	4ч	
V. Общая и специальная физическая подготовка.				
28	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.	2ч	-	
29	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1ч	2ч	
30	Общая физическая подготовка	-	84ч	
31	Специальная физическая подготовка.	-	44ч	
	Итого:	70ч	488ч	

Вне сетки за счет лагерей, слетов, выездных соревнований – 44 часа.

Литература

1. *Смирнов Д.В.* Программы дополнительного образования детей. Вып. 4. Оздоровительнопознавательный туризм. – М.: Советский спорт, 2003.
2. *Смирнов Д.В.* Программы дополнительного образования детей. Вып. 5. Спортивный туризм: туристское многоборье: В 2 ч. Ч. 2 // В кн.: Этапы туристскоспортивной подготовки: учебнотренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства / Авт.сост. Ю.М. Логусев, А.И. Зорин, Д.В. Смирнов; под общ. ред. Д.В. Смирнова. – М.: Советский спорт, 2003.