

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ

Принята на заседании
педагогического совета
от 30.08.2019 г.
Протокол № 1



Рабочая программа
Туристско-краеведческая направленность
«Трейл-ориентирование»
Возраст обучающихся: 11- 13 лет, 2-й год обучения
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Антонова Ирина Адольфовна
педагог дополнительного образования

г. Новочеркасск 2019 г.

1. Пояснительная записка	- 2
2. Учебно-тематическое планирование	- 5
3. Календарно-тематическое планирование	- 6
4. Краткое содержание изучаемого курса	- 10
5. Методическое обеспечение	- 13
6. Требования к уровню подготовки	- 14
7. Используемая литература	- 15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Автор: А.Бляхман — кандидат в мастера спорта СССР, тренер сборной России по трейл ориентированию, Член президиума Федерации спортивного ориентирования Ростовской области, неоднократный Чемпион России по Трейл ориентированию.

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

Классическая дистанция трейл ориентирования – дисциплина спортивного ориентирования, в которой участник соревнований, при помощи карты и компаса должен преодолеть дистанцию и как можно точнее определить какие из установленных на местности призм (флагов) КП стоят в центре окружности нарисованной на карте и удовлетворяет описанной легенде.

Дистанция Темп-О предусматривает соревнования по скоростному определению точности установки на местности призм (флагов) КП, стоит ли хотя бы один из них в центре нарисованной на карте окружности и удовлетворяет описанной легенде.

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого».

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах начиная с 10 лет и заканчивая 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться в природной или городской среде - это навык, который необходим каждому.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях стрессовых ситуациях, быстрая реакция.

Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Главной задачей программы является приобретение полезных социальных и практических навыков, формирование всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Программа позволяет решать ряд *образовательных и воспитательных задач*:

- развитие коммуникативных способностей и приобретение опыта социального взаимодействия;

- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины;

- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиена тренировки, четкая организация врачебного контроля;

- приобретение начальных базовых знаний и умений по ориентированию;

- охрана окружающей среды;

- пропаганда трейл ориентирования среди населения как средства для активного отдыха;

- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология.

Комплексность программы основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В образовательно-воспитательном процессе особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Принцип индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания.

Весь материал Программы разделен на три взаимосвязанных этапа, на каждом из которых решаются свои задачи.

Первый этап - *информационно-познавательный*. Воспитанники на этом этапе осваивают основы ориентирования и начинают познавать новую для них информацию по психологии, физиологии, краеведению.

Второй этап - *операционно-деятельностный*. На этом этапе формируются умения обучающихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: планирование дистанций для младших возрастных групп, их постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака.

Третий этап - *практико-ориентационный*. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая выражается в подготовке судей по спорту, профессиональная ориентация по выбранному виду деятельности (тренер, картограф, учитель), спортивное долголетие.

Модель структуры программы. Программа состоит из объяснительной записки, годового цикла дополнительного образования, методических рекомендаций, списка необходимого оборудования и снаряжения, списка литературы.

Описание годового цикла состоит из взаимосвязанных:

- тематического учебного плана занятий объединения (с наименованием тем занятий и распределением часов на изучение теоретического и практического материала);

- рабочей учебной программы занятий объединения дополнительного образования;

- предполагаемых педагогических результатов, знаний, умений, навыков, которыми должен овладеть обучающийся к концу года занятий.

В методических рекомендациях даны практические советы по использованию программы, о том, как строить учебный процесс, какие средства лучше использовать.

Список оборудования включает в себя перечень необходимого снаряжения для реализации занятий объединения дополнительного образования.

В списке литературы представлена литературы как для детей так и для создания программы.

Годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю на протяжении учебного года. На теоретические занятия в программе отводится 78 часов, на практические – 138. Учебный материал рассчитан на овладение основными приемами ориентирования на местности и опытом участия в соревнованиях (в доступной для занимающихся форме).

Организация учебно-тренировочного процесса программой рассчитана на 36 учебных недель в течение учебного года с общим объемом нагрузки 216 часов по 6 часов в неделю. Возможно увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки в каникулярное время и непосредственно перед ответственными соревнованиями. Возраст занимающихся 11-13 лет.

Особое значение необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий. Фактическая дата проведения занятия фиксируется в графе «факт» календарно-тематического планирования.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Темы занятий	Часы			Формы контроля
		всего	теор	практ	
1.	Введение и Техника безопасности	10	6	4	Беседа, опрос
2.	Топографическая подготовка	72	10	62	Беседа, опрос, упражнения-тренажеры, тестирование
3.	Гигиена спортсмена	6	4	2	Беседа, опрос
4.	Правила соревнований	10	8	2	Беседа, опрос, тестирование
5.	Снаряжение ориентировщика	4	4		Беседа, опрос
6.	Классическая дистанция трейл-ориентирования	26	10	16	Соревнования,
7.	Специальные тайм-КП трейл-ориентирования	12	6	6	Соревнования,
8.	Техническая подготовка	30	12	18	Беседа, опрос, соревнования
9.	Тактическая подготовка, практические занятия	20	8	12	Беседа, опрос, упражнения-тренажеры
10.	Участие в соревнованиях	14	4	10	Соревнования,
11.	Краеведение	12	6	6	Беседа, опрос
	Итого:	216	78	138	
	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	вне сетки часов			

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ темы	№ зан	Тема	Дата	
			план, факт	место
1	1	Организационное собрание. Основы безопасности проведения занятий.	01.09.19	МБОУ СОШ №19
1	2	Организационное собрание. История развития спортивного ориентирования и трейл-ориентирования в России и за рубежом	04.09.19	МБОУ СОШ №19
1	3	Трейл-ориентирование в Ростовской области.	06.09.19	МБОУ СОШ №19
5	4	Снаряжение ориентировщика: одежда, обувь.	08.09.19	МБОУ СОШ №19
1	5	Основы безопасности проведения занятий. Меры личной безопасности в ЧС.	11.09.19	МБОУ СОШ №19
1	6	Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по трейл-ориентирования.	13.09.19	МБОУ СОШ №19
2	7	Понятие плана (повт). План класса, двора.	15.09.19	МБОУ СОШ №19
2	8	План местности: условные знаки: цвета, группы.	18.09.19	МБОУ СОШ №19
2	9	Условные знаки: растительность.	20.09.19	МБОУ СОШ №19
2	10	Условные знаки: растительность.	22.09.19	МБОУ СОШ №19
2	11	Условные знаки: гидрография.	25.09.19	МБОУ СОШ №19
2	12	Условные знаки: скалы и камни.	27.09.19	МБОУ СОШ №19
2	13	Условные знаки: искусственные сооружения.	29.09.19	МБОУ СОШ №19
2	14	Условные знаки: искусственные сооружения.	9.10.19	МБОУ СОШ №19
2	15	Изображение высоты местности с помощью горизонталей (повт.). Формы рельефа.	11.10.19	МБОУ СОШ №19
2	16	Условные знаки: рельеф.	13.10.19	МБОУ СОШ №19
2	17	Условные знаки: рельеф.	16.10.19	МБОУ СОШ №19
2	18	Условные знаки: план по описанию.	18.10.19	МБОУ СОШ №19
2	19	Основы топографии. Карты. Виды карт.	20.10.19	МБОУ СОШ №19
2	20	Понятие масштаба. Виды масштабов (повт.)	23.10.19	МБОУ СОШ №19
2	21	Упражнения с масштабами карт.	25.10.19	МБОУ СОШ №19
2	22	Условные знаки спортивных карт: рисовка.	27.10.19	МБОУ СОШ №19
2	23	Выполнение плана по описанию.	30.10.10	МБОУ СОШ №19
2	24	Легенды КП. Пиктограммы легенд КП.	3.11.19	МБОУ СОШ №19
2	25	Символьные легенды КП: объект постановки –	5.11.19	МБОУ СОШ №19

4. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА.

1. ВВЕДЕНИЕ и ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ - 10 часов

Теоретические занятия 6 часов.

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование - средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Обзор развития трейл-ориентирования. Эмоциональность, связь с природой. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации.

Практические занятия 4 часа.

Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по трейл ориентированию. Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фото-материалами и т.д.).

2. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 72 часа

Теоретические занятия 10 часов.

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Понятие плана. Топографические карты. Спортивные карты. Масштаб карты. Легенды КП.

Практические занятия 62 часа.

Условные знаки топографических карт. Рисовка топографических знаков. Виды масштабов, упражнения с масштабами топографических карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Измерение расстояний до недоступных предметов. Пиктограмма легенд КП.

3. ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА - 6 часов

Теоретические занятия 4 часа

Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Режим дня.

Гигиена тела, одежды и обуви.

Практические занятия 2 часа

Составление индивидуального режима .

4. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТРЕЙЛ ОРИЕНТИРОВАНИЮ – 10 часов

Теоретические занятия 8 часа

Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований. Понятие контрольного времени на дистанцию.

Практические занятия 2 часа

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

5. СНАРЯЖЕНИЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА - 4 часов

Теоретические занятия 4 часа

Компас, планшет, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации.

6. КЛАССИЧЕСКАЯ ДИСТАНЦИЯ ТРЕЙЛ ОРИЕНТИРОВАНИЯ – 26 часов.

Теоретические занятия 10 часов.

Понятие о задаче соревнований. Тропы - разрешенные для движения. Типы заданий. Правила идентификации призм (флагов) КП, понятие о точке принятия решений, способы отметки на КП, визирные линии, ориентиры. Ответ «Зеро».

Практические занятия 16 часов.

Уметь заполнить карточку участника, Уметь выбрать путь по линии движения. Уметь находить точку принятия решения. Уметь присвоить буквы призмам КП.

7. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТАЙМ-КП ТРЕЙЛ ОРИЕНТИРОВАНИЯ - 12 часов.

Теоретические занятия 6 часов.

Контрольное время на Тайм КП. Взаиморасположение карты и легенд на листе-задании. Отсутствие ответа «Зеро». КП перевертыши. Предварительный анализ задания. Подход. Реализация.

Практические занятия 6 часов.

Уметь на практике давать ограниченное время на решение задания на Тайм-КП.

8. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 30 часов

Теоретические занятия 12 часов

Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Практические занятия 18 часов

Измерение расстояний на местности: шагами (оборотами колёса), по времени, визуально. Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.

9. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 20 часов

Теоретические занятия 8 часов

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Практические занятия 12 часов

Тактика при выборе пути движения. Опорные, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Нахождение точки принятия решений.

10. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ НА МЕСТНОСТИ – 14 часов

Теоретические занятия 2 часов

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

Практические занятия 10 часов

Практические занятия на местности. Участие в соревнованиях согласно календарному плану, первенствах города, области, соревнованиях среди кружковцев ЦДиЭ, школ, клубов. Разбор дистанций.

11. КРАЕВЕДЕНИЕ - 12 часов

Теоретические занятия 6 часов

Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Памятные исторические места города. Музеи и экскурсионные объекты города..

Практические занятия 6 часов

Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня. Охрана памятников.

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Достижение поставленных программой целей и задач возможно только при строгом соблюдении общепринятых в педагогике педагогических принципов: наглядности, сознательности и активности, постепенного повышения требований, систематичности, доступности и индивидуализации, всесторонности развития. В основу программы положены современные образовательные технологии: здоровьесберегающие технологии, личностно – ориентированное и дифференцированное обучение, также используются информационно – коммуникационные технологии.

Результаты освоения программного материала по программе «Трейл-ориентирование» оцениваются по трем уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в интеллектуальной и двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и умениях, в способности творчески их применять при решении практических задач.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурой и спортом, накоплении необходимых знаний, а также в умении их использовать для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов.

6. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате освоения программы «Трейл-ориентирование» второго года обучения обучающиеся должны проявлять:

- понимание физической культуры и спорта как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий спортом для профилактики психического и физического утомления;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- понимание способов организации и проведения разнообразных форм занятий трейл-ориентированием;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и интеллектуальной подготовке в полном объеме;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при прохождении дистанции соревнований.

7. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.

- Алешин В.М.* Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.
- Азимут.* Журнал Федерации спортивного ориентирования России.
- Васильева З.А., Любинская С.М.* Резервы здоровья. - Л.: Медицина, 1982.
- Воронов Ю.С.* Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
- Воронов Ю.С.* Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании. – Смоленск: СГИФК, 1995.
- Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н.* Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
- Гогулан М.Ф.* Законы здоровья. - М.: Советский спорт, 1998.
- Дубровский В.И.* Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
- Ильин Е.П.* Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1983.
- Карелин А.А.* Психологические тесты. - М.: Владос, 1999.
- Кон И.С.* Психология ранней юности. - М.: Просвещение, 1989.
- Константинов Ю. С., Куликов В. М.* Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
- Константинов Ю. С.* Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- Константинов Ю.С.* Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТК, 2006.
- Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.* Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТК, 2005.
- Константинов Ю.С., Огородников Б.И., Елизаров В.Л., Лосев А.С.* Ориентирование в России и СССР. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2003.
- Лосев А.С.* Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М.: ФиС, 1984.
- Лукоянов П.И.* Снаряжение для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н.* Способы автономного выживания человека в природе. – М.: Академия, 2004.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А.* Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н.* Способы автономного выживания человека в природе. - М.: Изд. Центр «Академия», 2004.
- Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К.* Методы психодиагностики в спорте. - М.: Просвещение, 1984.
- Моргунова Т.Л.* Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТК, 2003.
- Огородников Б.И.* С картой и компасом по ступеням ГТО. - М.: ФиС, 1989.
- Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации.* - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
- Останец А.А.* Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.