

Областной центр детско-юношеского туризма и экологии управления образования
акимата ЗКО

«Утверждаю»
Директор ОЦДЮТ и Э
_____ В. П. Фомин

"Согласен»
Спортивное ориентирование
заведующий отделом
_____ Р.Е. Нурманов

Календарный план занятий
кружка _____
(2018-2019 учебный год)

Педагог дополнительного образования: Куспанова Алтынгүль Сериковна

г. Уральск – 2018 г.

Использованная литература:

1. Основы техники и тактики активных видов туризма. А.Х. Хасенов
2. Основы туризма и краеведения. Мазбаев О.Б, Атейбеков Б.Н., Асубаева Б.К.
3. Введение в туризм. М. Б. Биржанов
4. Безопасный отдых и туризм. С. С. Солаев
5. Совет для юных туристов. Т. Г. Жездибаев
6. Туризм. В. И. П. Курилова
7. На маршруте туристы - следопыты. А.А. Остапец
8. Карта в спортивном ориентировании В.М. Алешин
9. В помощь организаторам и инструкторам туризма. И.В. Васильев
10. Соревнования по спортивному ориентированию. В. М. Алешин, Н. Калиткин
11. Словарь-справочник альпинистских, туристских и краеведческих терминов. Т. Г. Жездибаев
12. Тренировка ориентировщиков - разрядников. А. С. Лосев

Ожидаемый результат от учащихся 1-го года обучения

1. Знать все условные обозначения, используемые в спортивных картах своего региона.
2. Умение ориентировать по карте и презентации.
3. Умение читать карты при движении в лесу
4. Наличие представления о масштабе карты. Умение определять расстояние с карты.
5. Иметь представление о видах рельефа местности. Иметь представление о горизонтали.
6. Читать формы простого рельефа по карте
7. Иметь представление о зимнем и летнем снаряжении ориентировщика.
8. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей группе
9. Умение составлять дорожки к многодневному походу
10. Умение сжигать костер.
11. Знание простых видов вязки туристской пряжи
12. Умение составлять шалаш, защищающий от осадков
13. Участие в соревнованиях по технике туризма
14. В ходе подготовки уметь ходить 10-15 километров
15. Преодоление препятствий на лыжах
16. Участие в лыжных гонках по своим возрастным категориям

Условия реализации программы

Наряду с выполнением данной программы необходимо материально-техническое обеспечение:

- учебный кабинет для проведения занятий и залы для проведения мероприятий;
- дорожки;
- кровать (спальный мешок);
- палатки;
- компасы;
- различные карты, планы
- лыжи
- спортивная одежда
- приборы для измерения расстояния

Ожидаемый результат

Результаты практической деятельности обучающихся определяются уровнем воспитания подростков и молодежи и здоровым поведением в повседневной жизни, а также показателями участников в городских, областных ориентационных соревнованиях среди кружков.

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Программа Пояснительная записка

Программа предусматривает предоставление учащимся IV-X классов и студентам колледжей знаний и навыков, необходимых для выполнения юношеского и взрослого разряда. Программа предназначена для учителей физической культуры и руководителей центров туризма и станций туризма.

Основные цели:

- * Массовое вовлечение учащихся в систематическое занятие кружком спортивного ориентирования;
- * закаливание здоровья;
- * всесторонняя физическая подготовка;
- * подготовка спортсменов-разрядников;
- * подготовка судей и инструкторов по спортивному ориентированию.

Спортивное ориентирование как один из видов спорта помогает детям познать природу, совершенствовать здоровье, развивать интеллект и физическое самосовершенствование.

Структура и содержание материалов программы.

1 учебный год

Введение.

История спортивного ориентирования. История туризма в целом, связь туризма и спортивного ориентирования. Древние путешественники.

Правила безопасности. Во время тренировок, проходов, на транспорте, походах, купании и т. д. б ознакомление с безопасностью

Спортивное ориентирование в Казахстане (краткое представление о ориентировании) описание спортивного ориентирования как одного из видов спорта. Спортивное ориентирование средство закаливания, закаливания и оздоровления тела.

Топографическая подготовка ориентира. Виды компаса, основы работы. План, карта. Топографические и спортивные карты, масштабы. Определение расстояний с карты.

Практическое задание: знакомство с типами карт. Закрепление навыков определения расстояния с карты.

Виды условных обозначений. Отображение локальных знаков на карте.

Практическое задание: игры и упражнения, направленные на закрепление материалов по данной теме.

Измерение на карте и местности. Умение измерять расстояние визуально и шагами. Методы измерения расстояний на карте.

Основы ориентации. - М.: Высшая школа, 1978. Ход по заданному азимуту, определение расстояния с азимутом. Определение направления по местным и природным признакам. Определение своего местоположения по карте. Рисование плановой карты местности.

Методы ориентации. Движение в нужном направлении с помощью карты. Выбор направления на цели, умение быстро находить удобную, удобную дорожку по спортивной карте. *Практическое задание:* ориентационные упражнения. Ориентация в данном направлении. Ориентирование по выбору

Подготовка к ориентированию на лыжах.

Правила безопасности в лыжном туризме. Некоторые полезные мелочи. Инструменты для зимнего туризма. Зимние палатки и их виды. Спальные мешки, их устройство и коврики (изолирующие коврики). Зимняя одежда, обувь, одежда ориентировщика. Методы смазки лыжи и зимней обуви

Техника лыжного туризма (ориентирование на лыжах)

Проживание на лыжах, падение. Ходьба с соблюдением дистанции на заданное расстояние. Особенности зимнего ориентирования. Преодоление препятствий на лыжах.

Практическое задание: спуск на лыжах, подъем, преодоление препятствий, зимнее ориентирование. Путешествие в зеленое царство

Гигиена спортивной тренировки, личная гигиена ориентировщика и первая медицинская помощь.

Распорядок дня занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания, спортивные травмы и их профилактика. Утомление ног и мази. Солнечные и жаркие проходы, горные болезни. Боль в животе и поражения глаз. Кровотечение от травм, растяжение сухожилий и скольжение костей. Укус токсичных змей и насекомых.

Практическое задание: первая медицинская помощь при различных спортивных травмах.

Летняя спортивная ориентация.

Соревнования по спортивному ориентированию.

Подготовка к соревнованиям. Участие. Анализ соревнований. Работа с ошибками. Планирование будущей работы группы.

Поход. Туристическая техника. Правила организации пеших походов. Безопасность при преодолении естественных препятствий. Физическая и психологическая подготовка.