

Отдел образования администрации Архаринского района
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению педагогическим советом
МБУ ДО «Центр детского творчества»
Протокол № 11 от «05» мая 2020 г.



2020 г.

**Краткосрочная дистанционная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности**

«Спортивный туризм. Пешеходная дистанция»

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Срок обучения: 16 часов

Уровень: ознакомительный

Автор – составитель:

Миринец Светлана Васильевна,

педагог дополнительного

образования

пгт. Архара, 2020

Содержание

1	Комплекс основных характеристик программы	
1.1	Пояснительная записка	Стр. 3
1.2	Учебный план	Стр. 7
1.3	Содержание программы	Стр. 7
2	Комплекс организационно – педагогических условий	
2.1	Календарный учебный график	Стр. 8
2.2	Условия реализации программы	Стр. 9
2.3	Формы аттестации	Стр. 10
2.4	Список литературы	Стр. 11

Пояснительная записка

Ориентирование необходимо человеку для выживания в любой незнакомой местности, будто пустыня, горы или же просто неведомая равнина. Чтобы не заблудиться и правильно следовать выбранному направлению, пригодятся знания о природе, небесных светилах, а также владение чтением топографических карт. Грамотный подход к изучению всех тонкостей ориентирования на местности поможет человеку справиться с задачей или выжить в опасной ситуации. Ориентирование как вид спорта подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Оно объединяет в себе и игровую деятельность. Этот вид спорта формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы.

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

Актуальность. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок.

Отличительная особенность.

По целевому ориентированию и уровню сложности данная программа является программой стартового (ознакомительного) уровня и предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебного процесса, минимальную сложность предлагаемого программой учебного материала. Освоение программы позволит обучающимся определить перспективы дальнейших занятий по базовым и углубленным программам в избранном виде туризма. Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в ориентировании является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Учебный материал рассчитан на повышение уровня всесторонней физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений, овладение основными приёмами ориентирования на местности

Педагогическая целесообразность. Ознакомительный уровень нацелен на удовлетворение интересов детей в приобретении стартовых знаний о спортивном туризме. Поэтому, в учебно-тренировочный процесс на этапе начальной спортивной специализации необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления.

Новизна программы на ознакомительном уровне заключается в совмещении элементов спортивного туризма, первичных знаний по краеведению и спортивному ориентированию.

Дистанционная форма работы частично решает проблему самообразования и саморазвития.

Программа разработана для обучения детей основным навыкам работы с картой и компасом последовательно, посредством специальных инструкций и увлекательных упражнений, прежде чем перейти к занятиям и соревнованиям соответствующего уровня сложности. Программа «Спортивное ориентирование» ознакомительного уровня составлена на основе программы «Спортивный туризм. Пешеходная дистанция». Она предназначена для обучающихся, не принимавших ранее участия в туристско-краеведческой деятельности или имеющих небольшой туристский опыт. Дистанционное обучение позволит продолжить обучаться обращению с топографической картой, сформирует потребность в дальнейшем изучении спортивного ориентирования.

Цель: познакомить обучающихся с элементами спортивного ориентирования.

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить детей с основными терминами и понятиями спортивного ориентирования;
- познакомить с основными условными обозначениями спортивных карт;
- дать знания о масштабах карт и способах работы с картами;
- научить пользоваться компасом и определять стороны горизонта;
- научить определять азимут на предмет, двигаться по азимуту;

– формировать умение ориентироваться в пространстве (в помещении, на участке местности);

– научить пользоваться различными средствами отметки на КП.

Развивающие:

– способствовать развитию мелкой моторики кистей и пальцев рук (при выполнении упражнений с картами и компасом);

– способствовать развитию зрительной, наглядно-образной, слуховой памяти;

– способствовать развитию устойчивости внимания;

– способствовать развитию умения работать с информацией.

Воспитательные:

– прививать чувство ответственности при выполнении командных (групповых) заданий;

– способствовать формированию умения работать на результат и контролировать себя при выполнении задания;

– воспитывать самоуважение при достижении результата и стремление радоваться успехам других.

Рекомендуемый срок реализации программы – 16 часов.

Программа включает 3 блока:

– информационный (8 час);

– практический (3 часа);

– контрольно - оценочный (5 час).

Прогнозируемый результат

– знание истории возникновения и развития спортивного ориентирования;

– умение различать стороны горизонта;

– умение ориентироваться по природным признакам;

– овладение знаниями условных знаков спортивных и топографических карт;

– умение измерять расстояние шагами, работать с компасом;

Оценка деятельности

Формой подведения итогов считать:

1. Тестирование обучающихся после завершения раздела программы.
2. Выполнение индивидуальных заданий.

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	История развития. Виды спортивного ориентирования.	2	1	1	Тестирование
2	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	1	1	Тестирование
3	Виды карт и их назначение.	2	1	1	Тестирование
4	Компас. Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса.	2	1	1	Тестирование
5	Условные знаки спортивных карт.	3	1	2	Тестирование Практическое занятие
6	Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства.	1	1		
7	Азимут. Движение по азимуту Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.	2	1	1	Практическое занятие
8	Чтение карты. Воспроизведение карты и сличение с местностью. Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.	2	1	1	Практическое занятие
	Итого	16	8	8	

Содержание основных тем учебного плана

Информационный блок (8 час);

1. История развития. Виды спортивного ориентирования (1 час).
2. Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию (1 час).
3. Виды карт и их назначение (1 час).
4. Компас. Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса (1 час).
5. Условные знаки спортивных карт (1 час).
6. Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства (1 час).

7. Азимут. Движение по азимуту Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту (1 час).

8. Чтение карты. Воспроизведение карты и сличение с местностью. Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность (1 час).

Практический блок (3 часа);

1. Зарисовка условных знаков с образцов условных знаков. Отображение знакомого участка местности с помощью изученных условных знаков.

2. Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

3. Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность. Индивидуальные упражнения.

Контрольно - оценочный (5 час). Тестовый контроль знаний.

1. История развития. Виды спортивного ориентирования (1 час).

2. Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию (1 час).

3. Виды карт и их назначение (1 час).

4. Компас. Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса (1 час).

5. Условные знаки спортивных карт (1 час).

2. Комплекс организационно – педагогических условий реализации программы

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Врем	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место	контроль
1				Заочно	2	История развития. Виды спортивного ориентирования	Д И	Тести- рование
2				Заочно	2	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию. Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки.	С Т А Н Т	Тести- рование
3				Заочно	2	План. Карта Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.		Тести- рование
4				Заочно	2	Компас. Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом? Взятие азимута на ориентир.		Тести- рование

5				Заочно	3	Условные знаки спортивных карт.		Тести- рование Практичес- кое занятие
6				Заочно	1	Основные сведения о тактико- технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства.		
7				Заочно	2	Азимут. Движение по азимуту Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.		Практичес- кое занятие
8				Заочно	2	Чтение карты. Воспроизведение карты и сличение с местностью. Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.		Практичес- кое занятие

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

- наличие специальной обучающей программы;
- компас;
- карточки для отметок КП;
- спортивные карты различных участков местности;
- карточки с условными знаками спортивных карт.
- размещение учебного материала в сети Интернет.

Методическое обеспечение

- презентация «Виды карт и их назначение»

<https://docs.google.com/presentation/d/1OaN6VLUF3CwvTXzhNTJ6XfsVpISSrfZQ-xms4W6CgGA/edit?usp=sharing>;

- презентация «Виды спортивного ориентирования»

https://docs.google.com/presentation/d/1H2V7Tip3x072RtcVMAI0vMQSKyUe42_GYnmlEX2cwbw/edit?usp=sharing;

- презентация «Виды спортивного ориентирования»

https://docs.google.com/presentation/d/1Hpm4eWhlLgc8qs2P_YXW8XPACYrYaYsgzu5cgeSJ5B0/edit?usp=sharing;

– презентация «Азимут»

– <https://docs.google.com/presentation/d/12ZJ5MXbIF9lgYQsJ11NLD2SmnKx5YEsI2NXPLhqRkw/edit?usp=sharing>;

– презентация «Компас»

<https://docs.google.com/presentation/d/17BphN7ajM2uiw1uh52jVgEz02Dov57YBdNo6re7PQ-I/edit?usp=sharing>;

– презентация «Условные обозначение карт»

<https://docs.google.com/presentation/d/1Ye2nu7hhnS7HuQ9JkqccCl9rswjTxRxHrUGGk8nWg3w/edit?usp=sharing>.

Кадровое обеспечение

Для успешной реализации программы требуется профессиональный педагог, владеющий информационными технологиями, специальными знаниями.

Формы аттестации

– анализ видов деятельности обучающихся;

– выполнение обучающимися контрольных или тестовых заданий, предъявляемых педагогу в электронном виде (WhatsApp).

Аттестация считается успешно пройденной, если обучающийся выполнил не менее 75 % от общего числа заданного материал.

Литература

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-РФ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Санитарно–эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14.
4. Устав учреждения.

Методическая литература

1. Лукашев Ю.В., Ченцов В.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование», 2003.
2. Теория и методика спортивного туризма: учебник\ Под редакцией В.А.Таймазова и Ю.Н.Федотова. – М.: Советский спорт – 2014 – 424с.: ил.
3. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб. - метод. пособие [Текст] /Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 – 92с.