

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЦЕНТР ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ ТВОРЧОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ
МЕЛІТОПОЛЬСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ

ПОГОДЖЕНО:

Методичною радою
Центру туристсько-краєзнавчої
творчості учнівської молоді
Мелітопольської міської ради
Запорізької області
Протокол № 4 від 05.05.2016 р.
Голова ради
_____ Т.В.Волошенюк

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Науково-методичною радою
Мелітопольського державного
педагогічного університету імені Богдана
Хмельницького

Протокол № 10 від 06.07.2016 р.
Голова ради професор

_____ І.А.Мальцева

Навчальна програма з позашкільної освіти

туристсько-спортивного напрямку

«Спортивне орієнтування»

Основний рівень, I та II рік навчання

Автори-укладачі:

Волошенко Тетяна Валеріївна - директор Центру туристсько-краєзнавчої творчості учнівської молоді Мелітопольської міської ради Запорізької області

Захаров Олександр Олегович - керівник гуртка Центру туристсько-краєзнавчої творчості учнівської молоді Мелітопольської міської ради Запорізької області

Рецензенти:

Кот Т.В. - директор Центру еколого-натуралістичної творчості учнівської молоді Мелітопольської міської ради Запорізької області, відмінник освіти України

Куліш Г.В. - заступник директора з НВР Центру еколого-натуралістичної творчості учнівської молоді Мелітопольської міської ради Запорізької області, відмінник освіти України

Алексеєнко Н.П. - заввідділом Центру еколого-натуралістичної творчості учнівської молоді Мелітопольської міської ради Запорізької області

ПРОГРАМА

гуртка „Спортивне орієнтування”

Основний рівень

Пояснювальна записка

Спортивне орієнтування – популярний вид спорту, який висуває високі вимоги щодо фізичної, теоретичної та тактико-технічної підготовки юних спортсменів. Заняття спортивним орієнтуванням є дієвим засобом залучення дітей та підлітків до здорового способу життя, морального, вольового та патріотичного виховання молодого покоління.

На сьогодні спортивне орієнтування займає одне з провідних місць серед гуртків туристсько-краєзнавчого напрямку. Програма розрахована на гуртківців віком від 9 - 10 років та старших.

Програма передбачає навчання в групах основного рівня протягом декількох років. На опрацювання навчального матеріалу відводиться 324 години на кожний рік, 9 годин на тиждень.

Метою програми є набуття гуртківцями в процесі занять спортивним орієнтуванням комплексу компетентностей.

Основні завдання програми полягають у формуванні таких компетентностей:

1. Пізнавальна компетентність: засвоєння учнями знань з топографії та теоретичних основ спортивного орієнтування, основ туризму і краєзнавства; оволодіння гуртківцями знаннями, вміннями та навичками з двох і більше видів спортивного орієнтування; уміння аналізувати та опрацьовувати інформацію, отриману під час подолання дистанції, а також під час навчально-тренувальних зборів та змагань.

2. Практична компетентність: набуття учнями практики подолання різних видів дистанцій з обраних видів спортивного орієнтування; підготовка до участі гуртківців в змаганнях на дистанціях різного рівня; виконання нормативів юнацьких спортивних розрядів; уміння долати природні перешкоди, дотримуватися правил та норм безпеки під час тренувань та змагань зі спортивного орієнтування, подорожей, екскурсій, участь в організації змагань зі спортивного орієнтування.

3. Творча компетентність: участь у змаганнях на дистанціях різних видів спортивного орієнтування та типах місцевості, участь в екскурсіях, експедиціях, акціях, написання пошукових та дослідницьких робіт, допрофесійна орієнтація.

4. Соціальна компетентність: наполегливість в досягненні мети, відповідальність за результати власної діяльності, здатність до співробітництва при виконанні навчальних та змагальних завдань, організації змагань та інших заходів.

Програма гуртка спрямована на розвиток пізнавальних здібностей та фізичної підготовки, а також прикладних навичок. В основу програми покладено розділ спортивно-туристської підготовки, який включає поглиблене вивчення тем зі спортивного орієнтування, зокрема з

топографічної, тактичної, технічної, психологічної та морально-вольової підготовки спортсмена-орієнтувальника.

Важлива роль відводиться засвоєнню, оволодінню та удосконаленню практичних навичок користування картою, компасом, спеціальним спорядженням та обладнанням.

Робота гуртка організовується у формі теоретичних та практичних занять. Частина практичних занять проводиться у навчальному класі, частина – на місцевості. Розподіл навчальних годин на практичні заняття у приміщенні та практичні заняття на місцевості залежить від наявності спеціально обладнаного навчального кабінету та погодних умов. Тривалість занять визначається з урахуванням психофізіологічного розвитку та допустимого навантаження і обчислюється в академічних годинах (45 хвилин), орієнтовне співвідношення теоретичних і практичних годин 1:6. Екскурсії та практичні заняття є обов'язковими складовими навчально-виховного процесу. Вони передбачають створення умов для наближення змісту тем до реального життя. Необхідною умовою організації екскурсій і практичних занять на місцевості є дотримання санітарно-гігієнічних вимог та техніки безпеки.

При плануванні екскурсій, практичних занять, подорожей та змагань беруться до уваги сезонні зміни погоди, наявність необхідного обладнання та приміщень, особливості календаря змагань, додаткові можливості для реалізації запланованих заходів під час канікул тощо. Так, у період канікул та під час проведення офіційних змагань варто збільшувати кількість навчально-тренувальних занять. Навчально-тренувальні збори проводяться поза сіткою годин.

Для закріплення та реалізація набутих вихованцями знань, умінь та навичок передбачено проведення літніх навчально-тренувальних зборів (поза сіткою навчальних годин) та участь у змаганнях.

В організації роботи гуртка застосовуються засоби сучасних комп'ютерних технологій, зокрема щодо забезпечення картами та проведення змагань.

При проведенні практичних занять вихованці удосконалюють технічні та тактичні навички зі спортивного орієнтування, способи та прийоми орієнтування на місцевості, визначення місцезнаходження, подолання природних перешкод, вчать застосовувати свої вміння та навички при проведенні тренувань та змагань різного рівня.

Застосовуються різноманітні засоби навчання: наочні посібники, картографічний та роздатковий матеріал, технічні засоби навчання, спеціальне спорядження та обладнання.

Перевірка компетентностей вихованців здійснюється під час проведення практичних занять у формі змагань, вікторин, конкурсів та відвідуванні екскурсійних об'єктів.

У перші тижні занять необхідно провести батьківські збори, де розповісти про план роботи гуртка, розклад занять та особисте спорядження спортсмена-орієнтувальника.

Основний рівень, перший рік навчання
ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Усього	В тому числі	
			теоретичних	практичних
	2	3	4	5
	РОЗДІЛ І. Вступна частина	4	4	-
1.1.	Вступне заняття	2	2	-
1.2.	Спортивне орієнтування як вид спорту. Розвиток спортивного орієнтування в Україні Правила техніки безпеки	2	2	-
	РОЗДІЛ ІІ. Спортивно-туристська підготовка	242	54	188
2.1.	Базова туристська підготовка	16	2	14
2.2.	Послідовність підготовки до туристсько-краєзнавчих походів	52	9	43
2.3.	Спеціальна туристська підготовка	44	14	30
2.4.	Топографічна підготовка	18	8	10
2.5.	Спорядження орієнтувальника	2	2	-
2.6.	Технічна підготовка орієнтувальника	44	12	32
2.7.	Тактика спортивного орієнтування	10	3	7
2.8.	Морально-вольова та психологічна підготовка.	6	2	4
2.9.	Правила змагань зі спортивного орієнтування	8	2	6
2.10.	Масові заходи: навчально-тренувальні збори, змагання тощо	42	-	42
	РОЗДІЛ ІІІ. Краєзнавство	24	6	18
3.1.	Природоохоронна діяльність. Вивчення та охорона природи, пам'ятників історії та культури	24	6	18
	РОЗДІЛ ІV. Фізична культура та безпека життєдіяльності	48	6	42
4.1.	Фізична підготовка. Спортивні ігри	44	4	40
4.2.	Правила санітарії та гігієни. Перша (долікарська) медична допомога	4	2	2
	РОЗДІЛ V. Підсумкові заняття	6	2	4
5.1.	Участь у залікових змаганнях	4	-	4
5.2.	Підсумкове заняття	2	2	-
	Участь у навчально-тренувальних зборах	Поза сіткою годин		
	Разом:	324	72	252

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

РОЗДІЛ I ВСТУПНА ЧАСТИНА (6 год)

1.1. Вступне заняття (2 год)

Основна мета і завдання роботи гуртка (об'єднання). Календарне планування роботи на навчальний рік, навчально-тренувальні цикли, час та місце проведення зборів та змагань.

1.2. Спортивне орієнтування як вид спорту.

Розвиток спортивного орієнтування в Україні (2 год)

Спортивне орієнтування як окремий вид спорту, його місце у системі освіти, фізичної культури та спорту. Різнобічний позитивний вплив та оздоровчий характер орієнтування. Особливості спортивного орієнтування, спільні та відмінні риси у порівнянні з іншими видами спорту та туристської підготовки. Техніка безпеки під час проведення змагань та тренувань у приміщеннях, спортивних залах, на спортивних майданчиках та на місцевості. Безпечні умови організації тренувань, походів, екскурсій. Правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Інструктаж з питань безпеки.

РОЗДІЛ II

СПОРТИВНО-ТУРИСТСЬКА ПІДГОТОВКА (240 год)

2.1. Базова туристська підготовка орієнтувальника (16 год)

Способи та правила безпеки подолання різних видів перешкод. Забезпечення самостраховки. Основні правила організації бівуаку.

Практичні заняття. Подолання різних видів перешкод. Організація бівуаку на місцевості.

Одноденний тренувальний туристський похід. «Організація бівуаку на місцевості».

2.2. Послідовність підготовки до туристсько-краєзнавчих походів (52 годин)

Види походів, їх тривалість і протяжність. Організація і проведення одноденного туристсько-спортивного походу.

Організація і проведення багатоденного туристсько-спортивного походу: визначення мети, розробка маршруту, комплектація групи, добір продуктів харчування, складання кошторису тощо.

Постійні та тимчасові посади та їх обов'язки в поході: командир групи, зав. харчуванням, зав. господарством, топограф, синоптик, літописець, краєзнавець, фотограф, санітар тощо. Чергування в поході. Обов'язки чергових.

Психологічна підготовка до походу. Психологічні особливості розвитку особистості в підростаючому віці. Вимоги до учасників походу:

морально-вольова, фізична, технічна і краєзнавча підготовка учасників. Взаємодопомога туристів. Поняття само- і взаємостраховки. Закони туристської дружби. Вольові якості туриста, психологічна сумісність. **Практичне заняття:** ознайомлення з районом майбутнього походу. Вивчення літератури.

Контрольні збори: перевірка особистої і групової готовності до виходу в похід.

Дводенний навчально-тренувальний похід: «Організація бібачних робіт. Приготування їжі в польових умовах».

Триденний навчально-тренувальний похід (або туристсько-спортивний похід I ст. скл.).

2.3. Спеціальна туристська підготовка (44 годин)

Тактика походу. Поняття про “тактику походу”. Опрацювання питань тактики походу в підготовчий період: протяжність маршруту, тривалість походу, кількість днювань і резервних днів, розподіл по маршруту технічно складних ділянок, графік походу, запасний маршрут, планування денного переходу. Тактичні прийоми під час походу: розподіл учасників в колоні згідно їх обов’язків, фізичному стану, статі тощо, дистанція між учасниками, проходження різних схилів, прохід по пересіченій місцевості і т.д.. Значення дисципліни в поході.

Техніка пішохідного туризму. Загальна характеристика природних перешкод: лісові зарослі, завали, схили, річки, болота, осипи, сніжники. Поняття і призначення страховки. Види страховки: групова, взаємостраховка, самостраховка. Подолання природних перешкод без страхувальної системи. Рух по трав’янистим схилам. Траверс схилу. Спуски. Використання мікрорельєфу. Дії при падінні та втрати рівноваги.

Використання спеціального спорядження і застосування вузлів. Туристські вузли.

Рух групи в пішому поході. Крок, темп, інтервал, положення корпусу і рук протягом дня і протягом походу залежно від складності рельєфу, рослинного покриву, ґрунту, інших природних умов.

Подолання струмків і невеликих та неглибоких річок. Види переправ: по колоді, по камінням, вблід, вплав. Наведення вірвовочних перил, навісної переправи.

Практичні заняття:

- в’язання туристських вузлів, грудної обв’язки;
- вироблення навичок подолання перешкод (імітація) без страхувальної системи: „маятник”, „колода”, „купини”, „жердини”, підйом і спуск;
- подолання природних водних перешкод (імітація) по паралельним перилам, колоді, навісній переправі. Організація страховки і самостраховки;
- подолання природних перешкод (імітація) з використанням страхувальної системи: підйом, траверс, спуск.

Одноденні навчально-тренувальний похід (2 ПВД) : „Вироблення

навичок руху туристським строєм по рівній і слабо пересіченій місцевості з різними типами рослинного покриву, ґрунтів. Дотримання оптимального темпу, інтервалу руху”.

2.4. Топографічна підготовка (18 год)

Знайомство з топографічними та спортивними картами. Умовні знаки спортивних карт України. Види умовних знаків: масштабні та позамасштабні, лінійні та площинні. Пояснювальні підписи. Рельєф місцевості і його зображення на картах. Зображення рельєфу на топографічних і спортивних картах горизонталями.

Практичні заняття.

Викреслювання умовних знаків спортивних карт. Складання умовної спорткарти за текстом. Ігри та вправи па місцевості.

2.5. Спорядження орієнтувальника (2 год)

Спеціальне спорядження орієнтувальника. Вимоги до одягу, взуття, головного убору. Правила користування спорядженням. Підготовка спортивного спорядження орієнтувальника. Види компасів.

2.6. Технічна підготовка орієнтувальника (44 год)

Спортивна карта. Масштаб карти. Робота з компасом, навчання методам орієнтування на місцевості за допомогою карти. Комплексне читання карти. Визначення точки стояння. Вибір маршруту, фактори, що впливають на нього. Ігри й вправи на місцевості з урахуванням виду змагань.

Практичні заняття.

Ігри й вправи на місцевості, спрямовані на закріплення матеріалу даної теми.

Ододенні навчально-тренувальний походи(2 ПВД) : «Визначення точки стояння. Вибір маршруту, фактори, що впливають на нього. Ігри й вправи на місцевості з урахуванням виду змагань».

2.7. Тактика спортивного орієнтування (10 год)

Тактичні дії на старті, на дистанції, при відмітках контрольних пунктів (КП). Складання тактичного плану проходження КП і розподіл сил на дистанції. Тактика вибору шляху руху в залежності від характеру місцевості, насиченості карти, метеорологічних умов.

Практичні заняття.

Ігри і вправи, спрямовані на закріплення тактико-технічних прийомів в орієнтуванні.

2.8. Морально-вольова та психологічна підготовка (6 год)

Спортивне орієнтування як засіб зміцнення здоров'я, виховання сміливості, витривалості. Саморозвиток та самовдосконалення як необхідний елемент підготовки спортсмена.

Практичні заняття.

Вправи на розвиток уваги, пам'яті, мислення, вольових якостей. Ігри та вправи, спрямовані на формування колективу.

2.9. Правила змагань (8 год)

Типи змагань зі спортивного орієнтування. Старт. Фініш. Вікові групи. Допуск до змагань. Обов'язки учасників змагань. Принцип «Fair play»

Практичні заняття.

Розробка пам'яток поведінки орієнтувальника на змаганнях. Участь у змаганнях на дистанціях в заданому напрямку, за вибором,.

2.10. Масові заходи: навчально-тренувальні збори, змагання. (42 год)

Участь у змаганнях зі спортивного орієнтування та туристських зльотах.

Проведення навчально-тренувальних зборів. Закріплення практичних умінь і навичок з техніки, тактики спортивного орієнтування та супутніх видів спорту (туризм, легка атлетика, лижні перегони тощо).

РОЗДІЛ ІІІ

КРАЄЗНАВСТВО (10 год)

3.1. Вивчення пам'ятників історії та культури.

Охорона природи (24 год)

Охорона природи. Законодавство України про охорону природи. Охорона пам'ятників. Коротка фізико-географічна характеристика рідного краю. Його особливості (клімат, рослинність, ріки, озера, тваринний світ, корисні копалини). Історія краю, пам'ятні історичні місця.

Практичні заняття.

Основні напрями природоохоронної роботи. Вивчення правил охорони природи при заняттях спортивним орієнтуванням. Дотримання вимог щодо охорони природи, пам'ятників історії та культури.

Одноденний навчально-тренувальний походи : «Відвідування пам'яток історії рідного міста»

Екскурсія до місцевого краєзнавчого музею.

РОЗДІЛ ІV

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ (44 год)

4.1. Фізична підготовка. Спортивні ігри (44 год)

Засоби загальної й спеціальної фізичної підготовки. Техніка бігу. Особливості техніки бігу в лісі та по пересіченій місцевості.

Практичні заняття.

Гімнастичні вправи з набивними м'ячами, парні вправи (із партнером), акробатичні вправи, рухливі ігри й естафети. Спортивні ігри (футбол, гандбол тощо). Вправи, спрямовані на розвиток швидкості, витривалості, сили, гнучкості, вправи на розслаблення м'язів.

Рухливі ігри, ігри з елементами загальнорозвиваючих вправ. Ігри з ходьбою, швидкими пересуваннями й стрибками. Спортивна ходьба, кроси, біг із перешкодами. Знайомство з прийомами техніки бігу в лісі, по пересіченій місцевості з елементами техніки орієнтування: читання карти, визначення відстаней і точки стояння. Навігація під час бігу (вибір маршруту руху і його реалізація).

Одноденні навчально-тренувальний похід (2ПВД) :
«Відпрацювання техніки бігу в лісі, по пересіченій місцевості з елементами техніки орієнтування: читання карти, визначення відстаней і точки стояння»

4.2. Правила санітарії та гігієни.

Перша (долікарська) медична допомога (4 год)

Режим дня при заняттях фізичною культурою та спортом. Особиста гігієна. Режим харчування. Процедури загартування. Спортивні травми і їх попередження.

Практичні заняття. Розробка режиму дня юного спортсмена-орієнтувальника.

РОЗДІЛ V.

ПІДСУМКОВІ ЗАНЯТТЯ (6 год)

5.1. Участь у контрольних змаганнях (4 год)

Участь у змаганнях. Комплексне закріплення та реалізація набутих вихованцями знань, умінь та навичок під час контрольних змагань. Оцінка досягнень гуртківців.

5.2. Підсумкове заняття (2 год)

Підведення підсумків роботи гуртка за рік. Відзначення кращих вихованців гуртка за підсумками навчання. Завдання на літо.

5.3. Навчально-тренувальні збори

Підготовка та проведення літніх навчально-тренувальних зборів як форми комплексного закріплення та реалізації набутих вихованцями знань, умінь та навичок у навчальному році (проводиться поза сіткою навчальних годин та, як правило, під час літніх канікул).

Основний рівень, другий рік навчання
ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Усього	В тому числі	
			теоретич-них	практич-них
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1.	РОЗДІЛ І. Вступна частина	4	4	-
1.1.	Вступне заняття	2	2	-
1.2.	Основні етапи розвитку спортивного орієнтування в Україні та за кордоном . Безпека організації і проведення занять гуртка	2	2	-
2.	РОЗДІЛ ІІ. Спортивно-туристська підготовка	236	48	188
2.1.	Базова туристська підготовка	16	2	14
2.2.	Послідовність підготовки до туристсько-краєзнавчих походів	52	9	43
2.3.	Спеціальна туристська підготовка	44	14	30
2.4.	Тактико–технічна підготовка спортсмена-орієнтувальника	47	17	30
2.5.	Морально–вольова та психологічна підготовка спортсмена–орієнтувальника	6	2	4
2.6.	Правила змагань зі спортивного орієнтування	6	2	4
2.7.	Масові заходи: навчально–тренувальні збори, змагання	42	-	42
2.8.	Навчальні ігри на місцевості	23	2	21
3.	РОЗДІЛ ІІІ. Краєзнавство	24	6	18
3.1.	Природоохоронна діяльність. Вивчення та охорона природи, пам'ятників історії і культури.	24	6	18
4.	РОЗДІЛ ІV. Фізична культура та безпека життєдіяльності	52	10	42
4.1	Загальна спеціальна фізична підготовка	24	4	20
4.2.	Спеціальна фізична підготовка	20	2	18
4.3	Правила санітарії та гігієни. Перша (долі- карська) медична допомога	8	4	4

5.	РОЗДІЛ V. Підсумкові заняття	8	4	4
5.1.	Участь у контрольних змаганнях	6	2	4
5.2.	Підсумкове заняття	2	2	-
5.3.	Участь у навчально-тренувальних зборах	Поза сіткою годин	-	-
	Всього:	324	72	252

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

РОЗДІЛ І. ВСТУПНА ЧАСТИНА (4 год)

1.1. Вступне заняття (2 год)

Аналіз участі у змаганнях та навчально-тренувальних зборах літнього сезону. Основна мета і завдання роботи гуртка. Календарне планування роботи гуртка на навчальний рік, навчально-тренувальні цикли, час і місце, райони проведення зборів та змагань.

1.2. Основні етапи розвитку спортивного орієнтування в Україні та за кордоном (2 год)

Основні етапи розвитку спортивного орієнтування в Україні та за кордоном. Розвиток орієнтування у системі туризму, спорту, освіти. Відомості про спортивні досягнення українських спортсменів–орієнтувальників в Україні та на міжнародних змаганнях. Календар спортивних змагань. Техніка безпеки під час проведення змагань у приміщеннях, спортивних залах, на спортивних майданчиках та на місцевості. Безпечні умови організації тренувань, походів, екскурсій. Правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Інструктаж з питань безпеки.

РОЗДІЛ ІІ.

СПОРТИВНО–ТУРИСТСЬКА ПІДГОТОВКА (236 год)

2.1. Базова туристська підготовка орієнтувальника (16 год)

Способи та правила безпеки подолання різних видів перешкод. Забезпечення самостраховки. Основні правила організації бівуаку.

Практичні заняття.

Подолання різних видів перешкод. Організація бівуаку на місцевості.

Ододенний тренувальний туристський похід. «Організація бівуаку на місцевості».

2.2. Послідовність підготовки до туристсько-краєзнавчих походів (52 годин)

Види походів, їх тривалість і протяжність. Організація і проведення ододенного туристсько-спортивного походу.

Організація і проведення багоденного туристсько-спортивного походу: визначення мети, розробка маршруту, комплектація групи, добір продуктів харчування, складання кошторису тощо.

Постійні та тимчасові посади та їх обов'язки в поході: командир групи, зав. харчуванням, зав. господарством, топограф, синоптик, літописець, краєзнавець, фотограф, санітар тощо. Чергування в поході. Обов'язки чергових.

Психологічна підготовка до походу. Психологічні особливості розвитку особистості в підростаючому віці. Вимоги до учасників походу: морально-вольова, фізична, технічна і краєзнавча підготовка учасників. Взаємодопомога туристів. Поняття само- і взаємостраховки. Закони туристської дружби. Вольові якості туриста, психологічна сумісність.

Практичне заняття: ознайомлення з районом майбутнього походу. Вивчення літератури.

Контрольні збори: перевірка особистої і групової готовності до виходу в похід.

Дводенний навчально-тренувальний похід: «Організація бівачних робіт. Приготування їжі в польових умовах».

Триденний навчально-тренувальний похід (або туристсько-спортивний похід I ст. скл.).

2.3. Спеціальна туристська підготовка (44 годин)

Тактика походу. Поняття про “тактику походу”. Опрацювання питань тактики походу в підготовчий період: протяжність маршруту, тривалість походу, кількість днів і резервних днів, розподіл по маршруту технічно складних ділянок, графік походу, запасний маршрут, планування денного переходу. Тактичні прийоми під час походу: розподіл учасників в колоні згідно їх обов’язків, фізичному стану, статі тощо, дистанція між учасниками, проходження різних схилів, прохід по пересіченій місцевості і т.д.. Значення дисципліни в поході.

Техніка пішохідного туризму. Загальна характеристика природних перешкод: лісові зарослі, завали, схили, річки, болота, осипи, сніжники. Поняття і призначення страховки. Види страховки: групова, взаємостраховка, самостраховка. Подолання природних перешкод без страхувальної системи. Рух по трав’янистим схилам. Траверс схилу. Спуски. Використання мікрорельєфу. Дії при падінні та втрати рівноваги.

Використання спеціального спорядження і застосування вузлів. Туристські вузли.

Рух групи в пішому поході. Крок, темп, інтервал, положення корпусу і рук протягом дня і протягом походу залежно від складності рельєфу, рослинного покриву, ґрунту, інших природних умов.

Подолання струмків і невеликих та неглибоких річок. Види переправ: по колоді, по камінням, вбхід, вплав. Наведення вірьовочних перил, навісної переправи.

Практичні заняття:

- в’язання туристських вузлів, грудної обв’язки;
- вироблення навичок подолання перешкод (імітація) без страхувальної системи: „маятник”, „колода”, „купини”, „жердини”, підйом і спуск;
- подолання природних водних перешкод (імітація) по паралельним перилам, колоді, навісній переправі. Організація страховки і самостраховки;
- подолання природних перешкод (імітація) з використанням страхувальної системи: підйом, траверс, спуск.

Одноденні навчально-тренувальний похід (2 ПВД) : „Вироблення навичок руху туристським строем по рівній і слабо пересіченій місцевості з різними типами рослинного покриву, ґрунтів. Дотримання оптимального темпу, інтервалу руху”.

2.4. Тактико-технічна підготовка спортсмена орієнтувальника (47 год)

Техніка спортивного орієнтування. Класифікація місцевостей (ландшафтів). Масштаб спортивних карт. Вимірювання відстаней на карті та місцевості. Розвиток окомірного способу визначення відстаней.

Контрольний пункт, його обладнання та розміщення на місцевості. Швидке визначення місцезнаходження КП на місцевості за його легендою. Умовні знаки місцезнаходження КП (пиктограми - легенди).

Практичні заняття.

Пиктограматичні диктанти. Вправи на місцевості. Участь у змаганнях.

Рельєф та його зображення

Зображення на картах рельєфу горизонталями. Характерні форми рельєфу: гора, хребет, яр, яма, пагорб. Специфічні форми рельєфу: гірський, горбистий, байрачний, дрібногорбистий. Поняття про основні та допоміжні горизонталі. Бергштрихи.

Практичні заняття. Виготовлення макетів форм рельєфу з піску, пластиліну тощо. Зображення умовними знаками виготовлених форм рельєфу. Вправи на місцевості. Участь у змаганнях.

Компас. Азимут.

Види компасів. Робота з компасом. Рух за азимутом. Орієнтування на місцевості за рельєфом, площадними та лінійними орієнтирами. Визначення точки стояння з урахуванням “старіння” карти.

Практичні заняття.

Вивчення за допомогою компасу сторін горизонту. Рух за вказаним азимутом, напрямом. Рух за учасником для визначення на карті точки свого місцеположення. Визначення та побудова масштабу кроків..

Тактична підготовка спортсмена

Тактика проходження дистанції у різних видах змагань з орієнтування: на розміченій дистанції, у заданому напрямі, за вибором. Тактичні дії командної боротьби в естафетах та під час особистих забігів в екстремальних умовах (зміни на місцевості, що не відображені на карті; зміни погодних умов, втрата компасу або карти, втрата свого місцезнаходження, фізичне напруження тощо).

Одноденні навчально-тренувальні походи (2 ПВД) : «Вибір та проходження шляху між контрольними пунктами (на ризик, переважно за азимутом або ситуацією). Підхід та відхід із контрольного пункту. Відмітки на контрольному пункті.». «Вправи на вимірювання відстаней на місцевості кроками в різному темпі. Вправи на місцевості з орієнтування у заданому напрямі, за вибором для відпрацювання точності орієнтування. Участь у змаганнях».

2.5. Морально-вольова та психологічна підготовка спортсмена (6 год)

Завдання і засоби морально-вольової та психологічної підготовки. Роль вольових дій під час змагань із спортивного орієнтування у зв'язку з індивідуальним проходженням дистанції на незнайомій місцевості. Правило «Fair Play».

Практичні заняття.

Тренінг з прийняття оперативних рішень залежно від модельованих чи реальних ситуацій, що виникають під час змагань. Відпрацювання послідовності дій у разі втрати орієнтації на місцевості. Розвиток уваги, пам'яті, логічного мислення та вольових якостей, почуття відповідальності перед колективом.

2.6. Правила змагань зі спортивного орієнтування (6 год)

Значення змагань. Зміст, види й характер змагань зі спортивного орієнтування. Порядок старту, його види. Дистанції змагань, їх нанесення на карту. Допуск, зняття учасників змагань. Права та обов'язки учасників

Практичні заняття.

Розробка пам'яток поведінки орієнтувальника (за характером змагань), на старті, на шляху до першого КП, після взяття КП, після взяття останнього КП.

2.7. Масові заходи: навчально-тренувальні збори, змагання тощо (42 год)

Участь у навчально-тренувальних зборах, змаганнях зі спортивного орієнтування бігом, на лижах, на велосипедах на дистанціях, що відповідають класу юнацьких розрядів в заданому напрямку, за вибором, на розміченій дистанції, Тр-О.

2.8. Спортивні ігри на місцевості (23 год)

Елементи техніки орієнтування: читання карти, визначення відстаней, азимуту й точки стояння.

Практичні заняття : Ігри на вибір шляху руху і його реалізацій. Ігри на місцевості з елементами техніки орієнтування: читання карти, визначення відстаней, азимуту й точки стояння .

Ододенний навчально –тренувальний похід : «Навчальні ігри по спортивних картах різної складності».

РОЗДІЛ III.

КРАЄЗНАВСТВО (24 год.)

3.1. Природоохоронна діяльність. Вивчення пам'ятників історії та культури (24 год)

Фізико-географічна характеристика регіонів України. Їх природні особливості (клімат, рослинність, ріки, озера, тваринний світ, корисні копалини), історія, культура, пам'ятні історичні місця. Природоохоронна діяльність. Дотримання правил охорони природи та пам'ятників під час проведення тренувань та змагань зі спортивного орієнтування.

Одноденний навчально-тренувальний походи : «Відвідування пам'яток сторії рідного міста»

Екскурсія до місцевого краєзнавчого музею.

РОЗДІЛ ІV.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ (52 год)

4.1. Загальна і спеціальна фізична підготовка (44 год)

4.1.1. Загальна фізична підготовка (24 год) .

Знайомство з прийомами техніки бігу в лісі, по пересіченій місцевості з елементами техніки орієнтування: читання карти, визначення відстаней і точки стояння. Навігація під час бігу (вибір маршруту руху і його реалізація).

Практичні заняття.

Гімнастичні вправи з набивними м'ячами, парні вправи (із партнером), акробатичні вправи, рухливі ігри й естафети. Спортивні ігри (футбол, гандбол тощо). Вправи, спрямовані на розвиток швидкості, витривалості, сили, гнучкості, вправи на розслаблення м'язів.

Рухливі ігри, ігри з елементами загальнорозвиваючих вправ. Ігри з ходьбою, швидкими пересуваннями й стрибками. Спортивна ходьба, кроси, біг із перешкодами.

Одноденні навчально-тренувальний похід (2ПВД) : «Відпрацювання техніки бігу в лісі, по пересіченій місцевості з елементами техніки орієнтування: читання карти, визначення відстаней і точки стояння»

Рухливі ігри та естафети.

Рухливі ігри: „боротьба за м'яч, з елементами бігу, стрибків, метань, розв'язанням теоретичних і практичних завдань тощо. Естафети — зустрічні і кругові з подоланням перешкод, перестрибуванням, підлізанням і перелізанням через перешкоди, із перенесенням, перекладанням і збиранням предметів, перенесенням вантажів, метаннями в ціль, киданням і ловленням м'яча. Ігри на увагу, кмітливість, координацію.

4.1.2. Спеціальна фізична підготовка (20 год) .

Спрямованість вправ на розвиток необхідних якостей спортсменів—орієнтувальників (витривалості, швидкості, спритності, стрибучості, сили), які набуваються на основі наступних вправ:

Вправи для розвитку витривалості

Біг у рівномірному темпі по рівнинній, пересіченій, відкритій, закритій, заболоченій місцевості (1 - 3 км). Біг вгору, з гори, по піску, купинах, по м'якому ґрунту. Туристські подорожі. Біг на різні відрізки дистанції зі

зміною швидкості, темпу і тривалості бігу за різних умов і на різній місцевості.

Вправи для розвитку швидкості

Біг з високого і низького старту, „з ходу”, на швидкість. Біг на дистанції 30-100 м. Біг з місця з просуванням вперед у швидкому темпі, з високим підйманням стегна, підтюпцем, стрибками. Біг з раптовими змінами напрямку, з раптовими зупинками, оббіганням перешкод. Естафети: зустрічні, з подоланням перешкод, зі стрибками, по колу тощо. Швидкі присідання і вставання. Біг зі змінною положень, стійок.

Різноманітні ігри та ігрові вправи у швидкому темпі.

Вправи для розвитку спритності та стрибучості

Стрибки у довжину, через яму з водою, рів, потічок. Стрибки по купинах. Стрибки у висоту через шнур, планку, жердину, повалене дерево, з однієї та двох ніг. Стрибки на одній та двох ногах на місці і в русі. Стрибки зі скакалкою в русі. Стрибки в кроці, по сходинках у заданому темпі. Стрибки з гімнастичної драбини, краю яру, берега річки тощо. Вправи на рівновагу на гімнастичній колоді, лаві. Переправа по колоді через яр, потік, рів; переправа по колоді, яка хитається.

Ігри: баскетбол, футбол зі спеціальними завданнями.

Ододенні навчально-тренувальний похід : Естафети з використанням завдань, що вимагають складної координації рухів.

Вправи для розвитку сили

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, лави. Згинання та

розгинання рук в упорі на предмети, що знаходяться на різній висоті від підлоги. Відштовхування руками від підлоги, лави, предметів, що знаходяться на різній висоті від підлоги. Присідання на одній та двох ногах.

Стрибки на одній та двох ногах без вантажу.

Кидання м'яча однією та двома руками із-за голови, від грудей, знизу, збоку, з поворотами тулуба.

Вправи для розвитку гнучкості

Ходьба з випадами, перехресним кроком. Пружні присідання у положенні випаду, „напівшпагат”, „шпагат”. Махові рухи руками та ногами у різних площинах. Пружні нахили тулуба вперед, назад, в боки з різних вихідних положень. Вправи у парах з опором, на гнучкість, розтягування та рухливість суглобів. Кругові рухи тулубом, повороти без рухів руками й ногами. Вправи з палицями. Відведення рук і ніг у різних напрямках, із різних вихідних положень на місці і в русі. Махи руками та ногами, розслаблення м'язів під час руху вперед, назад, в боки. Махи руками під час повороту тулуба. Нахили вперед, у боки, повільний біг із розслабленням м'язів плечового поясу та рук. Рухи руками, ногами на місці і в русі.

4.2. Правила санітарії та гігієни. Перша (долікарська) медична

допомога (8 год)

Відомості про вплив фізичних вправ та режиму праці на організм вихованця, зміцнення його здоров'я та працездатність. Показання та

протипоказання до занять спортивним орієнтуванням. Особиста гігієна орієнтувальника (гігієна тіла, одягу та взуття, житла, харчування). Загальна гігієнічна характеристика тренувань і змагань із спортивного орієнтування.

Засоби загартування та методика їх застосування.

Значення й зміст лікарського контролю під час занять спортом. Порядок здійснення лікарського контролю. Методи самоконтролю. Надання першої долікарської допомоги при травмах.

Практичні заняття.

Диспансеризація. Практикум з надання першої долікарської допомоги при забиттях, переломах, вивихах, розтягненнях, кровотечах, сонячному та тепловому ударі.

РОЗДІЛ V. ПІДСУМКОВІ ЗАНЯТТЯ (8 год)

5.1. Участь у контрольних змаганнях (6 год)

Участь у залікових змаганнях. Комплексне закріплення набутих вихованцями знань, умінь та навичок.

5.2. Підсумкове заняття (2 год)

Підведення підсумків роботи гуртка за рік. Відзначення кращих вихованців гуртка за підсумками навчання. Завдання на літо.

5.3. Навчально-тренувальні збори

Підготовка та проведення навчально-тренувальних зборів, як форми комплексного закріплення та реалізації набутих вихованцями знань, умінь та навичок у навчальному році (проводиться поза сіткою навчальних годин та, як правило, під час літніх канікул).

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Учні повинні знати:

- правила безпеки під час тренувань та змагань зі спортивного орієнтування, подорожей, екскурсій;
- вимоги до походів різного ступеню та категорії складності;
- особливості видів спортивного орієнтування;
- теоретичні основи техніки навігації під час бігу невідомою місцевістю;
- основні прийоми та засоби роботи зі спортивною картою, компасом;
- основи тактики спортивного орієнтування в різних видах змагань;
 - правила поведінки учасника змагань (на старті, КП, між КП, на фінішній прямій);
 - фізичні вправи для розвитку гнучкості, швидкості, сили, витривалості тощо;
 - спеціальні вправи для розвитку окомірного способу визначення відстані, тренування пам'яті та уваги;
 - умовні знаки спортивної та топографічної карти, порядок проходження дистанцій на змаганнях зі спортивного орієнтування;
 - основні історичні та природні пам'ятки України;
 - місцеві ознаки погіршення та покращення погоди;
 - симптоми основних видів травм та захворювань, які можуть статися під час тренувань та змагань;
 - порядок дій в екстремальній (аварійній) ситуації на тренуваннях чи змаганнях, порядок надання першої долікарської допомоги.

Учні повинні вміти:

- орієнтуватися на місцевості за допомогою карти та компасу, проходити маршрут за легендою, по лінії; долати дистанцію спортивного орієнтування в заданому напрямку та за вибором, розмічену дистанцію, дистанцію Трейл-О, що відповідає класу юнацьких розрядів;
- орієнтуватись у складних ситуаціях (при втраті карти, компасу, розуміння свого місцезнаходження при фізичному напруженні та травмуванні тощо);
- рухатись за аварійним напрямом (азимутом);
- вимірювати відстані та визначати висоту предметів на місцевості різними способами;
- дотримуватись правил санітарії, гігієни і техніки безпеки;
- бережливо ставитися до обладнання та спорядження;
- оцінювати власні досягнення та досягнення інших гуртківців;
- співпрацювати та розподіляти обов'язки під час колективної роботи;
- надавати першу долікарську допомогу при травмах.

Вихованці (не менше половини) за підсумками навчання в гуртку мають виконувати норматив 2-го юнацького розряду зі спортивного орієнтування.

БІБЛІОГРАФІЯ:

1. Альошин В. М. Карта в спортивном орієнтуванні. – М.: ФиС, 1983.
2. Безпека життєдіяльності туристів, екскурсантів, відпочивальників та працівників туризму (аспекти). - Дніпропетровськ : Промінь, 2002.-115 с.
3. Бейдик О.О. Картографування та критерії класифікації суспільно-історичних рекреаційно-туристських ресурсів //Проблеми безперервної географічної освіти і картографії.-2001.- Випуск 2.-с. 164-171
4. Бейдик О.О. Рекреаційно-туристські ресурси України. Методологія та методика аналізу, термінологія, районування. - К: ВПЦ „Київський університет”, 2001. - 395 с.
5. Биржаков М.Б. Введение в туризм. - СПб.: „Издательский дом „Герда”. 2003. - 320 с.
6. Вечерський В.В. Загальні відомості про історико-культурні ресурси в туристичних регіонах України // Туристично-краєзнавчі дослідження. Вип. 2. - К: ЧП Кармаліта. - 1999. - С. 99-122.
7. Ганопольский В.І. Уроки туризму .-К .: Шкільний світ.-2004.
8. Державний реєстр нерухомих пам'яток України національного значення. - К., 2001.
9. Закон України "Про внесення змін до Закону України "Про туризм" від 29.11.2003 р. //www.rada.gov.ua.
10. Закон України "Про туризм" від 15.09.1995 р.// Урядовий кур'єр. - 1995.-№171-172.-С. 5-6.
11. Літвінов Д.А. Справочник туриста .- Дніпропетровськ : ЕЦ „Восхождение”, 2005.
12. Колотуха О.В. Дитячо-юнацький туризм в Україні. – Кіровоград РВЦ Кіровоградського держ. пед. ун-ту, 2001. - 42 с.
13. Костриця М.Ю., Обозний В.В. Шкільна краєзнавчо-туристична робота. - К: Вища школа, 1995. - 224 с.
14. Лосев А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников – М.: ФиС, 1984.
15. Любіцева О.О. Географія туризму в Україні // Географія та основи економіки в школі. - 1997. - № 2. - С.3-6
16. Наровлянський О.Д., Наровлянська М.Д., Пустовойт В.О. Шкільний туризм . –К .: Шкільний світ- 2009.
17. Пістун М.Д. Основи теорії суспільної географії: Навчальний посібник.-К.: Вища школа. 1996- 231.
18. Правила змагань зі спортивного орієнтування. К: ФСО України, 2004
19. Пронтішева Л.П. Орієнтування спортивне. Навчальні програми. – Вінниця, Республіканський науково-методичний кабінет держкомспорту. Федерація спортивного орієнтування України, 2010.
20. Руденко В.П. Географія природно–ресурсного потенціалу України. - Львів: Світ, 1993 - 237с.

Рецензія
на навчальну програму гуртка «Спортивне орієнтування»,
основного рівня, I та II року навчання

Автори-укладачі: Волошенюк Т.В., директор Центру туристсько-краєзнавчої творчості учнівської молоді Мелітопольської міської ради Запорізької області;

Захаров О.О., керівник гуртка Центру туристсько-краєзнавчої творчості учнівської молоді Мелітопольської міської ради Запорізької області.

Гострою проблемою дитячого та юнацького туризму є розвиток спортивного орієнтування. Першим кроком до її вирішення є розробка програми, яка б відповідала сучасним тенденціям.

Програма зі спортивного орієнтування призначена для гуртків центрів туризму, клубів спортивного орієнтування та ін. Вона складена на основі багаторічного досвіду роботи у галузі спортивного орієнтування і відповідає всім вимогам та нормативним документам Міністерства освіти та науки України.

Програма орієнтовна на вихованців туристсько-спортивних гуртків, які навчаються за напрямком «Спортивне орієнтування». Вона передбачає знайомство гуртківців з технікою орієнтування на місцевості, вмінню працювати з мапою, компасом, базову фізичну підготовку.

Навчальна програма містить в собі всі необхідні вимоги до побудови занять та контроль за його процесом.

Програма структурно складається з двох частин: I – пояснювальна записка, II – основна частина. У свою чергу, основна частина складається з двох річних навчальних блоків. До кожного річного блоку входять: 1) навчально-тематичний план; 2) основні завдання; 3) зміст навчального матеріалу; 4) прогнозовані результати навчання.

В цілому навчальна програма побудована системно, послідовно, на науковій основі.

Програма передбачає теоретичні та практичні (у приміщенні чи на місцевості) заняття. Основною формою навчальної діяльності під час занять у гуртку є практичні заняття.

Наявність спортивних карт нашої місцевості (старо-Бердянського лісництва, Богатирського лісництва, Лісопарку) дає широкий арсенал техніко-тактичних вимог для успішного навчання юних спортсменів, досягнення високого рівня загальної та спеціальної підготовки. Наявність особливостей рельєфу місцевості дає можливість поєднання та вивчення техніки пішого туризму одночасно зі спортивним орієнтуванням.

Запропонована програма відповідає вимогам щодо навчальних програм туристсько-спортивного спрямування та може використовуватися у позашкільних закладах.

Директор Центру еколого-натуралістичної
творчості учнівської молоді
Мелітопольської міської ради
Запорізької області

Т.В.Кот