

КГУ «Станция юных туристов отдела образования района Бэйтерек»

«Утверждаю»
Директор СЮТ



Терехова. Г.А.

«Согласовано»
Зам по. УМВР

Иргусаева. А.С.

«Рассмотрено»
Зав. отделом спортивного
ориентирования

Қасимов Н.Ф.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
НА 2021-2022 ГОД
По споривному ориентированию

"РОГЕЙН"

Руководитель кружка: Сабитов.Е.А.

2021 -2022 уч. год

Пояснительная записка

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты, как правильно, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков. Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в разных группах, которые могут быть сформированы как по возрастному принципу, так и по уровню мастерства участников. Сложность дистанции и её длина определяется по возрастной группе и

Название кружка	Количество кружков	Количество детей	Всего часов	Вид занятий	
				Теоретические	Практические
Рогейн	1	15	144	48	96

сложности местности соревнований.

Особенность: Каждому виду туризма присущи некоторые специфические особенности, связанные с естественными условиями или способом передвижения, Соответственно различны и методы ориентирования. **Пешие походы.** При ориентировании в пеших походах особое внимание следует уделять линейным ориентирам – дорожной сети и системе просек. **Лыжные походы.** Специфику ориентирования в этом виде туризма определяют прежде всего условия путешествия (низкая температура, возможность внезапного ограничения видимости, снежный покров) и связанной с этими условиями способ передвижения – на лыжах. **Горные походы.** Походы в горах проводятся зимой и летом. Условия путешествия и способ передвижения в этих случаях, естественно, резко отличаются, но примеры и тактика ориентирования имеют много общего.

Эффективность: Занятие спортивным ориентированием представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков, которое происходит в процессе организации коллективной походной жизни на спортивном маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с её негативными последствиями для здоровья. Опыт общественных и личностных подростковом возрасте.

Новизна: Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии. Программа интегрирует школьные дисциплины физкультуры, географии, биологии и др. в постоянные разделы программы.

Цель курса:

- Формирование всесторонне развитой личности учащихся через туристскую деятельность и изучение родного края.
- Развитие творческих способностей у детей, выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.
- Активизация познавательной деятельности школьников во внеурочное время.
- Формирование у детей устойчивых навыков: самоуправление, самообслуживание, социальная активность и дисциплина, трудолюбие и нравственность.
- Изучение и закрепление практических навыков необходимых для безопасности жизнедеятельности в походах и на соревнованиях.

Задачи:

- Создать условия для нравственного воспитания учащихся средствами туристско-краеведческой деятельности.
- Сформировать мировоззрение кружковцев через глубокое понимание неразрывного единства человека и природы.
- Осуществлять комплексный подход для реализации практических задач.
- Активно пропагандировать здоровый образ жизни по средствам туристско-краеведческой деятельности.

Методики и технологии

При составлении программы авторский коллектив руководствовался следующими принципами:

- Научности. Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней.

- В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

- Принцип коллективизма. Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.

2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.
4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы:

1. практические занятия
2. беседы
3. игровые программы
4. спортивные тренировки
5. соревнования
6. походы
7. зачетные занятия

Ожидаемый результат реализации программы;

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слетах.

Косвенными критериями служат; создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выборном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

По завершении обучения кружковцы должны

Знать. Правила техники безопасности, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи, вопросы туризма, виды узлов, туристское снаряжение и виды переправ, способы преодоления различных естественных препятствий, организация страховки, само страховку, как подготовиться к походу.

Уметь. Передвигаться по дорогам и тропам в составе группы, преодолевать вместе естественные препятствия на пути, правильно применять туристские узлы, оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего, организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слет, передвигаться по дорогам тропам и пересеченной местности в составе группы, наводить страховку, различные виды переправ, работать веревками, работать в группе, личное и командное прохождение этапов,

№	Темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Дата	Примечание
1	Введение	16	6	10		
1.1	Ориентирование – средство физического воспитания	2	2		16.09	
1.2	Связь с природой	2	2		21.09	
1.3	Знакомство с материалами(видео-, фотоматериалами и т.д.).	2	2		23.09	
1.4	Прогулка в лес.	2		2	28.09	
1.5	Поход выходного дня	8		8	30.09	
2	Техника безопасности	8	8			
2.1	Основы безопасности проведения занятий в учебном классе	2	2		12.10	
2.2	На местности	2	2		14.10	
2.3	Спортивном зале	2	2		19.10	
2.4	Меры личной безопасности детей	2	2		21.10	
3	Гигиена спортсмена	8	4	4		
3.1	Гигиена физических упражнений	2		2	26.10	
3.2	Основные задачи	2		2	28.10	
3.3	Гигиена тела	2	2		02.11	
3.4	Одежды и обуви	2	2		04.11	
4	Виды спортивного ориентирования.	8	8			
4.1	Бегом	2	2		09.11	
4.2	Вело	2	2		11.11	
4.3	На лыжах	2	2		16.11	
4.4	Лабиринт	2	2		18.11	
5	Снаряжение ориентировщика	10	10			
5.1	Компас, планшет	2	2		23.11	
5.2	Лыжное снаряжение	2	2		25.11	
5.3	Одежда, обувь	2	2		30.11	
5.4	Вспомогательное снаряжение	2	2		02.12	
5.5	Правила эксплуатации и хранения	2	2		07.12	
6	Общая физическая подготовка	32		32		
6.1	Разминка	2		2	09.12	
6.2	Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени)	4		2	14.12	
				2	18.12	
6.3	Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения)	4		2	21.12	
				2	23.12	
6.4	Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом)	4		2	28.12	
				2	30.12	
6.5	Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады).	4		2	04.01	
				2	06.01	

6.6	Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища)	4		2	06.01	
				2	11.01	
6.7	Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности).	4		2	13.01	
				2	18.01	
6.8	Поход выходного дня	8		8	20.01	
7	Туризм	10		10		
7.1	Туристская полоса препятствий.	2		2	02.02	
7.2	Поход выходного дня	8		8	03.02	
8	Техническая подготовка	48	8	40		
8.1	Особенности топографической подготовки	4	2		15.02	
			2		17.02	
8.2	Разновидности карт: топографические, спортивные.	4	2		22.02	
				2	24.02	
8.3	Их общие черты и отличия	4	2		01.03	
				2	02.03	
8.4	Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.	4		2	07.03	
				2	10.03	
8.5	Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально).	4		2	15.03	
				2	17.03	
8.6	Развитие глазомера	4		2	25.03	
				2	26.03	
8.7	Спортивный компас.	4		2	29.03	
				2	31.03	
8.8	Приемы пользования компасом	4		2	05.04	
				2	07.04	
8.9	Определение сторон горизонта по компасу.	4		2	12.04	
				2	14.04	
8.10	Определение точки стояния	4		2	19.04	
				2	21.04	
8.11	Движение по азимуту	4		2	26.04	
				2	28.04	
8.12	Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты	4		2	03.05	
				2	05.05	
9	Краеведение	4	4			
9.1	История п.Переметное	2	2		10.05	
9.2	Край в годы Великой Отечественной войны.	2	2		12.05	
	Всего	144	48	96		