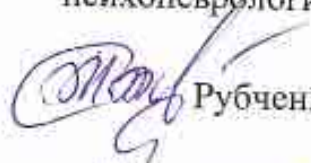


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

ГУТО «Кимовский
психоневрологический интернат»


Рубченкова О.М.

« 02 » 02 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГУТО «Кимовский
психоневрологический интернат»


Пюров А.Н.

« 02 » 02 2022 г.

**Программа по реабилитационной работе
«Спортивное ориентирование»**

Подготовил: специалист по реабилитационной
работе Замотаева С.С.

Новольвовск, 2022

Пояснительная записка.

Спортивное ориентирование является одним из молодых видов спорта в нашей стране, но с каждым годом оно получает еще большее признание. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются получатели социальных услуг, явились важными факторами, способствовавшими популярности спортивного ориентирования у получателей социальных услуг.

Цель программы – ориентирование, как один из видов спорта, направлено на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствует эстетическому воздействию, помогая познавать и понимать природу.

Задачи:

- массовое вовлечение получателей социальных услуг в систематические занятия по спортивному ориентированию;
- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие основных гигиенических навыков.
- непосредственное познание мира, своего края;

Содержание и методика занятий. План и программа занятий предусматривают обучение получателей социальных услуг азбуке туризма – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Планируемые результаты.

Личностные:

- готовность и способность к саморазвитию;
- развитие познавательных интересов;
- умение управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

Регулятивные:

- понимать цель выполняемых действий;
- проговаривать и осуществлять последовательность действий;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умение формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Содержание курса.

1. Введение.

Теория. Беседа о спортивном ориентировании, его значении. Анкетирование. Техника безопасности при проведении занятий, экскурсий, походов.

Практика. Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.). Прогулка в лес.

2. Врачебный контроль.

Теория. Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практика. Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

3. Топографическая подготовка.

Теория. Основы топографии. Топографические карты. Масштаб карты. Особенности топографической подготовки. Местность и ее классификация. Условные знаки. Рельеф и его изображение на карте.

Практика. Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт.. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

4. Специальная туристическая подготовка.

Теория. Туризм как средство общефизической подготовки. Туризм — один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.

Практика. Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак: требования к месту бивака, снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры. Узлы: назначение и применение.

5. Техническая и тактическая подготовка.

Теория. Понятие о технике ориентирования, её значение. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке.

Практика. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Компас: приемы пользования компасом, определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Игры и упражнения на закрепление тактических приемов.

6. Морально-волевая подготовка. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания.

7. Общая физическая подготовка.

Теория. Краткий анализ ОФП. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практика. Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперёд, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, палками, обручами, гантелями. Плавание. Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Поход. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

8. Гигиена туриста.

Теория. Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.

9. Снаряжение.

Теория. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

Практика. Устройство, изготовление, подборка снаряжения.

10. Краеведение. Охрана природы и памятников культуры.

Теория. Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области. Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Физико-географическая характеристика родного края. Её особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир. Памятные исторические места.

Практика. Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Просмотр фото- и видеоматериалов. Участие в краеведческих викторинах. Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов походов, совершенствование снаряжения, использование которого не причиняет вреда окружающей природе. Охрана памятников.

11. Игры на местности. Походы.

Игры на местности с элементами техники ориентирования, направленные на совершенствование физической и тактико-технической подготовленности ориентировщика.

Виды деятельности:

Игровая, познавательная, досугово развлекательная деятельность (досуговое общение), проблемно-ценностное общение; художественное творчество, социальное творчество (социальная преобразующая добровольческая деятельность); техническое творчество, трудовая (производственная) деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность; туристско-краеведческая деятельность;

Тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Количество часов		Планируемые результаты
		теория	практика	
1	Вводное занятие. Беседа о туризме, о его значении. Анкетирование. Техника безопасности при проведении занятий, экскурсий, походов.	2	2	Знать общее понятие туризма, технику безопасности.
2	Виды карт. История возникновения карты и её значение в жизни.	2		Иметь представление о картах.
3	Условные топографические знаки.	1	2	Различать топографические знаки.
4	Сличение карты с местностью.	2	2	Уметь определять расстояния по карте.
5	Презентация «Топографические карты»	2		
6	Закрепление темы «Топознаки и масштаб карты» в виде викторины.		2	Знать топографические знаки, уметь определять расстояния по карте.
7	Устройство компаса. Стороны горизонта.	1	2	Уметь работать с компасом, освоить приемы ориентирования карты, читать рельеф, осуществлять движение по азимуту.
8	Спортивное ориентирование на местности.	2	4	Знать топографические знаки, определять расстояния по карте, работать с компасом, освоить приемы ориентирования карты, читать рельеф, осуществлять движение по азимуту.
9	Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам	2	2	Знать топографические знаки, научиться определять расстояния по карте, работать с компасом, читать рельеф, осуществлять движение по азимуту.
10	Измерение расстояний по карте.	1	2	Знать топографические знаки, научиться определять расстояния по карте, работать с компасом, освоить приемы ориентирования карты, читать рельеф, осуществлять движение

				по азимуту.
11	Соревнования по спортивному ориентированию.		4	Приемы ориентирования карты, читать рельеф, осуществлять движение по азимуту.
12	Климат, растительность и животный мир родного края. Техника безопасности на период замерзания рек и озёр.		4	Знать природные и культурно-исторические особенности родного края, района полевого лагеря; общую характеристику туристических возможностей родного края; правила поведения на природе экологические требования к выбору маршрутов.
13	Презентация «Растительный и животный мир Тульской области»	2		
14	Конкурс рисунков «Растительный и животный мир Тульской области»		2	
15	Реки, озёра, полезные ископаемые Тульской области.		2	Знать природные и культурно-исторические особенности родного края, района полевого лагеря; общую характеристику туристических возможностей родного края; правила поведения на природе экологические требования к выбору маршрутов.
16	Презентация «Природа родного края»	2		
17	Конкурс рисунков «Природа родного края»		2	Знать природные и культурно-исторические особенности родного края, района полевого лагеря; общую характеристику туристических возможностей родного края; правила поведения на природе экологические требования к выбору маршрутов.
18	Гигиена туриста. Походная медицинская аптечка.		1	Знать основы гигиены туриста; основные приемы оказания первой мед. помощи в полевых

				условиях; способы транспортировки пострадавших; оказывать первую мед. помощь при потертостях, порезах, ожогах.
19	Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений, простудных заболеваний	1		Знать основы гигиены туриста.
20	Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.	1		Основные приемы оказания первой мед. помощи в полевых условиях; способы транспортировки пострадавших; оказывать первую мед. помощь при потертостях, порезах, ожогах.
21	Просмотр фильма о спорте	2		
22	Презентация «Техника передвижения на лыжах»	1		Уметь работать с компасом, освоить приемы ориентирования карты, читать рельеф, осуществлять движение по азимуту.
23	Лыжный поход «Зимний лес»		3	Уметь работать с компасом, освоить приемы ориентирования карты, читать рельеф, осуществлять движение по азимуту.
24	Конкурс рисунков «Зимний лес»		2	
25	История развития Тульского края. Охрана исторических памятников и природы.	2		Знать природные и культурно-исторические особенности родного края.
26	Викторина «Край, в котором мы живём»		1	Знать природные и культурно-исторические особенности родного края.
27	Презентация «Животный мир зимой»	1		
28	Организация похода. Личное и групповое снаряжение. Укладка рюкзака.	2		Знать требования к личному и групповому снаряжению; составлять перечень личного и группового снаряжения для похода и полевого лагеря; укладывать рюкзак для однодневного и многодневного походов.

29	Типы костров. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Культура поведения в походе и взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.	2		Специфика организации питания в турпоходе и полевом лагере; порядок приготовления пищи на костре; способы очистки воды; правильно планировать место бивака; быстро разводить костер; заготавливать и хранить дрова; устанавливать и снимать палатку, организовывать в ней ночлег; приготавливать пищу на костре.
30	Режим дня в походе. Питание в походе, подбор и хранение продуктов, составление меню. Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха, обязанности ведущего и замыкающего, нормы переходов. Обеспечение безопасности в походе.	2		Специфика организации питания в турпоходе и полевом лагере; порядок приготовления пищи на костре; способы очистки воды; приготавливать пищу на костре.
31	Поход.		3	Уметь работать с компасом, освоить приемы ориентирования карты, читать рельеф, осуществлять движение по азимуту.
32	Техника пешеходного туризма.	2		Уметь работать с компасом, освоить приемы ориентирования карты, читать рельеф, осуществлять движение по азимуту
33	Техника вязания туристских узлов: прямой, академический, брамшкотовый, булинь и их назначение.	1	2	Уметь вязать узлы разной сложности
34	Соревнование на тему: «Вязание туристских узлов»		2	Вязание узлов разной сложности
35	Виды палаток. Установка и снятие палатки	2	2	Умение ставить палатки, упаковывать и транспортировать продукты
36	Техника пешеходного туризма - полоса препятствий.		4	
	ИТОГО	45	45	

Список литературы.

1. Е. И. Иванов. Начальная подготовка ориентировщика. М. «Физкультура и спорт», 1985
2. Ф. С. Уховский. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур, 1996
3. Б. И. Фесенко. Книга молодого ориентировщика. М. ЦДЮТур, 1997
4. Е. И. Иванов. Начальная подготовка ориентировщика. М. «Физкультура и спорт», 1985
5. Вяткин, Л. А, Сидорчук, Е. В., Немытов, Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие – Академия, 2004
6. Гришина, Ю. М. Общая физическая подготовка, Знать и уметь. - Феникс, 2012
7. Колесникова, Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения». г. Новокузнецк, 2007. -10-20с.