УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
Г.МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР КРАЕВЕДЕНИЯ И ТУРИЗМА»
Г.МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Методические рекомендации

по организации и проведению соревнований

по типу Рогейн в условиях летнего отдыха обучающихся.

Автор работы

Педагог – организатор Комарова К.Е.

Мичуринск, 2020

Оглавление:

Аннотация 3

Пояснительная записка 4

Содержание методических рекомендаций 7

Список рекомендуемой литературы 15

Приложения 16

Аннотация

Данные методические рекомендации предназначены для проведения соревнований по типу Рогейн, заместителям директоров образовательных организаций по воспитательной работе, учителям-предметникам, педагогам дополнительного образования и педагогам – организаторам.

Работа разработана на основе практического опыта, сформированного в результате проведения соревнований «I Мичуринский Рогейн» (октябрь 2019 г.) и «Приключенческая гонка «Мичуринский Рогейн-2020» (сентябрь 2020 г.).

Комарова Ксения Евгеньевна;
Педагог – организатор;
8-900-515-97-31

Пояснительная записка

Данные методические рекомендации разработаны в соответствии с правилами проведения Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация рогейна России»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14; Концепция развития дополнительного образования детей в Тамбовской области на 2015-2020 годы от 22.07.2015г. №326-р; «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования». Данные методические рекомендации предназначены для проведения соревнований по типу Рогейн, заместителям директоров образовательных организаций по воспитательной работе, учителям-предметникам, педагогам дополнительного образования и педагогам – организаторам.

Методические рекомендации разработаны на основе практического опыта, сформированного в результате проведения соревнований «I Мичуринский Рогейн» (октябрь 2019 г.) и «Приключенческая гонка «Мичуринский Рогейн - 2020» (сентябрь 2020 г.).(Приложение 1)

Актуальность: данных методических разработок заключается в том, что туристско-спортивная деятельность – это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта, культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации, а также это действенный способ приобщения представителей разных поколений к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Рогейн–командный вид соревнований, близкий к приключенческим гонкам. Соревнования проводятся с целью популяризации Рогейна, совершенствования технического и тактического мастерства участников, обменом опытом и информацией между участниками.

Рогейн в России начал своё развитие в городе Перми под руководством Германа Николаевича Шестакова. В 1997 году Г. Н. Шестаков во время

поездки в США познакомился с новым для себя видом спорта — рогейном. Новый для России вид спорта заинтересовал Г. Н. Шестакова и он решил провести соревнования по рогейну в Перми. Г. Н. Шестаков установил отношения с рогейнерами из Чехии, а затем и с Международной Федерацией рогейна, которая включила его в свой состав в качестве наблюдателя. На территории Тамбовской области популярность данного вида спорта связана с деятельностью МБОУ ДО «Центр краеведения и туризма» г. Мичуринска и датируется 2019-2020 гг..

Педагогическая целесообразность: проведения соревнования по типу рогейн в образовательных организациях и трудовых коллективов способствует сплочению, как участников, так и организаторов данного мероприятия, развитию их коммуникативных способностей, а также формированию креативных компетенций и богатого жизненного опыта.

Цель: Реализация практической и теоретической помощи педагогам и организаторам соревнования по типу рогейн, а также ознакомление их с правилами проведения подобных соревнований.

Задачи:

1. Обучающие:

- Познакомить организаторов с правилами проведения соревнований

по типу рогейн в условиях летнего отдыха обучающихся;

- Научить педагогов правильному использованию данными рекомендациями правилами Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация рогейна России»;

- Обучить организаторов правильному использованию инвентарем и оборудованием на соревнованиях по типу рогейн.

2. Развивающие:

- Вовлечение обучающихся в активную познавательную деятельность с применением приобретенных знаний на практике;

- Развивать навыки самовыражения, самореализации, общения, работы

в группе;

- Развивать творческие способности обучающихся, их творческую индивидуальность;

-Развитие умений решать проблемы действительности совместными усилиями;

- Развитие интереса к изучению туризма, краеведения, истории родного края, биологии.

3. Воспитательные:

- Создание условий для развития интереса к саморазвитию, самооценки своих достижений;

- Создание атмосферы сотрудничества обучающихся при решении задач, когда востребованными являются соответствующие коммуникативные умения;

- Создание условий для формирования полноценной, всесторонне развитой личности;

- Формирование активной созидающей личности, востребованной современным российским обществом;

- Формирование личности обучающегося, как совокупность творческих, индивидуально – нравственных и гражданских качеств;

- Организация диалога обучающихся со сверстниками, со взрослыми;

- Воспитание трудолюбия, уважения к труду, его результатам;

- Воспитание понимания истинных жизненных ценностей;

Рекомендуемые места проведения: открытые площадки на свежем воздухе: парки, скверы, набережные. Район соревнований должен отвечать требованиям безопасности участников.

Содержание методических рекомендаций

Описание методических и дидактических материалов

Рогейн – командный вид соревнований, близкий к приключенческим гонкам.

Участники Соревнований за контрольное время набирают максимальную сумму очков, присуждаемых за посещение и выполнение заданий на контрольных пунктах (КП), установленных на местности и обозначенных в карте соревнований. За нарушения условий безопасности при прохождении технических этапов участники получают штрафное время. Контрольное время на выполнение заданий 60 минут.

Целью соревнований является пропаганда здорового образа жизни, популяризация рогейна как массового вида спорта.

Основными **задачами** соревнований являются:

- популяризация рогейна – перспективного развивающегося вида спортивного ориентирования;
- популяризация и развитие туризма;
- популяризация физической культуры и спорта;
- организация досуга любителей спортивного отдыха;
- пропаганда здорового образа жизни среди населения города.
- привлечение к занятиям физической культурой и спортом учащихся и молодёжи.

Участники Соревнований

Рекомендуемыми участниками соревнований могу быть команды школьников 9-11 классов, состав команды - 4 человек (не менее одной девушки). (Приложение 2,3)

Рекомендованные требования к снаряжению

Список минимального командного снаряжения и оборудования: механические часы, компас, цифровой фотоаппарат, простой карандаш, планшет.

Обязательное снаряжение может проверяться при входе в стартовую

зону, а также после финиша. Отсутствие обязательного снаряжения может являться поводом для дисквалификации.

Участники соревнований должны иметь соответствующую форму одежды (длинные брюки, куртки, штормовки).

Рекомендации по распределению ролей среди организаторов соревнований

Для проведения соревнований Организатором соревнований назначается судейская коллегия.

Состав судейской коллегии соревнований:

- Главный судья;
- Главный секретарь;
- секретари;
- Начальник дистанции;
- судьи старта;
- судьи финиша;

Состав судейской коллегии, количество судей, секретарей и других членов судейской коллегии определяется масштабом и программой соревнований, а также количеством участников.

По решению Организатора соревнований допускается совмещение нескольких судейских обязанностей одним членом судейской коллегии.

Главный судья и Главный секретарь утверждаются Проводящей организацией.

Члены судейской коллегии обязаны:

- знать и выполнять настоящие Правила и Положение о соревнованиях;
- быть беспристрастными ко всем участникам соревнований;
- следить за соблюдением участниками настоящих Правил и требований Положения о соревнованиях;
- выполнять работу в соответствии со своими функциональными обязанностями;
- хранить тайну о районе соревнований до его объявления и тайну

расположения контрольных пунктов до начала выдачи карт участникам.

Членам судейской коллегии запрещается:

- оказывать участникам любую помощь, за исключением медицинской помощи;

- быть участником соревнований, входить в состав какой-нибудь команды.

- организует награждение победителей и призёров;

- решает другие организационные вопросы подготовки и проведения соревнований.

Рекомендации по организации территории и трассы при проведении соревнований

Центр соревнований должен располагаться по возможности в центре района соревнований. Расположение контрольных пунктов следует планировать так, чтобы рациональные пути возможного движения команд не выходили за пределы карты соревнований.

Команде на старте выдается карта местности с указанием обязательных контрольных пунктов (КП) и контрольных пунктов (КП) по выбору, обозначенных тремя цветами: красные, фиолетовые и синие. Красные этапы– туристско-спортивные этапы, фиолетовые – творческие этапы, синие – этапы-сюрпризы. Образец маркировки контрольных пунктов должен быть установлен в центре соревнований до старта для ознакомления с ним участников. Контрольные пункты должны располагаться на объектах, обозначенных на карте и чётко опознаваемых на местности. Условия исполнения задания контрольного пункта (КП), участники получают на выбранном контрольном пункте. Каждому контрольному пункту даётся уникальное обозначение (номер) – двухзначное число, которое указывается на карте и на оборудовании контрольного пункта на местности. Также контрольному пункту присваивается «стоимость» - число, обозначающее максимальное количество очков, которые получает команда за посещение контрольного пункта.

Первая цифра в двухзначном обозначении (номере) контрольного пункта должны показывать стоимость этого контрольного пункта, например, КП 35 – 3 (или 30) очков. При назначении стоимости контрольным пунктам следует учитывать:

- сложность и точность навигации, которая требуется от команд для взятия контрольного пункта;
- труднодоступность места, в котором расположен пункт (например, пункт расположен на вершине высокой горы);
- расстояние от центра соревнований;
- расстояние от соседних контрольных пунктов.

Команде на прохождение маршрута дается контрольное время, за которое она должна выполнить наибольшее количество заданий, включая обязательные этапы. Побеждает в Соревнованиях команда, набравшая наибольшее количество баллов и выполнившая задания обязательных этапов. При равенстве результатов побеждает команда, показавшая наименьшее время прохождения. В случае превышения контрольного времени команда получает штрафные баллы: 1 (полная и неполная) минута 1 балл, но не более количества набранных очков. Финиш закрывается через 30 минут после окончания контрольного времени. В случае финиша команды после этого времени набранные командой очки аннулируются.

Посещение контрольных пунктов командами контролируется с помощью личностно - механической отметки. Порядок действий при отметке на контрольных пунктах должен быть обязательно сообщён участникам до старта соревнований. (Приложение 4)

Прохождение дистанции командное. В случае схода одного из участников остальные могут продолжить прохождение дистанции вне конкурса. Разделение участников команды во время прохождения дистанции запрещено. Порядок старта команд определяется жеребьевкой.

Посторонние лица на трассу не допускаются. Подсказка и помощь участникам посторонних лиц влечет за собой снятие команды с этапа.

Возможные контрольные пункты КП (этапы) соревнований

При организации соревнований по типу рогейн организаторы могут использовать предлагаемые варианты КП или вносить изменения в перечень КП по своему усмотрению в зависимости от уровня подготовки самих организаторов и участников соревнований, а также в зависимости от наличия необходимого оборудования.

Этап. Велосипед.

Не обязательный

На этапе команда должна провести велосипед по ограниченному коридору. Держать велосипед команда имеет права только за веревки.

Баллы:

Максимальное кол-во 20 баллов

Этап. Азимут.

Обязательный

Участие – командное. Команде выдается компас, листок с математическими примерами. Участники измеряют азимуты букв .(9 букв), записывают на бумаге. На листе решают математические примеры(4шт). Сопоставляют заданные азимуты с ответами примеров. Одинаковые значения – буквы вычеркивают. Из оставшихся 5-ти букв составляют слово. Оглашают судье контрольное слово (СПОРТ). (Приложение 5)

Баллы:50

20 правильно определены азимуты

10 правильно решены математические примеры

20 правильно отвечено контрольное слово

Этап. Палатка

не обязательный

Команде предоставляются 2 палатки, коврики. Они должны уложить коврики, снять обувь и зайти в палатку. Совместное проживание парней и девушек запрещено.

Баллы:

Максимальное кол-во 20

-5 баллов:

Не сняли обувь;

Зашли в одну палатку;

Неправильно уложены коврики.

Этап. Самолёт

Не обязательный

На этапе команде дается белый листок, из которого нужно сделать

самолётик. После этого команда должна запустить его в даль , чтобы он пересек контрольную линию.

Баллы:

Максимальное кол-во 10- Пересечение контрольной линии

Этап. Клад

Не обязательный

На этапе команде выдается две детские лопатки. Перед ними отмеченный участок песка, обозначенный волчатником, команда должна найти закопанный клад – камни.

Баллы:

Максимальное кол-во баллов30

1 камень- 10 баллов

Этап. Банкрот

Не обязательный

На этапе команде выдаются монеты, участники в отведенное время пересчитывают количество. Контрольное время 60 сек.

Баллы: плюсуются

Максимальное кол-во -30

20 уложились во времени

Отклонение +10 сек. МИНУС 5 баллов

10 правильно посчитано кол-во

Отклонение 1 рубль МИНУС 1 балл

Этап. Лабиринт

Обязательный

На этапе одному из участников завязывают глаза и он при словестной помощи своей команды должен пройти ограниченный коридор от начала и до конца.

Баллы:

Максимальное кол-во 50

Заступы -5 баллов

Этап. Яйца

Не обязательный

На этапе команде дается 4 шарика для пинг-понга, один участник кидает шарики, остальные ловят (можно как всем оставшимся участникам ,так и одному). « контрольные линии. Линия выброса – линия для ловли.

Баллы: Максимальное кол-во 20

1 шарик – 5 баллов

Этап. Жонглер

Обязательный

Задача команды за отведенное время(60 сек) подкидывая бутылку поставить её максимальное ко-во раз. За каждый раз – 5 баллов

Этап. Паутина

обязательный

На этапе команде необходимо переправить одного из участников, сквозь верёвку, натянутую вертикально, касание верёвки не допустимо.

Баллы:

Максимальное кол-во 30 - чистое прохождение КП

Этап. Кот в мешке

не обязательный

На этапе команде нужно выбрать одного участника, который возьмёт рюкзак и будет на ощупь узнавать предметы (не вытаскивая их), описывать их команде. В описании предмета запрещено употребление однокоренных слов. (4 предмета). Вытащить предмет из рюкзака можно только после того ,как команда назовёт наименование предмета.

Баллы:

Максимальное кол-во 40

10 – каждый правильно отгаданный предмет

Этап. Пазлы

Обязательный

На этапе команде нужно собрать общую картинку из пазлов. Картинка – карта области. (Приложение 6)

Этап. Медицина

Не обязательный

На этапе команде предлагается одному из своих участников наложить повязку в виде чепца при рваной ране волосистой части головы. (Приложение 7)

Баллы:

Максимальное кол-во 20 баллов

КП. Водопой

Задача команды за отведенное время(90сек) должна через трубочку выпить 3л жидкости.

Максимальное кол-во баллов 30 баллов

КП. Водолаз

Задача команды вытащить максимальное кол-во грузов из воды за отведенное время (90сек)

1человек – 1 груз

Максимальное кол-во баллов 110

Этап. Черный ящик

Задача команды угадать по подсказке, что лежит в черном ящике. (Приложение 8)

Баллы:

20 баллов

Заключение.

Рекомендации по определению результатов и подведению итогов

Общее подведение итогов производится в соответствии с правилами Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация рогейна России».

Результаты команд определяются суммой очков за посещённые контрольные пункты за вычетом штрафа за опоздание на финиш. (Приложение 9)

Команде, которая набрала большее количество очков, а при равенстве очков имеет более раннее время финиша, присуждается более высокое место.

Если несколько команд имеют одинаковое количество очков и время финиша, им присуждается одинаковое место. После команд, показавших одинаковый результат, остается столько незанятых мест, сколько команд имеют одинаковый результат, минус единица.

Список рекомендуемой литературы

1.Володин К., Ященко С. Рогейн в России. - М.: Федерация спортивного ориентирования Российской Федерации, 2009. - 122 с.

2.Якимов А.В. Организация и проведение соревнований по рогейну. - М.: Федерация спортивного ориентирования Российской Федерации, 2009. - 106 с.

3.Интернет ресурс «Which Way's North? An introduction to Australia: Victorian Rogaining Association Inc., 2010»: http://vra.rogaine.asn.au/

4.Интернет ресурс «Федерация Рогейна России» https://rogaining.ru/

Приложения

Приложение 1

I Мичуринский
РОГЕЙН
Мичуринск

Приложение 2

В главную судейскую коллегию
на участие в соревнованиях

ЗАЯВКА

от команды_____
_____

№ п\п	Фамилия, имя	Год рождения	Виза врача (подпись, печать)
1.			
2.			
3.			
4.			

Всего к соревнованиям допускаю _____человек

мп. Врач_____

Представитель команды_____
(фамилия, имя, отчество полностью)

Приложение 3

С П Р А В К А

Настоящей справкой удостоверяется, что с членами команды, направленными на участие в соревнованиях, проведен инструктаж:
по правилам поведения при угрозе и осуществлении теракта;
по правилам поведения учащихся во время соревнований;
по охране природы.

№	Фамилия, имя, отчество	Умение плавать подтверждаю (личная подпись)	Личная подпись о прохождении инструктаж
1			
2			
3			
4			

Инструктаж проведен_____
(фамилия имя, отчество должность ответственного за проведение инструктажа)

руководитель команды _____
(Ф.И.О. полностью)

Приложение 4

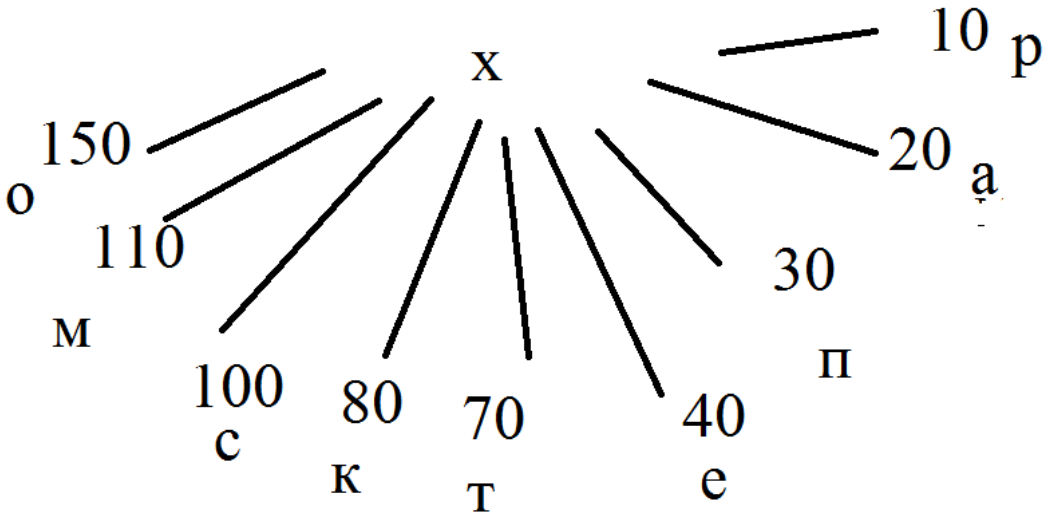
Образовательное учреждение _____
Название команды _____
Время старта _____
Время финиша _____

КП		Баллы
КП1-50*	Паутина	
КП2-20	Художник	
КП3-30	Черный ящик	
КП4-110	Водолаз	
КП5-30*	Лабиринт	
КП6-40	Жонглёр	
КП7-20	Медицина	
КП8-40	Пазлы	
КП9-50*	Банкрот	
КП10-15	Кот в мешке	
КП11-50	Азимут	
КП12-30*	Водопой	
КП13-40*	Яйца	
КП14-10	Самолёт	
КП15-10*	Клад	
КП16-30	Велосипед	
КП17-20*	Палатка	

*- обязательные этапы

Приложение 5

7*3+9-10=
236:4+21=
1000-178*5=
1600:40=



Буквы размером А4 – О М С К Т Е П А Р

Приложение 6

Приложение 7

При травмах головы на рану могут накладываться повязки с использованием косынок, стерильных салфеток и липкого пластыря. Выбор типа повязки зависит от расположения и характера раны.

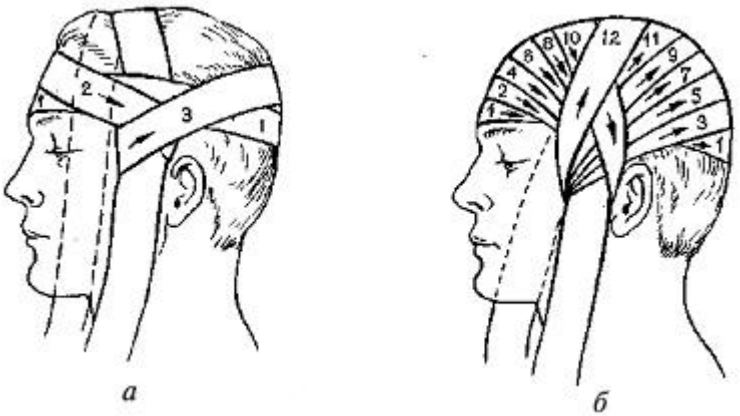


Рис. 52. Наложение повязки на голову в виде «чепца»

Так на раны волосистой части головы накладывается повязка в виде «чепца» (рис. 52), которая укрепляется полоской бинта за нижнюю челюсть. От бинта отрывают кусок размером до 1 м и кладут его серединой поверх стерильной салфетки, закрывающей раны, на область темени, концы спускают вертикально вниз впереди ушей и удерживают в натянутом состоянии. Вокруг головы делают круговой закрепляющий ход (1), затем, дойдя до завязки, бинт оборачивается вокруг нес и ведут косо на затылок (3). Чередуя ходы бинта через затылок и лоб (2-12), каждый раз направляя его более вертикально, закрывают всю волосистую часть головы. После этого 2-3 круговыми ходами укрепляют повязку. Концы завязывают бантом под подбородком.

Приложение 8

Торговля этим товаром в средние века была довольно прибыльной. За ним снаряжались экспедиции. Его взвешивали на весах, ценили на вес золота. Так называли богатого человека в насмешку. (перец)

Приложение 9

Сводный протокол соревнований

№	Команда	Паутина	Художник	Черный ящик	Водолаз	Лабиринт	Жонглёр	Медицина	Пазлы	Банкрот	Кот в мешке	Азимут	Водопой	Яйца	Самолёт	Клад	Велосипед	Палатка
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		

Судья:
Судья:
Судья: