

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа д. Юрловка
муниципального образования «Город Саратов»**

Согласовано
заместитель директора по
учебно - воспитательной работе
Березюк О.В.



Утверждено
директор МАОУ «СОШ
д. Юрловка»
Белова В.Г.

**Рабочая программа
«Спортивное ориентирование»**

Пояснительная записка

Кружок «Спортивное ориентирование» направлен на подготовку учащихся основам топографии и ориентированию. Тематика программы курса стыкуется с рядом школьных дисциплин: география, математика, физика, основы безопасности жизнедеятельности. Программа ориентирована на обучающихся, увлекающихся туризмом и содержит знания, вызывающие познавательный интерес и представляющие ценность для определения ими профиля обучения в средней школе. Включённый материал может применяться для различных групп (категорий) школьников, что достигается обобщённостью сгруппированных в неё знаний; их отбором в соответствии с общими для всех учащихся задачами обучения; модульным принципом построения программы. Курс рассчитан на 34 часа. Достаточно внимания уделяется самостоятельной, практической работе детей. Знания, умения и навыки, необходимые в ориентировании сгруппированы в несколько взаимосвязанных блоков таким образом, что изучение всех последующих тем обеспечивается предыдущими, а между частными и общими знаниями прослеживаются связи. Данная программа имеет практическую направленность и поможет в жизненных условиях определить своё местонахождение на карте и местности, оценить пройденный путь и проложить дальнейший маршрут среди ландшафтов.

Изучение программы предполагает наличие у учащихся устойчивого интереса к выбранному предмету и намерение после окончания школы продолжить образование в области физической культуры и спорта.

Задачами программы кружка являются:

- обеспечение прочного и сознательного овладения учащимися системой специальных физкультурно-спортивных знаний и умений;
- интеграция базового и дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта, целенаправленное освоение избранного вида спорта;
- формирование умений и навыков организации и проведения самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.

Цели и задачи:

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Это определение прежде всего указывает на то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Программа направлена на решения следующих задач:

- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию воспитанников;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.
- формирование бережного отношения к природе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

В результате прохождения курса ученики должны овладеть следующими навыками:

- научиться ориентироваться в природе;
- знать основы автономного существования в природе;
- знать основы выживания в различных природных условиях;
- научиться наблюдать за природными явлениями;

Учащиеся должны знать следующие основные понятия:

1. Карта - общегеографическая, топографическая, тематическая;
2. План местности;
3. Масштабы - численный, именованный (натуральный), линейный;
4. Рельеф;
5. Условные топографические знаки;
6. Азимут - истинный, магнитный, прямой, обратный;
7. Легенда движения;

Учащиеся должны уметь:

1. Собираться в экспедицию (поход) в зависимости от природной зоны, сложности и времени года ;
2. Правильно собирать рюкзак;
3. Устанавливать палатки различного типа;
4. Выбирать место для бивака;
5. Разводить костры;
6. Готовить пищу в полевых условиях;
7. Составлять продуктовую раскладку на экспедицию;
8. Составлять топографический план местности;
9. Читать карту и прокладывать по ней маршрут движения;
10. Определять азимут;
11. Определять свое местоположение на местности;
12. Составлять кроки (схемы) пройденного участка.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов	План	Дата проведения	Виды деятельности учащихся
1.	Карта	1			Лекционно-практическая
	Отличие плана от карты	1			
	Масштаб.	1			
	Классификация и номенклатура карт	1			
	Экскурсия	1			
	Условные знаки топографических карт	2			
	Условные знаки для спортивного ориентирования	2			
	Экскурсия	1			
2.	Марки компасов.	1			Лекционно-практическая
	Устройство компаса	1			
	Применение компаса	1			
	Ориентирование по предметам	1			
	Экскурсия	1			
3.	Магнитные свойства земли.	1			Лекционно-практическая
	Определение понятия «азимут».	1			
	Оформление данных для движения по азимуту в виде таблицы или схемы.	1			
	Движение по азимуту ночью в условиях ограниченной видимости.	1			
	Особенности ориентирования в горах.	1			
	Роль разведки.	1			
	Обзорные точки.	1			
4	Физическая подготовка	4			Практическая
6.	Маршрутная и	1			Лекционно-

	<p>площадная съёмка местности.</p> <p>Протяжённость маршрута, площадь участка, полевая и камеральная работы.</p> <p>Способы проведения съёмки: прямых засечек, обратных засечек, съёмочного хода.</p> <p>Параметры контроля качества топографической съёмки местности.</p> <p>Составление высотного и временного графиков маршрута</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p>			<p>практическая</p>
7.	Физическая подготовка	4			Практическая

Содержание программы

Тема 1. Карта, её масштаб. Условные знаки топографических карт.

Определение понятия «карта». Отличие плана от карты. Определение понятия «масштаб». Классификация и номенклатура карт. Условные топографические обозначения. Условные знаки карт для спортивного ориентирования.

Тема 2. Компас, работа с ним.

Марки компасов. Устройство компаса Андрианова. Применение компаса. Ориентирование по солнцу, звёздам, местным предметам.

Тема 3. Ориентированные карты. Азимут. Магнитное склонение.

Магнитные свойства земли. Истинный и магнитный полюса Земли. Магнитный меридиан, магнитное склонение, магнитные аномалии.

Определение понятия «азимут». Азимут прямой и обратный. Принципы прокладки азимута. Оформление данных для движения по азимуту в виде таблицы или схемы.

Движение по азимуту ночью в условиях ограниченной видимости. Особенности ориентирования в горах. Действие группы при потере ориентировки. Роль разведки. Обзорные точки.

Тема 4. Маршрутная съёмка.

Маршрутная и площадная съёмка местности. Протяжённость маршрута, площадь участка, полевая и камеральная работы. Способы проведения съёмки: прямых засечек, обратных засечек, съёмочного хода. Оборудование и снаряжение. Параметры контроля качества топографической съёмки местности. Использование фотоматериалов для определения перевалов и прокладывания маршрутов. Составление высотного и временного графиков маршрута («временная лента»).

Тема 5. Физическая подготовка.

Место физической культуры и спорта в подготовке к деятельности в экстремальных условиях. Основные принципы и методы организации и проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, прыгучести). Нормативы для контроля за физической подготовленностью ориентировщика. Гигиеническая характеристика средств восстановления работоспособности. Самоконтроль.

Литература

1. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
2. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М.: Профиздат, 1985.
4. Ганьшин В.Н. План и карта. – М.: «Недра», 1983.
5. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
6. Куприн А.М. Занимательная картография: книга для учащихся 6-8 –х классов. – М.: «Просвещение», 1989.
7. Перельман Я.И. Занимательная геометрия. – М.: ВАП, 1994.
8. Уроки ориентирования. Методические рекомендации в помощь руководителям кружков и секций спортивного ориентирования. Составитель Ф.С. Уховский - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1986.
9. Шibaев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и во времени? Умеете ли вы предсказывать погоду?(программированные задания для контроля и закрепления знаний) – М.: ЦДЮТ МО РФ, 1996.
10. Огородников Б.И., Моисеенко А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1980.