

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности объединения «Ориентирование» разработана в соответствии с федеральным законом 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 26 июня 2012 г. № 504 г. Москва), опубликовано: 15 августа 2012 г. В «РГ» - Федеральный выпуск № 5859), а также с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (приложение к письму департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844).

Программа способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития. На занятиях по спортивному ориентированию создаются условия для вовлечения школьников в занятие массовыми видами спорта, приобщения к здоровому образу жизни, развитию патриотических настроений, где педагог способен справиться с большинством воспитательных задач подрастающего поколения.

В основе программы лежит образовательная программа «Юные судьи туристских соревнований» ЦДЮТур МО РФ г. Москва.

Программа объединения «Ориентирование» рассчитана на 4 года обучения от 11 до 14 лет. Со второго года обучения вводится знакомство с соревнованиями по спортивному ориентированию.

Цель: гармоничное развитие личности ребенка.

Задачи:

- Обучение навыкам и приемам ориентирования, обеспечивающей безопасность человека в различных условиях и выживанию в экстремальных условиях.
- Формирование потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортивной деятельностью, сознательно их применять для поддержания своего здоровья и здорового образа жизни.
- Приобретение необходимых знаний в области географии, туризма, истории Тверского края, организации туристских соревнований.
- Формирование навыков межличностного общения в коллективе для создания сплоченного союза единомышленников.

Методическое обеспечение

Для реализации программы используются: жидкостные компасы, планшеты, призмы для спортивного ориентирования, спортивные и учебные карты.

Занятия носят преимущественно практический характер. Практические занятия проводятся на местности (на пришкольной территории, на территории в р-не р.Дойбица) и в помещении (в классе, спортзале, кабинете географии). Одна из основных форм проведения занятий – игровая (особенно на первом и втором году обучения), что способствует привлечению большего числа школьников к занятиям по спортивному ориентированию. Большое внимание на теоретических и практических занятиях уделяется проблемной подаче материала.

Обязательное условие в реализации программы является участие обучающихся в подготовке и проведении массовых мероприятий и соревнований различного ранга, обучении младших школьников. Участие в течение года в викторинах и соревнованиях расценивается не только как начальная судейская подготовка, но и способ применения, закрепления и подведения результатов по отдельным темам полученных знаний. Как зачетное мероприятие планируется участие в слетах туристов-школьников и многодневном походе.

МЕСТО ПРОГРАММЫ КРУЖКА В ООП

Программа состоит из 1-го блока: Топография и ориентирование. Нагрузка – 1 час в неделю, 34 часа в год (136 часов за 4 года) 5-8 классах.. Занятия носят преимущественно практический характер. Обязательным условием является участие в мероприятиях, проводимых ГБОУ ДОД «ТОЦЮТ», управлением образования г. Твери, районными отделами образований.

Продолжительность занятий 45 минут. Содержание программы отвечает требованиям к организации внеурочной деятельности и является дополнительным источником знаний и умений к урокам физической подготовленности. Для физического роста ребенка предусматривается контроль, который осуществляется в виде соревнований по личному первенству, командных соревнований, практических работ на этапах в игровой форме, мини-соревнованиях.

Для привития интереса к занятиям используются разнообразные методы работы: беседа, практические занятия, игры, соревнования, туристический слет.

ЦЕННОСТНЫМИ ОРИЕНТИРАМИ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ КРУЖКА ЯВЛЯЮТСЯ:

(1-й год обучения)

1. Получение таких знаний и понятий, как

- Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт.
- Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры».
- Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа.
- Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра.
- Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение.
- Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту. Обход препятствий. Движение по легенде.
- Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки.

(2-й год обучения)

- Условные знаки. Изображение рельефа на различных картах и его влияние на пути движения.
- Устройство компаса, правила пользования. Ориентирование карты. Снятие азимута. Движение по азимуту.
- Способы измерения расстояний на карте и на местности. Составление таблицы шагов.
- Различные способы ориентирования, ориентированию с помощью топографических и спортивных карт.
- Определение сторон горизонта по местным предметам и небесным светилам. Порядок действия в случае потери ориентировки.
- Условные знаки, правильность их изображения и применения. Максимальная азимутальная точность. Нанесение форм рельефа.

(3-й год обучения)

- Виды карт. Старение карт. Определение масштаба карты. Прокладка и описание маршрута. Различные формы рельефа и их изображение на карте.
- Особенности ориентирования в сложных условиях. Движение при потере видимости. Оценка пройденного расстояния.

(4-й год обучения)

- Способы и методы глазомерной съемки. Корректировка карты. Техника рисовки.

2. Приобретение умений:

(1-й год обучения)

- Определить масштаб и расстояние по карте.
- Ориентировать карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение

по азимуту с помощью компаса.

- Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте.
- Измерить расстояния по карте и на местности.
- Измерение и построение азимутов.
- Определить ориентиры движения, способа привязки, точки стояния. Сохранение направления движения.
- Определить стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определить направление выхода в случае потери ориентировки.
- Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

(2-й год обучения)

- Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.
- Определение азимута. Снятие азимута с карты. Прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без карты. Прохождение азимутальных дистанций
- Измерение длины шага. Измерение расстояния шагами. Измерение различных отрезков на карте и на местности. Определить ширину реки, расстояние до недоступного предмета.
- Определение точки своего местонахождения на местности при помощи карты.
- Определение местонахождение своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.
- Изображение на карте участка местности.
- Участие в соревнованиях по топосъемке маркированного участка.
- Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

(3-й год обучения)

- Планирование маршрута похода по топографической карте. Копирование схем и кроки. Работа со спортивной картой на местности. Топосъемка участков местности.
- Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.
- Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.
- Участие в соревнованиях по топосъемке маркированного участка, разбор ошибок.

(4-й год обучения)

- Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистое вычерчивание. Корректировка карты на местности.
- Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.
- Участие в соревнованиях по топосъемке маркированного участка.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(1-й год обучения)

Топография и ориентирование (34 ч.)

1. Топографическая и спортивная карта.

Определение топографии и топографических карт, их значение. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Свойства карт, их старение, их пригодность для разработки маршрутов. Назначение спортивной карты. Ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды.

2. Компас. Работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Азимут. Определение азимута. Движение по азимуту. Определение сторон горизонта, ориентирование карты.

3. Условные знаки.

Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетания знаков. Пояснительные

цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Формы рельефа.

4. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение, Таблица шагов. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

5. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

6. Способы ориентирования.

Ориентирование с помощью карты. Виды ориентиров. Привязки к карте. Движение по азимуту, обход препятствий. Движение по легенде.

7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Суточное движение солнца по небосводу. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Определение точки стояния на спортивной карте.

8. Соревнования по спортивному ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения, виды стартов.

Соревнование по ориентированию в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору. Эстафетное ориентирование. Определение результатов.

(2-й год обучения)

Топография и ориентирование (34 ч.)

1. Топографическая и спортивная карта.

Виды топографических карт и основные сведения о них. Генерализация топографической карты. Условные знаки спортивных и топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, виды.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа. Влияние рельефа на пути движения. Выбор путей движения.

2. Компас. Работа с компасом.

Компас, правила пользования им. Ориентирования карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

3. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий.

Измерение среднего шага. Таблица шагов. Счет шагов шагом, бегом. Глазомерный способ измерения расстояния, тренировка глазомера. Определение пройденного расстояния. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

4. Способы ориентирования.

Ориентирование при помощи неполной карты. Определение местонахождения. Движение по схемам. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Движение по легенде. Ориентирование при помощи спортивной карты. Ориентирование в различных природных условиях.

5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери

ориентировки. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствие паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям в избежании напрасных поисковых работ.

6. Топосъемка маркированного участка.

Условные знаки, используемые для топосъемки местности, их правильное нанесение. Взятие азимута. Таблица шагов и измерение расстояния. Нанесение маршрута.

7. Соревнования по спортивному ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения, виды стартов.

Соревнование по ориентированию в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору. Эстафетное ориентирование. Определение результатов.

8. Соревнования по топосъемке маркированного участка.

Порядок проведения соревнований по топосъемке маркированного участка, выбор местности, работа судей, контрольный вариант, разбор ошибок.

(3-й год обучения)

Топография и ориентирование (34 ч.)

1. Топографическая и спортивная карта.

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Чтение карты и составление схем и кроки. Прокладка и описание маршрута. Старение карты, ее генерализация. Копирование карт и схем.

Топосъемка участка местности.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карты, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

2. Ориентирование в сложных условиях.

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка движения. Движение при потере видимости. Глазомер. Оценка пройденного расстояния по времени движения. Особенности ориентирования при различных картах и схемах.

3. Соревнования по спортивному ориентированию.

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

4. Соревнования по топосъемке маркированного участка.

Порядок проведения соревнований по топосъемке маркированного участка, выбор местности, работа судей, контрольный вариант, разбор ошибок.

(4-й год обучения)

Топография и ориентирование (34 ч.)

1. Топографическая съемка, корректировка карты.

Маршрутная глазомерная съемка. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты. Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия