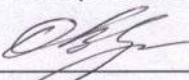


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Центр образования
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»
Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва №2

СОГЛАСОВАНО
директор СДЮСШ ОР №2


О. В. Гультяева
Протокол педагогического
совета
№ 3 от «29» 05 2014

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»
 М. Р. Катунова

Приказ № 1649 от «19» июль 2014

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ И ТУРИЗМ»

Срок реализации программы: 3 года
Возраст обучающихся: 11-16 лет

Авторы-составители:
Стримовская Наталья Георгиевна
Тренер-преподаватель
Никифоров Андрей Эдуардович
Педагог дополнительного образования

Рассмотрено Методическим советом
ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»
Протокол № 8 от «17» июль 2014г

Санкт-Петербург
2014

ОГЛАВЛЕНИЕ:

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	6
Содержание программы	8
Методическое обеспечение программы	9
Список литературы	10

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

АКТУАЛЬНОСТЬ.

Природная сущность ребенка предполагает активную жизнедеятельность и любознательность, но современные условия жизни и объемная школьная программа способствуют развитию гиподинамии, атрофии мышечной деятельности, снижению интереса к познанию нового (непрофессионального), и как следствие, стиранию граней гармонично развитого человека. Предлагаемая программа предназначена для ребят, желающих вести активный образ жизни, сочетающий в себе туризм и ориентирование, как средства познания и освоения окружающего мира и физического развития.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

Целью данной программы является формирование навыков здорового образа жизни подростка и организация собственного свободного времени средствами туризма и спортивного ориентирования.

Задачи:

образовательные:

- овладение комплексом знаний, умений и навыков из области ориентирования, туризма, элементов картографии;
- привитие навыков здорового образа жизни и использования свободного времени;
- умение самостоятельно мыслить, решать поставленные задачи в различных жизненных ситуациях;

развивающие:

- физическое совершенствование и укрепление здоровья;
- повышение личных спортивных результатов;
- формировать личностные качества спортсмена, повышать его самооценку

воспитательные:

- воспитание воли через достижение поставленных целей;
- гармонизация личности с чувством уважения к себе и окружающим;
- предоставление возможностей для проявления социальной активности и развития творческих способностей обучающихся при подготовке и проведении многодневных выездов и комплекса коллективных творческих дел.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа имеет туристско-краеведческую направленность.

Продолжительность освоения данного курса -3 года.

1 год – 216 часов.

2 год – 288 часов,

3 год – 432 часа.

В зависимости от физической подготовленности обучающихся, их психологической готовности и мотивации возможно сокращение часов учебно-тематического плана за счет сокращения практики (количества выездов в походы выходного дня и каникулы). Предлагаются такие варианты программы:

1 год – 144 часов.

2 год – 216 часов,

3 год – 288 часа.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ, КОТОРЫМ АДРЕСОВАНА ПРОГРАММА
Программа рассчитана на обучающихся 11-14 лет. Набор свободный, по желанию. Обязательное условие - медицинский допуск к занятиям по физической подготовке, участию в спортивных соревнованиях и туристских походах.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Занятия носят в основном групповой характер. При овладении отдельными темами или приемами туризма и ориентирования возможны занятия «по звеньям» или индивидуально-групповые.

Занятия по программе строятся на сочетании теоретических и практических занятиях. Предпочтение отдается практическим занятиям. На первом году обучения теория составляет 1 ч/н, на втором – 2ч/н, на третьем – 1ч/н. Практическая туристская подготовка проводится в походах выходного дня.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основными направлениями занятий 1 года обучения являются: изучение основ ориентирования, туристской жизни, общая физическая подготовка, как правило, в игровой форме, участия в массовых по спортивному ориентированию и туризму.

Главными направлениями занятий второго года обучения являются овладение навыками ориентирования, туризма, участие в соревнованиях по ориентированию туризму с выполнением разрядных норм, участие в степенных походах, экскурсиях.

На третьем году занятий основное внимание уделяется дальнейшему овладению ориентированием, участие в соревнованиях городского уровня, возможно участие в летних многодневных соревнованиях, предполагается проведение творческих мероприятий коллектива, участие в категорийных походах и в экспедициях и составление отчета о походе (устного или письменного). Продолжить обучение обучающиеся могут в спортивной школе в группах спортивного ориентирования или спортивного туризма.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

В процессе обучения обучающиеся должны:

1) В 1 год обучения:

- **Знать основы спортивного ориентирования,**
- **Освоить начальную туристскую подготовку,**
- **Уметь чувствовать себя комфортно в коллективе и природной среде.**
- **повысить физические показатели от исходных,**

2) Во 2 год обучения:

- **участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию городского уровня,**
- **участвовать в соревнованиях городского уровня по технике пешеходного и лыжного туризма.**
- **создать отчет о совершенных походах.**
- **выступить с рассказом о путешествиях на клубной конференции**

3) В 3 год обучения:

- **участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию городского уровня,**
- **выступить на соревнованиях по всем основным видам туризма (пеший, водный, лыжный, горный).**
- **создать отчет о совершенных походах.**
- **выступить на российских соревнованиях по технике пешеходного туризма,**
- **повысить физические показатели от исходных,**
- **выполнить требования и нормативы на значок «Юный турист» и «Турист России»**
- **получить спортивный разряд по спортивному ориентированию**

ФОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

- система проверочных заданий по отдельным темам,
- выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, ориентированию, участие в контрольных выездах МКК,
- участие в соревнованиях разного уровня, выполнение спортивных нормативов,
- участие в походах различных видов и сложности
- составление отчетов о пройденных походах, экскурсиях

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№		Разделы и темы	Кол-во часов		
			Теория	практика	всего
Первый год обучения – 216ч/г (6 ч/н)					
1		Организационное занятие. Задачи и содержание программы. Виды туризма и их особенности.	2		2
2	туризм	Безопасность тур. походов	6	18	24
		Снаряжение	4	10	14
		Гигиена и оказание доврачебной помощи	4	8	12
		Питание	4	12	16
3	топография и ориентирование	Топография	10	20	30
		Ориентирование	4	52	56
4	общефизическая подготовка	ОФП и соревнования	2	60	62
		Всего:	36	180	216
Второй год обучения – 288ч/г (8ч/н)					
			теория	практика	всего
1	туризм	Самодетельный туризм	4		4
		Безопасность	10	18	28
		Снаряжение и инвентарь	4	10	14
		Доврачебная помощь	12	20	32
		Питание	10	26	36
2	топография и ориентирование	Топография и ориентирование	30	52	82
3	ОФП	ОФП	2	90	92
		Всего:	72	216	288
Третий год обучения 432 ч/г (12 ч/н)					
			теория	практика	всего
1	туризм	Тактика пешего туризма Требования к подготовке	4	80	84
		Безопасность	4	10	14
		Снаряжение и инвентарь	4	40	44
		Питание	10	34	44
		Доврачебная помощь	4	10	14
2	топография и ориентирование	Топография и ориентирование	8	104	112
3	ОФП	ОФП	2	118	120
		Всего:	36	396	432

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (сокращенный вариант)

№		Разделы и темы	Кол-во часов		
			Теория	практика	всего
Первый год обучения – 144ч/г (4 ч/н)					
1		Организационное занятие. Задачи и содержание программы. Виды туризма и их особенности.	2		2
2	туризм	Безопасность тур. походов	6	4	10
		Снаряжение	4	4	8
		Гигиена и оказание доврачебной помощи	4	4	8
		Питание	4	4	8
3	топография и ориентирование	Топография	10	12	22
		Ориентирование	4	40	44
4	общефизическая подготовка	ОФП и соревнования	2	40	42
		Всего:	36	108	144
Второй год обучения – 216 ч/г (6ч/н)					
			теория	практика	всего
1	туризм	Самостоятельный туризм	4		4
		Безопасность	10	8	18
		Снаряжение и инвентарь	4	4	8
		Доврачебная помощь	12	8	20
		Питание	10	12	22
2	топография и ориентирование	Топография и ориентирование	30	40	70
3	ОФП	ОФП	2	72	74
		Всего:	72	144	216
Третий год обучения –288 ч/г (8 ч/н)					
			теория	практика	всего
1	туризм	Тактика пешего туризма Требования к подготовке	4	40	44
		Безопасность	4	10	14
		Снаряжение и инвентарь	4	8	12
		Питание	10	16	26
		Доврачебная помощь	4	16	20
2	топография и ориентирование	Топография и ориентирование	8	56	64
3	ОФП	ОФП	2	106	108
		Всего:	36	252	288

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Разделы и темы	1 год	2 год	3 год
Туризм	Виды туризма и их особенности	Туризм как вид спорта. Норм. требования на значок «Турист России» Организация похода (подготовка, документы, отчет) Особенности походов по видам, классификация походов	Тактика пешеходного туризма. Требования к подготовке (коммуникабельность уч-ков группы, планирование маршрута, отчет о походе)
Безопасность	Инструктаж по ТБ. Дисциплина Движение, бивак, костер Насекомые, растения, ягоды, грибы. Ночные отлучки из лагеря, купание. Вода, продукты.	Особенности движения на маршруте Особенности водного похода Выбор места бивака. Правила безопасности на воде	Безаварийность походов Преодоление естественных препятствий с использованием подручных средств и спец. снаряжения
Снаряжение и инвентарь	Личное, групповое Специальное в зависимости от вида похода. Снаряжение на тренировки ОФП и соревнования по ориентированию; лыжника.	Специальное и личное в водном походе. Лыжный инвентарь, его хранение и подготовка Рем. набор	Требование к снаряжению в различных видах походов, зависимость от сложности. Подготовка спец. снаряжения. Ремонт в условиях стационара и на маршруте
Питание	Составление меню. Приобретение продуктов. Кулинарные рецепты. Использование дикорастущих растений и ягод.	Общие понятия о калорийности и составе продуктов. Нормы закладок и алгоритм приготовления пищи. Упаковка и хранение.	Особенности питания в горах, лыжных походах. Составление меню с учетом расхода энергии и калорийности продуктов. Сублимированные продукты.
Гигиена и доврачебная помощь	Общая гигиена. Одежда и обувь. Профилактика заболеваний. «Главное» в аптечке. Ушибы, порезы, потертости, ожоги, обморожения	Вопросы экологии лагеря. Состав аптечки и назначение лекарственных препаратов. Практическое оказание помощи в различных ситуациях.	Массаж, самомассаж. Медицинский контроль и самоконтроль. Витамины и пищевые добавки, их влияние, потребность.
Топография и ориентирование	Карта (понятие, история, виды) Масштаб. Компас Условные знаки Стороны горизонта и их определение, азимут	Эволюция спортивных карт. Чтение карты и перевод расстояния в зависимости от масштаба. Зарамочное оформление. Планирование дистанции и тактика прохождения. Разрядные требования. Постановка КП.	Планирование и постановка дистанции. Оборудование КП.
ОФП	Общефизическая подготовка. Соревнования. ОФП, кросс, ОРУ, спортивные и подвижные игры. Разминка. Лыжная подготовка и инвентарь.	Методика воспитание физических качеств: сила, ловкость, скорость, выносливость, гибкость. Лыжная подготовка. История развития лыж. Влияние на организм. Прикладное значение.	Спортивный дневник, самоконтроль Составление комплекса ОРУ Подвижные и спортивные игры и их значение. Судейство. Техника передвижения на лыжах: классические и коньковые ходы.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ: (Учебно-методический комплекс)

Информационное сопровождение на печатных и электронных носителях

1. Литература для педагогов
2. Литература для обучающихся
3. Компьютерные фотопрезентации, видеofilмы и клипы по работе детского коллектива.
4. инструкции по технике безопасности:
 - Инструкция по охране труда по предупреждению дорожно-транспортного травматизма
 - О порядке подготовки и проведения туристских походов, экспедиций, экскурсий (путешествий), учебно-тренировочных сборов, организации туристских лагерей обучающихся ГОУ «Санкт-петербургский городской дворец творчества юных»
 - По охране труда при проведении занятий по спортивному ориентированию на лыжах
 - По охране труда при проведении занятий по спортивному ориентированию (на местности, или в спортивном зале)
 - По охране труда при проведении спортивных соревнований по сапортивному ориентированию

Раздаточный материал для аудиторных занятий по начальной туристской подготовке.

4. Раздаточный материал к занятиям по начальной туристской подготовке (каталоги с вариантами экипировки, постановка лагеря, выбор походного снаряжения)
5. Раздаточный материал для занятий по первой медицинской помощи (типы повязок, бинты)
6. Раздаточный материал для занятий по теме питание (задание на нахождение ошибок в составлении раскладки)
7. Раздаточный материал для занятий по теме узлы (схемы вязки узлов)
8. Раздаточный материал для занятий по теме отчет о спортивном походе (типовая форма отчетов. Демонстрационные отчеты)
9. Раздаточный материал по теме лыжный туризм (типы лыжных ходов, каталоги лыжного снаряжения)

Картографический материал

10. Карты для занятий спортивным ориентированием
11. Карты для совершения однодневных маршрутов
12. Карты для совершения многодневных походов
13. Карты для изучения темы «География Ленинградской области»
14. Фотоматериалы для занятий по теме «Географические районы России и ее туристские возможности»

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием

15. Раздаточный материал для занятий по ориентированию (карточки с заданиями на поиск соответствия, определения знаков спортивных карт, определения направления)
16. Компаса для занятий ориентированием и прохождения маршрутов
17. Часы для спортивного ориентирования

Групповое походное снаряжение

18. Специальное походное снаряжение (палатки, костровые тенты, костровые принадлежности, газовые горелки, пилы, топоры.
19. Походный ремонтный набор
20. Походные аптечки для однодневных выездов и многодневных походов.

Снаряжение (групповое и индивидуальное) для водного туризма

21. Байдарки
22. Спасательные жилеты
23. Весла
24. каски
25. Защитные фартуки и юбки

Личное туристское снаряжение

26. Рюкзаки
27. Спальники
28. Коврики для ночевки в палатке

Снаряжение для спортивных занятий (тренировок)

29. Веревки для наведения переправ d 10mm
30. Мячи
31. Обручи.
32. Скакалки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Для педагогов:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском путешествии. – М., 2005.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. ФиС, 1983
3. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1998.
4. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.
5. Вяткин Л. А, Сидорчук Е. В., Немытов Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие – Академия, 2004 ,
6. Гришина Ю. Общая физическая подготовка, Знать и уметь. - Феникс, 2012.
6. Куприн А.М. С картой и компасом М., ДОСААФ, 1981
7. Первая помощь (учебник). РОКК, 1997.
8. Обеспечение безопасности туристских походов и спортивных соревнований обучающихся. СПб, ИД «Петрополис», 2007.
9. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития М., Астрель, 2002.
10. Симптомы заболеваний и их значение. Справочник. М., Астрель, 2001
11. Спутник туриста. Справочник. М., ФиС, 2001
12. Тыгул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.
13. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.

Для обучающихся:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском путешествии.-М., 2005.
2. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. Медиа, 2012
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. -М.: ЦДЮТур РФ 2001
4. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981
5. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для обучающихся 9-11 классов. Москва. Издательство "АСТ-лтд". 1997.
6. Губаненков С.М. Обеспечение безопасности путешествий. СПб, : СПбГДТЮ, 1995.
7. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. - М, Советский спорт, 2004.
8. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. «Уроки ориентирования» Москва 2006 г.
9. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. Одесса «ВМВ» 2003г.
10. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
11. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. М. 2003 г.
11. Финаров Д.П., Семенов С.П. География Санкт-Петербурга и Ленинградской области: Учебное пособие для 9-го класса средней школы. -СПб: "Специальная литература", 2005
12. Энциклопедия туриста. М., «Большая Российская энциклопедия», 1993

ПРИЛОЖЕНИЕ

В реализации программы используется арсенал учебно-методического комплекса, накопленный на протяжении ряда лет по физической культуре, спортивному ориентированию, туризму и картографии.

Туризм благодаря разнообразию мест и районов походов выходного дня, соревнований, слетов служит одной из наиболее увлекательных форм физической культуры. Немало упражнений для занятий в помещении и на местности позволяет отрабатывать технические и тактические приемы, воспитывать физические качества в непринужденной обстановке. Главная методика, диктуемая возрастными психофизиологическими особенностями – игровая форма и смена видов деятельности.

Спортивно-физическое развитие:

-в воспитании общей выносливости применяются: длительный бег и кроссы различной интенсивности, спортивные игры, лыжные гонки, плавание, езда на велосипеде (при занятиях на базе одной школы). Основные методы – равномерный, игровой, метод круговой тренировки.

-развитие гибкости – различные упражнения на растягивание с постепенным увеличением амплитуды движений до возможного предела на каждом занятии. Основной метод воспитания гибкости – повторное выполнение упражнений: основные упражнения – элементарные движения из гимнастики, подвижные и спортивные игры, упражнения «в паре»;

-воспитание быстроты заключается в повторном, возможно, более быстром реагировании на внезапно появляющийся сигнал или на изменение окружающей ситуации. Спортивные и подвижные игры: «Встречная эстафета», «Эстафета с мячом», «Гонка мячей», «Минное поле», «Возьми кегли», «Подхвати палку», «Меж двух огней», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов» и т.д. Современные телепередачи предлагают огромное разнообразие различных эстафет, но большинство из них требует специального снаряжения и очень специализированной подготовки спортплощадки для проведения. Особенностью проведения эстафет и игр для туристов является минимальное оборудование и использование особенностей той местности на природе, где проводятся спортивные занятия;

Пример. Игра «Меж двух огней». Игра проводится на площадке типа волейбольной (без сетки). Капитаны становятся за лицевыми линиями площадки, а игроки их команд - на противоположной её половине. Таким образом, каждая команда находится как бы меж двух огней. По жребию один из капитанов вводит мяч (волейбольный) в игру, передавая его игрокам своей команды. Они должны выбрать удачный момент и осалить мячом игрока команды соперника так, чтобы он не поймал мяч. Игрок, в которого попали мячом. Покидает площадку, но продолжает играть рядом со своим капитаном за лицевой линией. Он, как и капитан, имеет право ловить мяч, передавать его, выбивать противника. Задача владеющих мячом – осалить им игроков команды соперника. Остальные участники должны увернуться от мяча и поймать его, чтобы передать своей команде. Игра продолжается установленное время. Выигрывает команда, осалившая большее число игроков команды противника.

-воспитание ловкости при туристской подготовке к походам и преодолению препятствий способствуют игры: «Тоннель», «Переправа», «Гонка обручей», « Сквозь обруч», «Через скакалку всей командой», «Живая змейка», «Удержи равновесие», «Вездеход» и т.д.;

Пример. Игра «Удержи равновесие». Играющие становятся на бревно парами лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Каждый пытается нарушить равновесие соперника ударом по ладоням или плечу. Проигрывает тот, кто раньше спрыгнет с бревна.

-общая задача воспитания силы – всестороннее развитие её, обеспечение высоких проявлений в разнообразных видах двигательной деятельности. Этой задаче способствуют игры: «Тачка», «Турнир атлетов», «Сильная схватка», «Бой петухов», «Вытолкни из круга», «Борьба ногами», «Борьба всадников», «Перетягивание каната», «Шнурбол», «Силачи», «Бой на переправе», «Воздушный мост»;

Пример. Игра «Вытолкни из круга». Поединок проводится в круге диаметром 4-5м. Двое играющих держатся за 3-х метровую палку (шест). По сигналу каждый старается вытолкнуть соперника из круга. Проигрывает тот, у кого ноги окажутся за кругом или кто выпустит шест из рук. Играющим нельзя касаться друг друга.

Для обучения умениям и навыкам в ориентировании на местности, пользования картой и компасом, для воспитания наблюдательности, выносливости, находчивости, инициативности, смелости целесообразны игры: «Компас», «Кто наблюдательнее», «По азимутам», «Определи расстояние», «По карте, следам и приметам», «Изучи след», «Поиск пропавшей группы», «По неизвестному маршруту», «Встречный бой», «Прорыв обороны и бой в глубине», «Обнаружить мины», «Задержать нарушителя», «По грибы», «Запомнить позы». Аудиторные игры на воспитание наблюдательности и памяти: «Мозаика», «Морской бой», «Картографический диктант», «Рисунок азимутами и сторонами света» и др.-

-необходимые в туристском походе навыки и умения по установке бивака, разжиганию костра, преодолению естественных препятствий, оказанию доврачебной помощи осваиваются в играх: «Готовься в поход», «Не попадись часовому», «Удочка», «С кочки на кочку», «Транспортировка пострадавшего», «Кольцевая туристская эстафета», «Эстафета узлов».