ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТО
Протокол Малого педагогического совета
№ 4 от «31» мая 2017 г.
/М.А. Абрамчук/ _____
/руководитель структурного подразделения/

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 135/1 от «26» 06 2017 г.
генеральный директор
_____ М.Р. Катунова
М.П.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование и туризм»

Возраст учащихся –11-15 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчики:
Никифоров Андрей Эдуардович-
педагог дополнительного образования,
Сорокина Наталия Васильевна
заведующий сектором

ОДОБРЕНО
Протокол Методического совета
№ 11 от «22» 06 2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивное ориентирование и туризм» (далее по тексту ПРОГРАММА) реализуется в секторе дополнительного образования Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 2.

ПРОГРАММА имеет физкультурно-спортивную направленность, базовый уровень освоения

АКТУАЛЬНОСТЬ.

Предлагаемая программа предназначена для учащихся, желающих вести активный образ жизни, сочетающий в себе туризм и ориентирование, как средства познания и освоения окружающего мира и физического развития.

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.

АДРЕСНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на обучающихся 11-15 лет. Набор свободный, по желанию. Обязательное условие - медицинский допуск к занятиям по физической подготовке, участию в спортивных соревнованиях и туристских походах (наличие медицинской справки о состоянии здоровья).

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ.

формирование навыков здорового образа жизни подростка средствами физической культуры

Задачи:

обучающие:

- овладение комплексом знаний, умений и навыков из области ориентирования, туризма, элементов картографии;

развивающие:

- физическое совершенствование и укрепление здоровья;
- повышение личных спортивных результатов;
- формирование личностных качеств спортсмена, повышение его самооценки
- умение самостоятельно мыслить, решать поставленные задачи в различных жизненных ситуациях;

воспитательные:

- привитие навыков здорового образа жизни и использования свободного времени;
- 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.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Условия набора и формирования групп

Набор детей в группы обучения осуществляется на основании личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка, медицинского заключения о состоянии физического здоровья.

Группы формируются с учетом возраста и уровня подготовленности учащихся по результатам тестирования (пробного занятия).

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании комплексной оценки подготовки учащихся: теоретических знаний, ОФП, СФП.
В случае невыполнения этих требований учащиеся остаются в группе, но участвуют в соревнованиях своего уровня. В каждую из групп, продолжающих обучение, возможен дополнительный приём детей - при наличии свободных мест, при соответствующей требованиям данного этапа обучения физической подготовке кандидатов.

Формы и режим занятий

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.
Продолжительность освоения данного курса -3 года.

1 год – 11-13 лет. 6 часов в неделю-2 занятия: 2 часа аудиторное (теория и практика), 4 часа - практическое на местности. Всего216 часов.

2 год – 12-14 лет. 8 часов в неделю -2 занятия: 2 часа аудиторное(теория и практика), 6 часа - практическое на местности. Всего 288 часов,

3 год – 13-15 лет 8 часов в неделю -2 занятия: 2 часа аудиторное (теория и практика), 6 часа - практическое на местности. Всего 288 часов

Максимальный состав группы не должен превышать 20 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности.

Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий необходим учебный класс и спортивный зал для тренировочных занятий в межсезонный период.

Информационное сопровождение на печатных и электронных носителях

1. Литература для педагогов. Литература для обучающихся
2. Компьютерные презентации, видеофильмы и клипы.
3. 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 ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»
   - 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 спортивному ориентированию

Раздаточный материал для аудиторных занятий по начальной туристской подготовке.

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

Картографический материал

- Карты для занятий спортивным ориентированием
- Карты для совершения однодневных маршрутов

- Карты для совершения многодневных походов
- Карты для изучения темы «География Ленинградской области»
- Фотоматериалы для занятий по теме «Географические районы России и ее туристские возможности»

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием

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

Групповое походное снаряжение

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

Снаряжение (групповое и индивидуальное) для водного туризма

- Байдарки
- Спасательные жилеты
- Весла
- каски
- Защитные фартуки и юбки

Личное туристское снаряжение

- Рюкзаки
- Спальники
- Веревки для наведения переправ Коврики для ночевок в палатке

Снаряжение для спортивных занятий (тренировок)

- Веревки для наведения переправ d-10 мм
- Мячи
- Обручи
- Скакалки

Планируемые результаты.

Личностные результаты

- Будут развиты физические данные, волевые качества
- Приобретут устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом
- Приобретут навыки здорового образа жизни и организации своего свободного времени

Метапредметные результаты

будут развиты

- познавательные навыки (способность к саморазвитию и самосовершенствованию),
- регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),
- коммуникативные,
- освоены ключевые компетенции (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования).

Предметные результаты

- Овладение теоретическими знаниями, системой понятий, специальной терминологией, правилами и алгоритмами деятельности в области физической культуры,
- сформированы теоретические знания и практические навыки для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму, участия в походах,
- научатся пользоваться спец. туристским оборудованием,
- выступят на российских соревнованиях по технике пешеходного туризма,
- выполнят требования и нормативы на значок «Юный турист» и «Турист России»
- получат спортивный разряд по спортивному ориентированию

Основными формами подведения итогов выступление в соревнованиях, участие в походах.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№	Разделы и темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	практика	всего	
	1-ый год обучения-216 час				
1	Организационное занятие. Задачи и содержание программы. Виды туризма и их особенности.	2		2	Устный опрос
2	Безопасность тур. походов	6	18	24	Совершение походов с отработкой навыков.
	Снаряжение	4	10	14	
	Гигиена и оказание доврачебной помощи	4	8	12	
	Питание	4	12	16	
3	Топография	10	20	30	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию
	Ориентирование	4	52	56	
4	ОФП и соревнования	2	60	62	Сдача контрольных нормативов по ОФП
	Всего:	36	180	216	

	2-ой год обучения 288 час	теория	практика	всего	
1	Самодеятельный туризм	4		4	Участие в планировании похода. Совершение походов с отработкой навыков. Описание похода в устной форме.
	Безопасность	10	18	28	
	Снаряжение и инвентарь	4	10	14	
	Доврачебная помощь	12	20	32	
	Питание	10	26	36	
2	Топография и ориентирование	30	52	82	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию
3	ОФП	2	90	92	Сдача контрольных нормативов по ОФП
	Всего:	**72**	**216**	**288**	

	3-ий год обучения 288час	теория	практика	всего	
1	Тактика пешего туризма Требования к подготовке	4	40	44	Планирование и совершение походов. Составление отчета о походе.
	Безопасность	4	10	14	
	Снаряжение и инвентарь	4	8	12	
	Питание	10	16	26	
	Доврачебная помощь	4	16	20	
2	Топография и ориентирование	8	56	64	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию
3	ОФП	2	106	108	Сдача контрольных нормативов по ОФП
	Всего:	**36**	**252**	**288**	