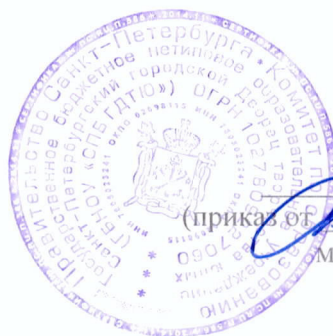


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом
СДЮСШ ОР № 2
(протокол от 18.04.2022 № 4)



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

М.Р. Катунова

(приказ от 22.06 2022 г. № 1475-ОД)

М.П.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивное ориентирование и туризм»**

Возраст учащихся –8-14 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень освоения - базовый

Разработчики:

**Поляков Дмитрий Дмитриевич-
педагог дополнительного образования,**

**Трушина Наталия Алексеевна –
инструктор-методист**

ОДОБРЕНА

Методическим советом

ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

(протокол от 2.06.22 № 9)

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 туристско-краеведческую 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 8-14 лет. Набор свободный, по желанию. Обязательное условие – отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям спортом и физическим нагрузкам (наличие медицинской справки о состоянии здоровья).

(медицинский допуск к занятиям по физической подготовке, участию в спортивных соревнованиях и туристских походах)

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ.

Подготовка спортивного резерва для освоения предпрофессиональных программ по спортивному ориентированию и спортивному туризму.

Задачи:

обучающие:

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

развивающие:

- физическое совершенствование и укрепление здоровья;
- повысить личные спортивные результаты;
- сформировать личностные качества спортсмена, повысить самооценку
- развить 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, наличия медицинской справки о состоянии здоровья

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

В каждую из групп, продолжающих обучение, возможен дополнительный приём детей - при наличии свободных мест, при соответствующей требованиям данного этапа обучения физической подготовке кандидатов.

Перевод или зачисление учащихся в группу второго года обучения производится на основании комплексной оценки подготовки учащихся (итоговое тестирование), регламентированных нормативными требованиями Программы. В случае невыполнения этих требований учащиеся зачисляются или остаются в группе первого года обучения при наличии свободных мест. В каждую из групп, продолжающих обучение, при наличии свободных мест возможен дополнительный приём детей, соответствующих требованиям данного этапа обучения.

Формы и режим занятий

Программа или ее часть реализуется в очной форме или в формате внеаудиторной (самостоятельной работы). Возможна реализация программы или ее части с применением очного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

Продолжительность освоения данного курса -3 года.

1 год – 8-9 лет. 6 часов в неделю-3 занятия. Всего 216 часов.

2 год – 10-11 лет. 8 часов в неделю -4 занятия. Всего 288 часов,

3 год – 11-14 лет 8 часов в неделю -4 занятия. Всего 288 часов

Максимальный состав группы не должен превышать 15 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности.

Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий подходят городские парки или 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 их 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 ночевки в палатке

Снаряжение для спортивных занятий (тренировок)

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

Кадровое обеспечение программы:

Преподаватель должен иметь квалификацию тренера-преподавателя по программе спортивное ориентирование или спортивный туризм.

Планируемые результаты.

В результате успешного освоения программного содержания у обучающихся будут сформированы:

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

- Владение 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,
- получают 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. Виды спортивного ориентирования	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	Самодетельный 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 устного 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	