

ОГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №308
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБОУ школа №308

Центрального района Санкт-Петербурга
от *31.08.2023*

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ГБОУ школа №308
Центрального района Санкт-Петербурга
И. В. Микляевой



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ И ТУРИЗМ»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Зверлов Юрий Владимирович
педагог доп. образования

Санкт-Петербург
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	6
Содержание программы	7
Учебно-тематический план	8
Содержание программы	9
Методическое обеспечение программы	10
Список литературы	14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р), распоряжением правительства Санкт-Петербурга Комитета по образованию от 1 марта 2017 г. «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию» и устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 308 Центрального района г. Санкт-Петербурга

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Уровень освоения – общекультурный.

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.

Кому адресована программа

По программе могут заниматься юноши и девушки в возрасте от 10 до 17 лет, при наличии медицинского допуска к занятиям туризмом.

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

Задачи:

обучающие:

- 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 учащихся при подготовке и проведении многодневных выездов и комплекса коллективных творческих дел.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является органичное сочетание и одновременное знакомство с двумя спортивными дисциплинами: со спортивным ориентированием и туризмом. Программа предлагается школьникам, желающим заниматься спортивным ориентированием на «любительском уровне», а также заниматься туризмом как видом активной организации свободного времени – в выходные дни и каникулы. Но в то же время, у учащихся есть возможность участвовать в соревнованиях по ориентированию на различных уровнях и совершать спортивные походы.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на один год обучения: 1 год – 216 часов. Основными направлениями занятий: изучение основ ориентирования, туристской жизни, общая физическая подготовка, как правило, в игровой форме, участие в массовых внутри школьных мероприятиях и мероприятиях района. Участие в соревнованиях по ориентированию выше кружкового уровня, участие в степенных походах, экскурсиях. Продолжить обучение учащиеся могут в спортивной школе в группах спортивного ориентирования или спортивного туризма.

Занятия носят в основном групповой характер. При овладении отдельными темами или приемами туризма и ориентирования возможны занятия «по звеньям» или индивидуально-групповые. Помимо этого, занятия по программе (теоретические и практические (тренировки мастер-классы, викторины) могут быть реализованы в дистанционной форме, посредством видеоконференций, программ zoom, google teams, vk видоконференции, kahoot и др платформ.

Занятия по программе строятся на сочетании теоретических аудиторных занятий и практических. Предпочтение отдается практическим занятиям. Теория составляет 2 ч/н. Теоретические занятия проводятся в учебной аудитории. Практические занятия по ориентированию, ОФП проводятся в спортивном зале и в парках города, практическая туристская подготовка проводится в походах выходного дня.

Планируемые результаты

Личностные:

- Повысить физические показатели от исходных,
- формирование волевых качеств личности.

Метапредметные:

- Повысить физические показатели от исходных,
- умение работать в команде, согласованно решать общие задачи, как со сверстниками, так и со взрослыми.

Предметные:

- Получить спортивный разряд по ориентированию на уровне I юношеского и по спортивному туризму
- Выполнить требования и нормативы на значок «Юный путешественник», «Юный турист» или «Турист России»,
- Сходить в 2-х дневный поход

Предполагаются следующие 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

Формы подведения итогов

- 1.Участие и результаты соревнований по ориентированию с присвоением разрядов.
- 2.Проведение зачетных и квалификационных походов с выполнением нормативов: «Юный путешественник», «Юный турист» и «Турист России».
- 3.Составление отчетов о походах и экспедициях с усложнением формы отчета (на выбор):
 - устный отчет в своей группе о походе в целом (маршрутная нитка) и о работе по туристским специальностям, - перед одноклассниками и родителями (в условиях работы на базе класса),
 - выпуск газеты-отчета,
 - презентация слайд - или видео-фильма,
 - устный отчет на районном и городском конкурсе,
 - письменный отчет в соответствии с требованиями.

Учебно-тематический план и содержание программы

Задачи обучения.

Задачи	Второй год обучения
Обучающая	<p>1. Овладение комплексом знаний, умений и навыков из области ориентирования, туризма, элементов картографии;</p> <p>2. Привитие навыков здорового образа жизни и использования свободного времени;</p> <p>3. Умение самостоятельно мыслить, решать поставленные задачи в различных жизненных ситуациях;</p> <p>4. Освоение повышенных тренировочных нагрузок.</p> <p>5. Достижение спортивных результатов в соревнованиях на муниципальном уровне, районном уровне.</p> <p>6. Дальнейшее приобретение соревновательного опыта.</p>
Развивающая	<p>1. Развитие творческой активности учащихся.</p> <p>2. Развитие стремления к самосовершенствованию.</p> <p>3. Развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.</p>
Воспитательная	<p>1. Воспитание навыков соревновательной деятельности по ориентированию и спортивному туризму.</p> <p>2. Воспитание воли через достижение поставленных целей;</p> <p>3. Гармонизация личности с чувством уважения к себе и окружающим;</p> <p>4. Предоставление возможностей для проявления социальной активности и развития творческих способностей учащихся при подготовке и проведении многодневных выездов и комплекса коллективных творческих дел.</p>

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программа – 144 ч/г (4ч/н)					
			теория	практика	всего
1	туризм	Тактика пешего туризма Требования к подготовке	6		6
		Безопасность	15	12	27
		Снаряжение и инвентарь	6	6	12
		Доврачебная помощь	18	12	30
		Питание	15	18	33
2	топография и ориентирование	Топография и ориентирование	45	30	75
3	ОФП	ОФП	3	30	33
		Всего:	108	108	216

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	04.09.2023г.	26.05.2024г.	36	216	3 раз в неделю по 2 часа

Содержание программы

Разделы и темы	1 год
Туризм	Туризм как вид спорта. Норм. требования на значок «Турист России» Требования к подготовке (коммуникабельность уч-ков группы, планирование маршрута, отчет о походе) Тактика пешеходного туризма.
Безопасность	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	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	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	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	Эволюция спортивных карт. Чтение карты и перевод расстояния в зависимости от масштаба. Зарамочное оформление. Планирование дистанции и тактика прохождения. Разрядные требования. Постановка КП.
ОФП	Методика воспитания 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.

К концу программы дети должны:

Знать:	Уметь:
Виды туризма Основы подготовки к туристским выездам и многодневным походам Основные технические приемы. Организацию и проведение соревнований,	Ориентироваться на местности с помощью карты и компаса, брать азимут. «Читать» карту, определять точку стояния. Организовывать туристский быт в условиях многодневного выезда.

правила судейства соревнований по ориентированию. Знать правила оформления протоколов по судейской практике. Основы здорового образа жизни.	Уметь организовывать этапы техники пешеходного туризма. Уметь организовывать питание участников походов. Уметь оказывать первую медицинскую помощь.
---	---

Методическое и материально техническое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

№	Раздел или тема	Форма подведения итогов	Форма занятий	Приемы и методы организации обр.проц	Дидактический материал	Техническое оснащение
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т. Б.	Опрос	Беседа, рассказ, объяснение.	Групповая подгрупповая	Специальная литература справочные материалы	
2.	туризм. Тактика ешего туризма Требования к подготовке. Снаряжение и инвентарь	Опрос	Беседа. рассказ, объяснение.	Групповая подгрупповая	Специальная литература справочные материалы	Картографический материал. Специальное туристское снаряжение.
3.	Доврачебная помощь	Опрос, Беседа, Зачет, тестированье, учебное соревнование,	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Литература, схемы, справочные материалы, карточки плакаты	Раздаточный материал
4.	Общая физическая подготовка.	Контрольные испытания. Тестированье.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная	Методический материал	Спорт. Инвентарь., специальное туристское снаряжение

				фронтальна я		
5.	Питание	Контрольн ые испытания (составлен ие раскладки, организаци я питания на выезде), Беседа.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебный выезд.	Групповая, подгруппов ая с организаци ей индивидуал ьных форм работы внутри группы, в парах	Методическ ий материал Специальн ая литература	Компьютер
6.	Топография и ориентирование	Соревнован ия Контрольн ые испытания. Тестирован ие.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Соревнования	В парах Групповая подгруппов ая	Методическ ий материал Специальн ая литература	Карты, компаса SFR система

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

(Учебно-методический комплекс)

Информационное сопровождение на печатных и электронных носителях

1. Литература для педагогов
2. Литература для учащихся
3. Компьютерные фотопрезентации, видеофильмы 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 учащихся 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 спортивному 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. Компасы 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 ночевок 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 г,
- 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 учащихся. СПб, ИД «Петрополис», 2007.
- 9.Попов В.Б. 1001упражнение 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.Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.
- 13.Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.

Для учащихся:

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