МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию г. Санкт-Петербурга

Администрация Центрального района г. Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №612
Центрального района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
МО _____ ПРОТОКОЛ №1 от 30.08.2024	Решением Педагогического совета ПРОТОКОЛ №1 от 30.08.2024	Директор школы _____ Трошнева Е.Н. Приказ №122 от 01.09.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (общеразвивающая) ПРОГРАММА

«Спортивное ориентирование»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
01DB0BC7E289A2F00008BC62381D0002
Владелец: Трошнева Елена Николаевна
Действителен: с 21.09.2024 до 21.09.2025

Санкт-Петербург
2024

Оглавление

1. Пояснительная записка
1.1. Краткая характеристика изучаемого предмета
1.2. Направленность образовательной программы
1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность
1.4. Цель образовательной программы
1.5. Задачи образовательной программы
1.6. Отличительные особенности образовательной программы
1.7. Возраст детей, участвующих в реализации образовательной программы
1.8. Сроки реализации образовательной программы
1.9. Режим занятий
1.10. Формы организации занятий
1.11. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности
1.12. Формы подведения итогов реализации образовательной программы
2. Учебно-тематический план и содержание программы
2.1. Учебно – тематический план обучения
2.2. Содержание образовательной программы
2.3. Календарно – тематический план
3. Методическое обеспечение образовательной программы
4. Список литературы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программасоставлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Распоряжением комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.06.2015 г. № 3075-р «Об утверждении комплекса мер по реализации в Санкт-Петербурге Концепции развития дополнительного образования детей на 2015-2020 годы»

1.1. Краткая характеристика изучаемого предмета

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

1.2. Направленность образовательной программы

Физкультурно - спортивная

1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению «спорт для каждого».

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

1.4. Цель образовательной программы

Формирование у обучающихся установки на здоровый образ жизни и формирование навыков ориентирования на местности

1.5. Задачи образовательной программы

Обучающие:

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

Развивающие:

- физическое совершенствование и укрепление здоровья;
- повышение личных спортивных результатов;
- формирование личностных качеств обучающегося, повышение самооценки.

Воспитательные:

- воспитание воли через достижение поставленных целей;
- гармонизация личности с чувством уважения к себе и окружающим;
- воспитание самостоятельности, ответственности.

1.6. **Отличительные особенности программы**

Данная образовательная программа позволяет освоить спортивное ориентирование на «любительском уровне». Средствами спортивного ориентирования формируются такие навыки и умения, которые пригодятся обучающимся в дальнейшей жизни, вне соревнований, учебных занятий, выездов и тренировок. Большое внимание уделяется развитию личностных качеств обучающихся. В этом главная отличительная особенность и главный акцент данной программы.

1.7. **Возраст детей, участвующих в реализации образовательной программы**

Программа рассчитана на обучающихся 13-17 лет. Набор свободный, по желанию. Обязательное условие - медицинский допуск к занятиям по физической подготовке, участию в спортивных соревнованиях.

1.8 Сроки реализации программы

Программа рассчитана на три года обучения:

1 год – 216 часов.

2 год – 216 часов,

3 год – 216 часа.

1.9. Режим занятий

по 6 часов в неделю

Год обучения	*1 год обучения*	*2 год обучения*	3 год обучения
Часы	216	216	216

Теоретические занятия проводятся в учебной аудитории. Практические занятия по ориентированию, ОФП проводятся в спортивном зале, в парках города, на соревнованиях, однодневных двухдневных выездах и походах, практическая туристская подготовка проводится в походах выходного дня.

1.10 **Форма организации занятий**

- Групповые
- Учебно-тренировочные
- Индивидуальные
- Дистанционные
- Соревнования
- Тестирование
- Индивидуально-групповые
- По звеньям
- Учебно-тренировочные сборы
- Походы выходного дня
- Игровые
- Многодневные походы

1.11 **Ожидаемые результаты**

В процессе обучения обучающиеся должны выполнить намеченные программой задачи:

Обучающие:

- овладеть знаниями, умениями и навыками ориентирования, туризма;
- научиться решать поставленные задачи.

Развивающие:

- Повысить физические показатели от исходных
- Повысить личные спортивные результаты;

Воспитательные:

- Стать более самостоятельными и ответственными.

Предполагаются следующие формы оценки результативности:

- Система проверочных заданий по отдельным темам;
- Тестирование;
- Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, ориентированию, участие в контрольных выездах МКК;
- Участие в соревнованиях разного уровня.

1.12 **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

- Участие и результаты соревнований по ориентированию.
- Выпуск газеты-отчета,
- Презентация слайд - или видео-фильма
- Участие в выезде, в походе

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1 Первый год обучения – 216 часов в год (6 часов в неделю)

Задачи первого года обучения:

- овладение комплексом знаний, умений и навыков из области ориентирования, туризма, элементов картографии;
- привитие навыков здорового образа жизни и использования свободного времени;
- физическое совершенствование и укрепление здоровья;
- формирование личностных качеств обучающегося;

№	Разделы и темы	Кол-во часов		
		Теория	Практика	всего
1	Вводное занятие. Задачи и содержание программы.	3	-	3
2	Безопасность	10	-	10
3	Снаряжение и инвентарь ориентировщика	8	16	24
4	Гигиена и оказание доврачебной помощи	12	14	26
5	Правильное питание и здоровый образ жизни	8	-	8
6	Топография Ориентирование	20	60	80
7	ОФП и соревнования	-	65	65
	Всего:	**61**	**155**	**216**

Ожидаемые результаты первого года:

- повышение физических показателей от исходных;
- выполнение проверочных заданий по отдельным темам;
- выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, ориентированию;
- участие в соревнованиях разного уровня, выполнение спортивных нормативов;

№	Разделы и темы	теория	практика	всего
1	Вводное занятие. Задачи и содержание программы	2	-	2
2	Основы туристических походов	10	8	18
3	Безопасность	4	-	4
4	Снаряжение и инвентарь ориентировщика	4	4	8
5	Доврачебная помощь	12	8	20
6	Правильное питание и здоровый образ жизни	12	12	24
7	Топография и ориентирование	28	40	68
8	ОФП и соревнования	-	72	72
	Всего:	**72**	**144**	**216**

<u>Ожидаемые результаты 2 года обучения</u>

- выполнение требований и нормативов на значок «Юный турист»;
- повышение физических показателей от исходных;
- выполнение проверочных заданий по отдельным темам;
- выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, ориентированию, участие в выездах,
- участие в соревнованиях разного уровня, выполнение спортивных нормативов;

		4	36	40
		4	10	14
		4	8	12
5	Правильное питание и здоровый образ жизни	10	10	20
6	Доврачебная помощь	4	12	16
7	Топография и ориентирование	6	46	52
8	ОФП и соревнования	-	50	50
	Всего:	**34**	**182**	**216**

Ожидаемые результаты третьего года обучения

- повышение физических показателей от исходных;
- выполнение проверочных заданий по отдельным темам;
- выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, ориентированию, участие в выездах,

участие в соревнованиях разного уровня, выполнение спортивных нормативов

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Разделы и темы	**1 год**	**2 год**	**3 год**
Вводное занятие (Теория)	Постановка целей и задач на предстоящий учебный год	Постановка целей и задач на предстоящий учебный год	Постановка целей и задач на предстоящий учебный год
Туризм (Теория)		Туризм как вид спорта. Организация выездов (подготовка, документы, отчет), классификация походов	Требования к подготовке (коммуникабельность уч-ков группы, планирование маршрута, отчет о походе)
Туризм (Практика)		Особенности ориентирования в походе	Тактика пешеходного туризма.
Безопасность (Теория)	Инструктаж по ТБ. Дисциплина Движение по дистанции Безопасность в лесу и парках	Инструктаж по ТБ Безопасность на больших соревнованиях Особенности движения на маршруте Выбор места бивака.	Инструктаж по ТБ Безаварийность походов
Безопасность (Практика)			Преодоление естественных препятствий
Снаряжение и инвентарь ориентировщика (теория)	Личное, групповое. SFR-система Специальное снаряжение в	Личное, групповое. SFR-система Лыжный инвентарь, его хранение и подготовка	Требование к снаряжению в различных видах походов, зависимость от

	зависимости от времени года, типа соревнований и вида похода. Снаряжение для тренировки лыжника.	Рем.набор	сложности. Подготовка спец. снаряжения. Ремонт в условиях стационара и на маршруте
Снаряжение и инвентарь ориентировщика (Практика)	Личное снаряжение ориентировщика	Личное снаряжение ориентировщика, лыжный инвентарь.	Личное снаряжение ориентировщика, специальное снаряжение.
Правильное питание и здоровый образ жизни (Теория)	Основы здорового образа жизни. Правильное питание. Режим дня Соотношение БЖУ	Общие понятия о калорийности и составе продуктов. Упаковка и хранение. Спорт и здоровый образ жизни	Психология здорового образа жизни Особенности питания в различных походах.
Правильное питание и здоровый образ жизни (Практика)		Нормы раскладок и алгоритм приготовления пищи. Влияние нагрузок на организм спортсмена	Построение программы тренировок Составление меню с учетом расхода энергии и калорийности продуктов.
Гигиена и доврачебная помощь (Теория)	Общая гигиена. Одежда и обувь. Профилактика заболеваний.	Вопросы экологии лагеря. Состав аптечки и назначение лекарственных препаратов.	Витамины и пищевые добавки, их влияние, потребность.
Гигиена и доврачебная помощь (Практика)	«Главное » в аптечке. Ушибы, порезы, потертости, ожоги, обморожения	Практическое оказание помощи в различных ситуациях.	Массаж, самомассаж. Медицинский контроль и самоконтроль.
Топография и ориентирование (Теория)	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.
Топография и ориентирование (Практика)	Практические занятия с картой, чтение карты, определение азимута на объект, определение расстояний	Практические занятия с картой, чтение карты, движение по азимуту, планирование оптимального маршрута	Практические занятия с картой, чтение карты, обучение тактическим и стратегическим приемам ориентирования на соревнованиях и в

			походах.
ОФП (Практика)	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.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1 Первый год обучения.

№	Раздел учебно-тематического плана	Форма занятий	Методы и приемы	Оборудование	Форма подведения итогов
1	Введение	Групповая	Словесный, наглядный (показ), лекция-беседа	Наглядный материал: иллюстрации, видео	Устный опрос
2	Безопасность	Групповая	Лекция – беседа, наглядный (показ), практический	Использование видеоматериала, показ педагогом	Наблюдение
3	Снаряжение и инвентарь ориентировщика	Групповая	Наглядный (показ), практический, словесный	Использование видеоматериала, показ педагогом, SFR-система	Наблюдение
4	Гигиена и доврачебная помощь	Групповая	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Наблюдение, тест
5	Правильное питание и здоровый образ жизни	Групповая, индивидуальная	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Наблюдение
6	Топография и ориентирование	Групповая, индивидуальная	Практический словесный, наглядный	Использование видеоматериала, УМК	Игровые задания, ориентирование н заданной местности
7	ОФП и соревнования	Групповая, индивидуальная	Практический, наглядный	Использование УМК, SFR-система	соревнования

4.2 Второй год обучения

№	Раздел учебно-тематического плана	Форма занятий	Методы и приемы	Оборудование	Форма подведения итогов
1	Туризм	Групповая	Словесный, наглядный (показ), лекция-беседа	Наглядный материал: иллюстрации, видео	Устный опрос
2	Безопасность	Групповая	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом, использование видеоматериала	Наблюдение
3	Снаряжение и инвентарь ориентировщика	Групповая	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала и УМК, SFR-система	Наблюдение
4	Гигиена и доврачебная помощь	Групповая, индивидуальная	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Наблюдение, тест
5	Правильное питание и здоровый образ жизни	Групповая	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Наблюдение
6	Топография и ориентирование	Групповая, индивидуальная	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование УМК	Наблюдение, уроки-смотры умений
7	ОФП и соревнования	Групповая, индивидуальная	Практический	Использование УМК, SFR-система	Соревнования

4.3 Третий год обучения

№	Раздел учебно-тематического плана	Форма занятий	Методы и приемы	Оборудование	Форма подведения итогов
1	Туризм	Групповая	Словесный, наглядный (показ), лекция-беседа	Наглядный материал: иллюстрации, видео	Устный опрос
2	Безопасность	Групповая	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом, использование видеоматериала	Наблюдение
3	Снаряжение и инвентарь ориентировщика	Групповая	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала и УМК, SFR-система	Наблюдение
4	Гигиена и доврачебная помощь	Групповая, индивидуальная	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Наблюдение, тест
5	Правильное питание и здоровый образ жизни	Групповая	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Наблюдение
6	Топография и ориентирование	Групповая, индивидуальная	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование УМК	Наблюдение, уроки-смотры умений
7	ОФП и соревнования	Групповая, индивидуальная	Практический	Использование УМК, SFR-система	Соревнования

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Информационное сопровождение на печатных и электронных носителях

1. Литература для педагогов
2. Литература для обучающихся
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 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 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. Компаса для занятий ориентированием и прохождения маршрутов
17. Часы для спортивного ориентирования

Групповое походное снаряжение

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

Личное туристское снаряжение

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

6. 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 обучающихся:

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., Расторгуев 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.