

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 312 с углубленным изучением французского языка
Фрунзенского района Санкт - Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 312

Протокол № __1__ от __30.08__2018_г

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № _50-2__ от __31.08__20_18г
Руководитель образовательной организации



С.А. Симанова

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивный туризм»

Возраст учащихся: 10-17 лет
Срок реализации: 6 лет

Разработчик - В.В. Петров,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Несмотря на то, что туризм в России является одним из наиболее массовых национальных видов спорта, имеющим многовековые исторические традиции, долгое время туризм вообще, в том числе и спортивно-оздоровительный, отождествлялся только с упражнениями рекреационного характера. Спортивный туризм, как отдельный вид спорта, включен во Всероссийский реестр видов спорта лишь в 2007 году. Так как с каждым годом данный вид спорта становится все более популярным, а спортсмены Санкт – Петербурга занимают лидерские позиции на Всероссийском уровне, растет детский и родительский спрос на занятия спортивным туризмом. Актуальность данной программы обусловлена необходимостью развития относительно молодого вида спорта, привлечения детей к занятиям спортивным туризмом. Программа способствует развитию личности ребенка, формированию физических качеств, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков соревновательной деятельности.

В то время, как большинство программ, разработанных для деятельности объединений «спортивный туризм», отдают приоритет туристским походам и маршрутам, данная программа ориентирована, прежде всего, на спортивно-соревновательную составляющую туризма, что является её отличительной особенностью.

Подготовка спортсменов-туристов на начальном этапе особенно важна, поскольку мы закладываем фундамент для развития физических и психологических качеств, необходимых для участия в соревнованиях и достижения спортивных результатов.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: мальчики/девочки, девушки/юноши 10-17 лет, проявляющие интерес к занятиям спортом, мотивированные на развитие физических качеств, участие в спортивных соревнованиях, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Объем и сроки освоения программы: программа рассчитана на 6 лет

- 1-2 год обучения – 144 часа (4 часа в неделю)
- 3-6 год обучения – 216 часов (6 часов в неделю)

Цель программы: укрепление здоровья учащихся посредством занятий спортивным туризмом, подготовка спортивного резерва, выявление и поддержка талантливых детей.

Задачи:

Обучающие:

формирование знаний, умений и навыков

- по технике и тактике спортивного туризма,
- основам спортивного ориентирования;

формирование знаний

- по истории развития туризма

Развивающие:

- развитие общей физической подготовленности учащихся;
- развитие способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации;
- развитие таких качеств как собранность, внимательность, наблюдательность;
- развитие творческих способностей детей

Воспитательные:

- воспитание таких качеств как терпение, умение преодолевать трудности;
- воспитание чувства ответственности, товарищества, сопереживания;
- повышение уровня коммуникативной культуры;
- воспитание лидерских качеств

Условия реализации программы

- набор в объединение «Спортивный туризм» проводится с учетом группы здоровья, позволяющей заниматься спортом. Необходимым условием является наличие медицинского допуска. Обучаться по данной программе могут дети без предварительной подготовки.
- В группы второго и последующих годов обучения зачисляются учащиеся:
 - успешно освоившие программу первого года обучения
 - учащиеся соответствующего возраста, имеющие необходимый уровень физической и технической подготовки, сдавшие нормативы, соответствующие году обучения
- количество учащихся в группах:
 - 1 год обучения – 15 человек;
 - 2 год обучения – 12 человек;
 - 3-6 год обучения – 10 человек
- Особенности организации образовательного процесса:
 - освоение программы на 1 и 2 годах обучения предусматривает вариативность. 1 вариант для учащихся, ориентированных на достижение спортивных результатов и участие в соревнованиях. 2 вариант для учащихся, занимающихся спортивным туризмом с целью подготовки к соревнованиям «Зарница» и «Школа безопасности», включающими туристический блок.
 - освоение программы на каждом году обучения осуществляется в 2 этапа. 1-ый этап – подготовительно-тренировочный включает в себя теоретический и практический блоки. 2-ой этап – соревновательный. Для учащихся 1 и 2 года обучения, занимающихся по второму варианту программы не предусмотрен соревновательный этап (соревнования, УТС).
 - особенностью организации образовательного процесса является наставничество, осуществляемое учащимися 4-6 года обучения в группах 1-3 года обучения
- Формы проведения занятий:

- спортивные тренировки;
- спортивные игры;
- эстафеты;
- учебно-тренировочные сборы;
- соревнования
- **Формы организации деятельности учащихся на занятии:**
 - индивидуальная;
 - парная;
 - групповая
- **Материально-техническое оснащение**
 - занятия проходят в специально оборудованном спортивном зале, позволяющем организовать пешеходные дистанции различных классов сложности;
 - для организации страховки необходимо наличие гимнастических матов;
 - каждый учащийся обеспечивается специальным туристским снаряжением (система страховочная, каска, перчатки для работы с веревками, карабины, спусковые устройства, жумары, веревки)
- **Планируемые результаты**
- **Личностные:**
 - воспитание общечеловеческих ценностей (нравственности, милосердия, толерантности, доброты, товарищества и т.д.); ориентация в мире общечеловеческих ценностей;
 - воспитание желания строить отношения с людьми, работать в команде;
 - развитие силы воли, координации движения, зрительной, слуховой, мышечной памяти;
 - формирование быстроты реакции и логики поведения в экстремальной ситуации;
 - воспитание ответственного отношения к выполнению полученного задания (индивидуального и коллективного), упорства в достижении поставленной цели, развитие самодисциплины;
 - потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании.
- **Метапредметные:**
 - умение самостоятельно определять цели и составлять планы; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать свою образовательную деятельность; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;
 - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников образовательного процесса, эффективно разрешать конфликты;
 - владение навыками познавательной рефлексии

- Предметные:
 - сформированность знаний по истории спортивного туризма и современных тенденций его развития;
 - сформированность знаний основных нормативных документов и актов, действующих в виде спорта «спортивный туризм»;
 - знание теоретических основ спортивного ориентирования, различных видов спортивного туризма (пешеходного, лыжного, горного);
 - знание основ техники безопасности при прохождении дистанций различных видов и классов;
 - выработка практических умений и навыков осуществлять страховку и самостраховку;
 - сформированность физических качеств, позволяющих участвовать в соревнованиях различных уровней, выполнять нормативы спортивных разрядов;
 - выработка тактико-технических умений и навыков прохождения туристских дистанций различных классов сложности.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1,5	0,5	1	Опрос, зачёт
2	Техника безопасности	1,5		0,5	Тест
3	История развития туризма	9	9	0	Опрос
4	Основы спортивного ориентирования	15	3	12	Зачёт
5	Техника и тактика спортивного туризма	39	12	27	Нормативы, зачёты
6	ОФП	33	3	30	Нормативы, тесты
7	УТС, выезды и соревнования	36	15	21	Результаты соревнований

8	Контрольные и итоговые занятия	9	3	6	Нормативы, тесты, выполнение разрядов
9	Итого	144	48	96	

Учебный план 1 года обучения (2 вариант)

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, зачёт
2	Техника безопасности	2	1	1	Тест
3	История развития туризма	14	14	0	Опрос
4	Основы спортивного ориентирования	20	4	16	Зачёт
5	Техника и тактика спортивного туризма	50	14	36	Нормативы, зачёты
6	ОФП	46	4	42	Нормативы, тесты
7	Контрольные и итоговые занятия	10	2	8	Нормативы, тесты,

					выполнение разрядов
8	Итого	144	40	104	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	1	2	Зачёт, тест
2	Техника безопасности	3	2	1	Тест
3	История развития туризма	3	3	0	Опрос, тест
4	Основы спортивного ориентирования	12	3	9	Зачёт
5	Техника и тактика спортивного туризма	48	12	36	Нормативы, зачёты
6	ОФП	27	3	24	Нормативы ОФП, зачёты

7	УТС, выезды и соревнования	36	9	27	Результаты соревнований, контрольные нормативы
8	Контрольные и итоговые занятия	12	3	9	Нормативы, тесты, выполнение разрядов
9	Итого	144	36	108	

Учебный план 2 года обучения (2 вариант)

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Зачёт, тест
2	Техника безопасности	2	1	1	Тест
3	История развития туризма	4	4	0	Опрос, тест
4	Основы спортивного ориентирования	20	4	16	Зачёт
5	Техника и тактика спортивного туризма	58	12	46	Нормативы, зачёты

6	ОФП	46	4	42	Нормативы ОФП, зачёты
7	Контрольные и итоговые занятия	12	2	10	Нормативы, тесты, выполнение разрядов
8	Итого	144	28	116	

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	Зачёт, тест
2	Техника безопасности	4	2	2	Тест
3	История развития туризма	4	4	0	Опрос, тест

4	Основы спортивного ориентирования	24	4	20	Зачёт, соревнования, тестирование
5	Техника и тактика спортивного туризма	74	22	52	Нормативы, зачёты
6	ОФП	36	8	28	Нормативы ОФП, зачёты
7	УТС, выезды и соревнования	54	8	46	Результаты соревнований, контрольные нормативы
8	Контрольные и итоговые занятия	16	4	12	Нормативы, тесты, выполнение разрядов
9	Итого	216	54	162	

Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	Зачёт, тест
2	Техника безопасности	4	2	2	Тест

3	История развития туризма	2	2	0	Опрос
4	Основы спортивного ориентирования	20	4	16	Зачёт, соревнования, тестирование
5	Техника и тактика спортивного туризма	64	22	42	Нормативы, зачёты
6	ОФП	30	8	22	Нормативы ОФП, зачёты
7	Специальная скоростно-силовая подготовка	18	2	16	Нормативы
8	УТС, выезды и соревнования	54	8	44	Результаты соревнований, контрольные нормативы
9	Контрольные и итоговые занятия	20	4	16	Нормативы, тесты, выполнение разрядов
10	Итого	216	54	162	

Учебный план 5 года обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	Зачёт, тест

2	Техника безопасности	8	4	4	Тест
3	Современные тенденции развития вида спорта «спортивный туризм»	4	4	0	Опрос, тест
4	Основы спортивного ориентирования	10	2	8	Зачёт, соревнования, тестирование
5	Техника и тактика спортивного туризма	44	12	32	Нормативы, зачёты
6	Основы лыжного и горного туризма	12	4	8	
7	ОФП	22	2	20	Нормативы ОФП, зачёты
8	Специальная скоростно-силовая подготовка	10	2	8	Нормативы
9	Специальная кроссовая подготовка	10	2	8	
10	УТС, выезды и соревнования	72	8	64	Результаты соревнований, контрольные нормативы
11	Контрольные и итоговые занятия	20	2	18	Нормативы, тесты, выполнение разрядов
12	Итого	216	44	172	

Учебный план 6 года обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Вводное занятие	2	2	0	Зачёт, тест
2	Техника безопасности	2	1	1	Тест, зачёт
3	Современные тенденции развития вида спорта «спортивный туризм»	2	2	0	Опрос, тест
4	Основы спортивного ориентирования	4	0	4	Зачёт, соревнования, тестирование
5	Техника и тактика спортивного туризма	54	6	48	Нормативы, зачёты
6	Основы лыжного и горного туризма	10	2	8	
7	ОФП	28	2	26	Нормативы ОФП, зачёты
8	Специальная скоростно-силовая подготовка	13	1	12	Нормативы
9	Специальная кроссовая подготовка	11	1	10	
10	УТС, выезды и соревнования	72	2	70	Результаты соревнований, контрольные нормативы
11	Контрольные и итоговые занятия	18	2	16	Нормативы, тесты, выполнение разрядов
12	Итого	216	21	195	

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм»
на 2018-2019 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2018	25.05.2019	36	144	2 раза в неделю по 1,5 часа + 4 часа в месяц выезды, соревнования
1 год (2 вариант)	01.09.2018	25.05.2019	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2018	25.05.2019	36	144	2 раза в неделю по 1,5 часа + 4 часа в месяц выезды, соревнования
2 год (2 вариант)	01.09.2018	25.05.2019	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09.2018	25.05.2019	36	216	3 раза в неделю по 1,5 часа + 6 часов в месяц выезды, соревнования
4 год	01.09.2018	25.05.2019	36	216	3 раза в неделю по 1,5 часа + 6 часов в месяц выезды, соревнования
5 год	01.09.2018	25.05.2019	36	216	2 раза в неделю по 2 часа + 8 часов в месяц выезды, соревнования
6 год	01.09.2018	25.05.2019	36	216	2 раза в неделю по 2 часа + 8 часов в месяц выезды, соревнования