

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Ювента»**

ПРИНЯТА:
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 24.02.21 г.

УТВЕРЖДЕНА:
приказом МБОУДО ДДЮТиЭ «Ювента»
Приказ № 06-од от 26.02.21 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
*«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»***

Срок реализации: 3 года

2степень 1год обучения

Автор: педагог дополнительного
образования
Максименко Татьяна Владимировна

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3 стр.
2. Организационно-педагогические условия реализации.....	6 стр.
3. Учебно-материальная база.....	8 стр.
4. Содержание изучаемого курса	8 стр.
5. Планируемые результаты освоения программы	9 стр.
6. Система оценки результатов освоения программы	13 стр.
7. Список литературы	16 стр.
8. Учебно-тематический план	17 стр.
9. Методическое обеспечение программы	19 стр.

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности разработана на основе Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Вид спорта "Спортивный туризм" включен во Всероссийский реестр видов спорта под номером 0840005411Я (2006-2009) и подтвержден Приказом Минспорттуризма России от 04.04.2012 № 262 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов»

Всероссийский реестр видов спорта ввел новые понятия для спортсменов-туристов. Все соревнования разделены на 2 дисциплины:

-дисциплина- маршрут (ранее - соревнования спортивных походов)

-дисциплина-дистанция (ранее - соревнования по туристскому многоборью, соревнования по технике туризма)

В обеих дисциплинах соревнования проводятся по различным видам туризма:

пеший, водный, лыжный, горный, парусный, спелео, на средствах передвижения" (велосипедные, автомото, конные), комбинированные

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм»-туристско-краеведческая.

Целью программы является:

Формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их

индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте. Воспитать физически здорового, трудолюбивого, любящего природу молодого человека, владеющего знаниями школ здоровья, туризма, спортсмена, ориентировщика, скалолаза, топографа, краеведа, знающего свой край и умеющего самостоятельно мыслить и принимать решения.

Задачи программы:

Обучающие

1. Формирование знаний о нормативных основах спорта, детско-юношеского туризма;
2. Формирование знаний, необходимых для выступления на соревнованиях на туристских дистанциях 1-2 класса и безопасности путешествий;
3. Формирование компетентности обучающихся в области спорта
4. Обучить основам жизнедеятельности. Приобрести умения по оказанию само- и взаимопомощи.
5. Научить технике пешего туризма.
6. Научить технике ходьбы и бега на лыжах, правильному выполнению физических упражнений, в т.ч. технике скалолазания и основам ориентирования.

Воспитательные

1. Сформировать общие знания о родном крае, воспитать патриотизм.
2. Формирование внимательного отношения к своему здоровью, гигиене и питанию.
3. Формирование бережного отношения друг к другу, чувства товарищества и личной ответственности.
4. Формирование навыков взаимоотношений между участниками в спортивной команде.
5. Воспитание навыков систематического занятия спортом.
6. Воспитать привычку рационального использования свободного времени.

Развивающие

1. Развивать выносливость, физические и спортивные навыки в туризме.
2. Укреплять силы и физическое здоровье.
3. Развитие волевых способностей и самостоятельности учащихся.

4. Развивать слуховую, зрительную, мышечную память, абстрактное мышление, смекалку.

Актуальность программы:

Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению природных особенностей нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

Спортивный туризм — один из наиболее массовых видов спорта. Несмотря на сложную внутривнутриполитическую и экономическую обстановку в стране, тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты.

Но там же и подстерегают опасности, от которых нас отучил комфорт. Не только путешественник, любой человек может оказаться в экстремальной ситуации, например, заблудиться в лес.

Экстремальность ситуации — понятие субъективное. Одна и та же ситуация может быть экстремальной для городского жителя и обыденной для таежного охотника, и наоборот. Поэтому можно утверждать, что любой конфликт человека с природой всегда возникает по вине человека, поскольку природа беспристрастна и ведет себя одинаково со всеми. Сейчас не часто человеку приходится сталкиваться с действительно первобытной природой, однако для современного городского жителя может стать экстремальным даже поход за грибами в пригородный лесопарк, если при этом возникнут непредвиденные обстоятельства, на пример: резкое ухудшение погоды, лесной пожар, потеря ориентировки, укус змеи, травма и т. п.

В повседневном быту городского жителя навыки выживания в природе тоже далеко не лишние. Вот лишь некоторые случаи, когда мы остро ощущаем свою зависимость от повседневных благ цивилизации: перебои с водой, газом, электроэнергией, отоплением; техногенные аварии, стихийные бедствия в условиях населенной местности и т. п. Во всех этих случаях лучше обратиться к природе, покинув на время, ставшую враждебной, привычную среду обитания.

К сожалению, современное узкоспециальное и теоретизированное образование в большинстве случаев не дает ответа на конкретные вопросы, связанные с выживанием

человека в той или иной ситуации. А занятие туризмом позволяет на практике отработать возможные непредвиденные ситуации.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм»:

◇ Программа составлена на базе общей учебной программы МБОУДО ДДЮТиЭ «Ювента» и является частью последней. Программа всего курса занятий в ДДЮТиЭ «Ювента» строится их 3-х ступеней. Главной задачей 2 ступени являются:

◇

Нагрузка в течение года 2 ступени – 3 года, 324 часа (в году) и 14 дней в спортивно-туристском лагере.

Учебно-спортивная работа планируется в учебном году из расчета 36 недель (324 часа) и 3 недели в туристско-спортивном лагере или поход в летний период.

Продолжительность занятий 45 минут (педагогический час). Разрешается соединение занятий без перерыва на неделе до 3-х часов, в выходные - до 4-х часов, поход оценивается как 8 часов.

На неделе должно быть не менее 3-х занятий во 2ступени обучения.

Состав группы комплектуется из школьников 12-14 лет не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Группа, переходящая в следующую ступень проходит экзаменационные испытания, которые проводятся в виде теоретического экзамена, соревнований и туристического похода.

Каждая группа в обязательном порядке ежегодно в каникулярное время проводит не менее одного многодневного учебно-тренировочного похода и несколько экскурсий по Санкт-Петербургу и Ленинградской области.

При планировании учебно-тренировочного процесса учитывается возможность участия кружковцев в мероприятиях области и за её пределами.

Следует учесть, что главный принцип, её стержневая идея программы - постепенное овладение туристским мастерством, движение вверх и вперед по ступеням. Обучающихся не переходит на следующую ступень, не освоив все элементы, не решив задачи предыдущей ступени. Руководителю следует придерживаться этого принципа при обучении и в случае поступления в сложившийся коллектив нового ученика. В последнем случае руководитель обязан создать необходимые условия для досрочного овладения знаниями, навыками предыдущей ступени и сдачи зачетов по темам настоящей

программы. При поступлении нового ученика, имеющего определенный туристский опыт, допускается сдача зачетов по темам экстерном.

В период каникул учебно-тренировочные занятия проводятся по особому плану, включающему походы, соревнования, сборы, экскурсии, поездки в спортивные лагеря.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Вид программы – общеразвивающая

Уровень освоения – продвинутый (2степени)

Возраст учащихся – 12-14 лет

Язык преподавания -русский

Форма обучения – очная.

Дистанционная при форс-мажорных обстоятельствах (карантин) занятия проводятся с использованием интернет-технологий, без трансляции. Доставка электронных материалов средствами электронной почты или в мессенджерах.

Отличительные особенности программы:

Спортивный туризм является комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека. Туризм находится в тесной связи со спортивным ориентированием, скалолазанием, краеведением.

Спортивное ориентирование как интеллектуальный вид спорта развивает внимание, память мышление, быстроту принятия правильных решений на маршруте. Скалолазание помогает уверенно чувствовать себя при прохождении сложных участков в горах, принимать нетривиальные решения. Краеведение учит видеть в походе не только физическую работу, но и позволяет увидеть свой край, землю, человека в историческом смысле. Оно расширяет кругозор, заставляет думать человека о своем месте на этой планете. Это сочетание, безусловно, способствует воспитанию активных, гармонично развитых людей.

Туризм учит коллективизму, дружбе, товариществу, дисциплинированности, самостоятельности, инициативе, трудолюбию, взаимопомощи. Походы, экспедиции, соревнования расширяют кругозор, обогащают духовную жизнь, являются прекрасным средством познания красоты природы, познания своих возможностей.

Конечной главной целью обучения в центре на выпуске должен стать инструктор по туризму и спортсмен среднего класса по выбранному виду спорта. Моделью его должен стать физически здоровый, трудолюбивый, любящий природу молодой человек, владеющий знаниями школ здоровья, туризма, спортсмена, ориентировщика, скалолаза,

топографа, краеведа, знающего свой край и умеющего самостоятельно мыслить и принимать решения. Решать эту задачу необходимо комплексно в течение всего цикла обучения.

Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Ювента» культивирует в своей учебной работе следующие виды: спортивное ориентирование, скалолазание, пешеходный туризм и краеведение.

Основные принципы обучения, предусмотренные программой:

Природосообразность - приоритет природных возможностей ребенка в сочетании с приобретенными качествами в его развитии.

Наглядность – объяснение материала сопровождается демонстрацией наглядных пособий, схем, плакатов, проводится работа на местности.

Системность – проведение занятий в определенной последовательности и системе.

Гуманизация воспитательного процесса – построение занятий по уровням с учетом знаний, умений и навыков учащихся, их психологических возможностей и способностей.

В Программе используются ***межпредметные*** связи с другими образовательными областями такими как география и краеведение (работа с картами, определение азимута), биология (правила личной гигиены, охрана окружающей среды, первая медицинская помощь), ОБЖ (способы автономного выживания человека в природе).

Педагогические технологии.

Программа ориентирована на сотрудничество педагога с воспитанниками, на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей – на все то, что способствует самовыражению ребенка. В достижении цели используются информационные технологии.

Продолжительность образовательного процесса

Занятия в группах проводятся в соответствии с основной программой МБОУДО ДДЮТиЭ «Ювенты» с условием овладения школ здоровья, туризма, скалолазания, ориентирования и т. д. Согласно содержанию обучения, занятия проводятся как в учебных классах,

физкультурном зале, так и на улице с использованием спортивных и топографических карт и схем. Время освоения программы зависит от класса приема, занятия проводятся с повторением тем, с постепенным усложнением.

Учебно-материальная база:

Оборудование:

Спортивные тренажеры;
Лыжи;
Парты, стулья, доски;
Палатки, веревки, котлы и др. туристское оборудование;
Специальное спортивное оборудование (призмы, компостеры, скалодром и т.д.)
Фото и видео аппаратура
Аптечка
Станки и инструменты для обработки лыж
Компьютер
Станции электронной отметки SFR-system
ЧИПы электронной отметки
Принтер

Инструменты и материалы:

Личное туристское снаряжение;
Компас, карты;
Обвязка, карабин, жумар, дюльферы, верёвки,
Спортивный инвентарь (мячи, скакалки и т.д.)
Бумага, ножницы, карандаши;
Пластилин
Ремонтные наборы

Методические материалы:

Методическая литература;
Видеозаписи;
Фотоматериалы;
Сборники тестов по ориентированию;
Правила соревнований (по ориентированию, туризму, скалолазанию)
Наглядные пособия (стенды, карты)
Периодическая литература (газеты, журналы)

Планируемые результаты освоения программы:

Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Ювента» культивирует в своей учебной работе следующие виды: спортивное ориентирование, скалолазание, пешеходный туризм и краеведение. Программа включает в себя 3 ступени обучения. Содержание каждой ступени включает в себя:

1. Базовые направления.

1.1. Школа ориентирования

1.2. Школа топографа

- 1.3. Школа краеведа
- 1.4. Школа скалолазания
- 2.Общая подготовка.
 - 2.1. Школа здоровья
 - 2.2. Общая физическая подготовка
- 3.Специальная подготовка.
 - 3.1. Школа спортсмена
 - 3.2. Правила соревнований
- 4.Технико-тактическая подготовка
 - 4.1. Школа туриста

Основная цель программы формирование спортивных навыков и умений по выбранному виду спорта (спортивный туризм), но в соответствии с базовой программой МБОУДО ДДЮТиЭ «Ювента» обучающиеся должны получить знания и умения по всем направлениям деятельности учреждения (ориентирование, скалолазание, краеведение). Программа всего курса занятий в ДДЮТиЭ «Ювента» строится из 3-х ступеней. Главной задачей 2-ой ступени являются овладение углубленными знаниями школ:

- здоровья;
- спортсмена;
- туризма;
- ориентирования;
- скалолазания;
- краеведения;

Главной задачей на первой ступени обучения педагога является так спланировать свой учебно-тренировочный и соревновательный процессы, чтобы по окончании его учащийся мог знать и продемонстрировать на экзамене, в походе и на соревнованиях весь учебный материал:

- как быть здоровым, предохраняться от простуд, как правильно питаться, дышать.
- в походе он должен чувствовать себя не новичком, уметь собрать рюкзак, правильно одеваться, идти на маршруте, выбрать место и поставить палатку, развести костер, приготовить пищу, посушиться;
- знать узлы, обвязки, уметь переправляться через ручей и реки по бревну и вброд, используя веревки;
- вести себя на природе, быть с ней в ладу;
- оказать первую медицинскую помощь;

- знать, что такое топографическая и спортивная карта, виды карт, уметь читать карту;
- масштаб карт
- компас, приемы пользования им;
- определение сторон света по компасу и природным признакам;
- уметь работать с картой на местности;
- знать виды ориентирования и уметь участвовать в сложных соревнованиях;
- знать, что такое спортивные соревнования, уметь участвовать в них и готовиться к ним;
- знать основные правила и играть в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, различные подвижные игры;
- уметь ходить на лыжах, зная и применяя основные ходы; участвовать в зимних походах и соревнованиях на лыжах;
- знать историю Ломоносовского района и г. Сосновый Бор;
- уметь произвести топографическую съемку школьного двора.

2 ступень

1. Базовые направления

1.1. Школа ориентирования

Краткий обзор спортивного ориентирования, виды.

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. План и карта, масштаб.

Условные знаки спортивных карт.

Расстояние на карте, на местности.

Рельеф, компас, виды, приемы пользования, азимут, определение сторон света по компасу и предметам.

Карта и местность. Определение точки стояния.

Контрольный пункт (КП), его оформление, установка.

Игры с элементами ориентирования.

Соревнования.

Инвентарь ориентировщика.

Упражнения на развитие памяти.

1.2. Школа топографа.

подготовка инструмента - планшет, резинка, карандаш, компас и др.;

умение пользоваться масштабом;

умение измерять расстояние шагами, мерными инструментами;

знать условные знаки;

составление плана класса, комнаты;

составление плана двора, микрорайона.

1.3. Школа краеведа.

Основная задача - познакомить ребят с историей, достопримечательностями родного края, окружающей природой. Воспитать чувство гордости за свою «Малую Родину», уважения к людям, которые создавали и создают ее историю. Привить чувство разумного отношения к природе, вызвать у ребят осознание себя как часть природы.

Используя различные методы работы, такие как лекции, экскурсии, встречи и беседы, сбор краеведческого материала, участие в викторинах, изучить следующие вопросы:

Географическое положение Ленинградской области, Ломоносовского р-на, Сосновый Бор.

Рельеф, реки, озера, Финский залив.

Флора и фауна. «Друзья и Враги» человека.

История родного края, население, о чем говорят географические названия.

Памятники истории. «Эхо минувшей войны».

Ораниенбаумский плацдарм - непокоренная земля

Город Сосновый Бор-история строительства, предприятия города, улицы и площади

1.4. Школа скалолазания.

Главное дать обучающимся основные понятия о скалолазании:

виды трасс и зацепов,

страховка, приёмы лазания, распределение сил.

виды соревнований

известные спортсмены России и нашего города.

2.Общая подготовка

2.1 Школа здоровья.

2.1.1. Закаливание:

Умение одеваться на улице (ноги в тепле, легко одетый во время тренировки и тепло

сразу же после, забыть про шарф).

Дома ходить легко одетым, спать с открытой форточкой, окном.

Вода:

полоскание горла прохладной водой с морской солью;

полоскание носоглотки;

обязательный душ после тренировки - теплый, горячий вначале и завершающий 10-15 секунд холодный;

душ контрастный утром и вечером, или хотя бы обтирание;

мытьё ног (контрастное) вечером;

Хождение босиком в летний период в лагере, на отдыхе в походе;

Приемы при простудных заболеваниях:

от насморка

от горла

голодание 1-2 дня с большим количеством питья различных настоев;

баня, сауна 1 раз в неделю;

2.1.2. Питание:

периодичность не менее 4-х раз в день;

разнообразность, как можно больше натуральных продуктов;

направленность на «живые» продукты;

правильное питание при занятиях спортом;

2.1.3. Строение организма человека.

2.1.4. Режим дня

2.1.5. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом

Значение врачебного контроля

пульс, дыхание

2.2. Общая физическая подготовка.

задачи общей физической подготовки,

роль и значение физической подготовки,

выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, живота, ног

выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности нагрузок

выполнять бег по пересечённой местности (открытая, закрытая заболоченная

выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, прыгучести.

3. Специальная подготовка.

3.1. Школа спортсмена.

основы безопасности на тренировках,

действия в аварийных ситуациях,

условия проведения соревнований и тренировок по спортивному туризму,

иметь углубленные знания о регламенте по виду спорта «спортивный туризм» в группе дисциплин «дистанция-пешеходная»

Учащийся по окончании 2 ступени должен уметь пройти дистанцию первого класса по спортивному туризму и принять участие в одном из этапов областных соревнований, уметь пользоваться личным снаряжением, его устройством и подгонкой.

Система физических упражнений, развивающих двигательные качества ради здоровья - это физическая культура. Эти же системы, но облаченные правилами, заставляющими участников максимально использовать свои двигательные качества - это *СПОРТ*.

Современная система спорта - это стройная система соревнований от первенства «двора» до Олимпийских игр. Она предъявляет к людям, включившимся в эту игру особые требования - профессионально относиться к своим занятиям, а это значит:

В совершенстве развивать все двигательные качества, а особенно специфические.

Оттачивать технику упражнений до совершенства.

Научиться подводить свои физические и технические умения к соревнованиям.

Научиться в совершенстве владеть своими психо-волевыми качествами.

3.2 Правила соревнований

Дети, посвятив себя спорту, сразу же вступают в спортивный мир класса, школы, города, а значит он, кроме своего выбранного вида должен владеть азами основных видов спорта:

знать правила и уметь просто играть в баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, подвижные игры;

овладеть и совершенствовать технику бега, лыжных ходов, основной горнолыжной техники;
знать принципы подготовки к старту на соревнованиях.

4. Техничко-тактическая подготовка.

4.1 Школа туриста.

Большое место в работе кружка на первой ступени обучения занимает подготовка к проведению однодневных и степенных походов. Для этого детей нужно научить элементам техники туризма и туристским навыкам. Что в первую очередь необходимо ребенку? На первом занятии показать уникальность турпохода, где его участнику нужно в первую очередь усвоить *коллективность действий* (одиночки самые умелые и подготовленные не котируются) и *полная подчиненность* руководителю похода. Чтобы стать хорошим туристом требуется большое количество знаний и умений. Преподавателям необходимо не просто давать знания, а проверять и убеждаться в его усвоении. Меньше делать самим, а учить!

Личное снаряжение, укладка рюкзака.

Групповое снаряжение.

Костер - типы, выбор топлива, умение обращаться с пилой и топором, разжигание костра.

Пища - обеззараживание воды, приготовление, обязанности дежурных.

Бивуак - выбор места, установка палаток, сворачивание лагеря, уборка территории, сушка снаряжения.

Поведение на маршруте, на природе.

Узлы.

Движение по дорогам, склонам, осыпям.

Переправы: вброд, по бревну со страховкой, по навесной переправе.

Обязанности в походе.

Оказание первой медицинской помощи пострадавшему. Аптечка. Потертости, мозоли, кровотечения, ожоги, порезы, раны, обморожения, пищевое отравление, солнечный и тепловой удары, обмороки, утопление, укусы насекомых, змей.

Методика проведения занятий: лекция (записи необходимы), показ, тренировка - соревнования - походы.

Система оценки результатов освоения программы:

Основные виды учета знаний, умений учащихся в процессе обучения:

1. Текущий контроль – включает в себя проверку усвоенного материала по всем направлениям деятельности МБОУДО ДДЮТ «Ювента» в течение всего года путем участия обучающихся в учебном процессе: путем опроса, либо проведение тестирования согласно пройденного теоретического материала.
2. Промежуточная аттестация (предварительная) – осуществляется за счет участия в мероприятиях Кубка МБОУДО ДДЮТиЭ «Ювента», а также в первенствах города Сосновый Бор по ориентированию, туризму и скалолазанию. В краеведении

участие в конкурсах и викторинах, проводится в конце года для перевода обучающихся на следующий год обучения (для программ 3-х годичных)

3. Итоговая аттестация – результат , полученный в итоге Кубка МБОУДО ДДЮТ по каждой ступени обучения в конце программы; по окончанию обучения присвоенный спортивный разряд.

Формы проведения аттестации:

1. Специально разработанный кубок ДДЮТ «Ювента»
 - Викторины
 - Соревнования
 - Контрольно-комбинированный маршрут
 - Гонки патрулей
 - Кроссы, лыжная гонка
 - Краеведческие кроссворды
 - Тестирование
2. Учебно-тренировочные сборы
3. Спортивно-оздоровительные лагеря
4. Походы:
 - многодневные
 - однодневные
 - образовательные

Формы проведения контроля:

№ п/п	Наименование мероприятия	Время проведения	Вид контроля
1.	Первенство г. С.Бор по ориентированию	Конец сентября	Промежуточная аттестация
2.	Первенство г. С.Бор по туризму	Сентябрь	Промежуточная аттестация
3.	Древолазание	Начало октября	Промежуточная аттестация
4.	ОФП	Начало октября	Промежуточная (предварительная) аттестация
5.	Кросс	Начало октября	Промежуточная (предварительная) аттестация
6.	Первенство города по ориентированию в темное время суток	Октябрь	Промежуточная аттестация
7.	ОФП в зале	Ноябрь	Текущий контроль
8.	Краеведческая викторина «Мой любимый город»	Ноябрь	Промежуточная (предварительная) аттестация
9.	Болдеринг	Ноябрь	Текущий контроль
10.	Первенство города по парковому ориентированию «Приз Деда Мороза».	Декабрь	Промежуточная аттестация
11.	Соревнования по болдерингу «Приз Деда Мороза»	Декабрь	Промежуточная аттестация
12.	Первенство города по скалолазанию «Мемориал С. Садырова»	Январь	Промежуточная аттестация

13.	Лыжная гонка	Февраль	Текущий контроль
14.	Первенство города по ориентированию на лыжах «Приз снятия Блокады» (маркир)	Февраль	Промежуточная аттестация
15.	Краеведческий кроссворд по военной тематике	Февраль	Промежуточная аттестация
16.	Гонка патрулей	Март	Промежуточная аттестация
17.	Первенство «Ювенты» по туризму в зале	Март	Промежуточная аттестация
18.	ОФП	Апрель	Промежуточная аттестация
19.	Кросс	Апрель	Промежуточная аттестация
20.	Древолазание	Апрель	Промежуточная аттестация
21.	Соревнования по ориентированию «Сосновоборские Дюны», спринт, классика	Апрель	Промежуточная аттестация
22.	Весенний КТМ	Май	Итоговая аттестация
23.	УТС	Осенние, зимние, весенние каникулы,	Текущий контроль
24.	Первенства и Кубки Ленинградской области	В течение года	Промежуточная аттестация
25.	Соревнования по ориентированию проводимые в г. Санкт-Петербург, Ленинградской области	В течение года	Промежуточная аттестация
26.	Летний спортивно-оздоровительный лагерь	Июнь, июль	Промежуточная аттестация

Текущий контроль в течении учебного года:

№ п/п	Базовые направления	низкий	средний	высокий
		чел/%	чел/%	чел/%
1.	Школа ориентирования			
2.	Школа туризма			
3.	Школа скалолазания			
4.	Школа Краеведения			
5.	ОФП, Кросс, Лыжная гонка			

Высокий уровень:

Высокий уровень освоения содержания разделов по блокам, активное участие во всех соревнованиях, попадание в первую половину протокола соревнований по своей возрастной группе, призовые места.

Средний уровень:

Ориентация в программном материале в целом присутствует, участие в соревнованиях, попадание во вторую часть протокола соревнований по своей возрастной группе.

Низкий уровень:

Слабая ориентация в программном материале, неумение проходить дистанции по направлениям, отметка в протоколе «снят» или «Срыв», «превышение КВ», в тестах менее 10% правильных ответов.

Тематический план 1год обучения

№п/п	Разделы	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Базовые направления Ювенты (Техника безопасности, школа скалолазания, школа краеведения, школа ориентирования, школа топографии)	57	21	36
2	Общая физическая подготовка (ОФП, техника физических упражнений и игр, школа здоровья)	84	12	72
3	Специальная физическая подготовка	54	12	42
4	Технико-Тактическая подготовка	75	24	51
5	Контроль (текущий, промежуточный, итоговый)	54		54
Итого		324	69	255

Тематический план 2ой год обучения

№п/п	Разделы	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Базовые направления Ювенты (Техника безопасности, школа скалолазания, школа краеведения, школа ориентирования, школа топографии,)	57	21	36
2	Общая физическая подготовка (ОФП, техника физических упражнений и игр школа здоровья)	84	12	72
3	Специальная физическая подготовка	54	12	42
4	Технико-Тактическая подготовка	75	24	51
5	Контроль (текущий, промежуточный, итоговый)	54		54
Итого		324	69	255

Тематический план 3ий год обучения

№п/п	Разделы	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Базовые направления Ювенты (Техника безопасности, школа скалолазания, школа краеведения, школа ориентирования, школа топографии)	57	21	36
2	Общая физическая подготовка (ОФП, техника физических упражнений и игр школа здоровья)	84	12	72
3	Специальная физическая подготовка	54	12	42
4	Технико-Тактическая подготовка	75	24	51
5	Контроль (текущий, промежуточный, итоговый)	54		54
Итого		324	69	255

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы 2 степени

№ п/п	Раздел	Тема	Содержание	Формы, методы, средства
1.	Базовые направления	<p>- школа скалолазания:</p> <p>- школа краеведения:</p> <p>- школа ориентировщика</p>	<p>-Техника безопасности;</p> <p>- страховка и само страховка;</p> <p>- древолазание;</p> <p>- болдеринг;</p> <p>- техника передвижения по скалам и скалодрому на скорость.</p> <p>- изучение приемов лазания на различных рельефах</p> <p><i>Теория:</i></p> <p>- географическое положение Ленинградской области, Ломоносовского р-на, г. Сосновый Бор;</p> <p>- рельеф, реки, озера, Финский залив;</p> <p>- флора и фауна. «Друзья и Враги» человека - город Сосновый Бор, история строительства, улицы, площади;</p> <p>- история родного края, население, памятники истории. Ораниенбаумский плацдарм.</p> <p><i>Практика:</i></p> <p>-экскурсии по родным местам.</p> <p><i>Теория:</i></p> <p>-техника безопасности</p> <p>-краткий обзор спортивного ориентирования;</p> <p>-условные знаки спортивных карт и изображение местности с помощью условных знаков;</p> <p>-расстояние на карте и на местности, масштаб</p> <p>-приемы пользования компасом.</p> <p><i>Практика:</i></p> <p>-соответствие условных знаков с местностью;</p> <p>-измерение расстояния (глазомер, с помощью</p>	<p><u>Формы:</u> беседа, показ, практика</p> <p><u>Методы:</u> словесно-наглядные, практический анализ, диалог, самостоятельная работа, работа под руководством.</p> <p><u>Средства:</u> иллюстрационные материалы, фотоматериалы, видеозаписи.</p>

		-школа топографа	шагов), масштаб; -обучение пользования компасом, взятие азимута, определение направления с помощью компаса; -упражнение на развитие зрительной памяти, переключения внимания; -обучение различным техникам ориентирования; -взятие контрольных пунктов, отметка на них; -прохождение тренировочных дистанций	
2.	Общая подготовка	-школа здоровья -общая физическая подготовка	<i>Теория, практика:</i> -техника безопасности -гигиена и питание; -закаливание (водные, воздушные процедуры) -предупреждение простудных заболеваний -дыхательная гимнастика -баня, сауна -точечный массаж -врачебный контроль, самоконтроль - строение организма - режим дня <i>Теория:</i> - задачи ОФП, систематизация тренировочного процесса; -техника безопасности; -правила соревнований спортивных игр; -техника выполнения физических упражнений; -техника бега и лыжных ходов <i>Практика:</i> -спортивные игры (футбол, пионербол, флорбол, баскетбол и др.); - практика лыжных ходов;	<u>Формы:</u> беседа, показ, практика <u>Методы:</u> равномерный, переменный, игровой, круговой. <u>Средства:</u> бег, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры, круговая и силовая тренировка, гимнастика, упражнение на расслабление, дыхание

			<ul style="list-style-type: none"> -подвижные игры и эстафеты; -упражнения направленные на развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, сила, выносливость); - упражнения на расслабление 	
3.	Специальная подготовка	-школа спортсмена	<p><i>Теория:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -техника безопасности -техника бега по болоту, по каменистому грунту, по песку, по горной местности и т.д. -общие принципы ведения соревновательных и тренировочных дневников, самоанализ - принципы подготовки к старту на соревнованиях, поведения на соревнованиях, учебно-тренировочных сборах <p><i>Практика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование техники бега, лыжных ходов с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок; - Развитие специальных двигательных качеств. -Обучение технике специальных физических упражнений -Развитие психо-волевых качеств <p>-Принципы подготовки к старту на соревнованиях, поведения на соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;</p> <p>-Ведение соревновательных и тренировочных дневников, самоанализ.</p>	<p><u>Формы:</u> беседа, показ, практика</p> <p><u>Методы:</u> равномерный, переменный, игровой, круговой.</p> <p><u>Средства:</u> бег, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры, круговая и силовая тренировка, гимнастика, заполнение дневников.</p>

		-правила соревнований	<i>Теория:</i> -правила соревнований по спортивному туризму, волейболу, баскетболу, флорболу, ориентированию	
4.	ТПП	<p>Технико-тактическая подготовка вида «личная техника пешеходного туризма»</p> <p>Технико-актческая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма. ТПП работы на этапе, дистанции. Разработка схем прохождения дистанций на соревнованиях.</p>	<p>Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 1 и 2 классов. Формирование умений и навыков на этапах: подъём и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведённым участником или судейских; прохождение бревна с самонаведением перил, «маятником»; наклонная навесная переправа вверх и вниз, движение по наклонным перилам вверх и вниз; подъём и спуск по вертикальным перилам.</p> <p>Организация командной страховки .Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 1 и 2 классов с использованием специального туристического снаряжения: подъём, спуск по склону с самостраховкой, траверс по судейским перилам, переправа через реку вброд по перилам, наведённых командой.</p>	<p><u>Тестирование или контрольные тренировки в конце темы. Соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях 1, 2 класса</u></p>

		<p>Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристический маршрут (КТМ)</p> <p>Участие в соревнованиях ЛО и Всероссийских по спортивному туризму. Участие в учебно-тренировочном лагере летом</p>	<p>Формирование умений и навыков прохождения дистанции вида КТМ. Планирование прохождения дистанции с учётом сложности технических этапов. Отработка умений скоростной подготовки снаряжения к этапу. Маркировка веревок в движении. Наведение перил на этапах крутонаклонная навесная переправа и параллельные перила.</p>	
5.	Контроль		<p><i>Практика:</i> Отработка навыков по каждому разделу программы (см. план спортивно-массовых мероприятий) Участие в городских и областных соревнованиях, региональных, Российских программы (см. календарь соревнований ГБОУ «Ладога», ФСО г. Санкт-Петербург, Ленинградской области, РФ) и федерации спортивного туризма Ленинградской области</p>	<p><u>Методы:</u> соревнования, тесты, викторины, кроссворд</p>

Список использованной литературы для педагогической программы:

Информационные ресурсы:

1. Программы дополнительного образования детей: Спортивный туризм: туристское многоборье. Под общ. ред. Д.В. Смирнова. – М.: Советский спорт, 2003. 2 части
2. Программа Спортивное ориентирование - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
3. Тудюр О. Бомпа Подготовка юных чемпионов – М.: АСТ Астрель. 2003.
4. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе – Ижевск: «Удмуртский университет», 1999.
5. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование – М.: Просвещение, 1990г.
6. М.И. Станкин Теория и практика физической культуры и спорта – М.: Просвещение, 1972г.
7. Ломан В. Бег, прыжки, метание – М.: ФиС, 1974.
8. Памятные места Ленинградской области – Л.: 1973
9. Достопримечательности Ленинградской области – Л.: 1977.
10. Даринский А.В. Невский край – СПб.: 2000.
11. Кисловский С.В. Знаете ли вы? Словарь географических названий. – Л.: 1968.
12. История и культура Ленинградской земли с древнейших времен до наших дней по ред. С.А. Лисицина – СПб.: 2003.
13. Книга памяти 1941-1945 Т.1 – СПб.: 1995
14. Ленинградская область. История и современность – СПб.: 1997.
15. Мурашова Н.В., Мыслина Л.П. Дворянские усадьбы Санкт-Петербургской губернии. Ломоносовский район. – СПб.:1999.
16. Пригороды Санкт-Петербурга. Вопросы и ответы – СПб.: 2001.
17. Санкт-Петербург XX век. Что? Где? Когда? – СПб.: 2001.
18. Серебряный пояс России – СПб.: 2004.
19. Город Сосновый Бор – СПб.: 1998.
20. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования.//Учебно-методическое пособие: Уч.-изд., М. 2010
21. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования// Учебно-методическое пособие изд. ФЦДЮТиК, М, 2005
22. Ориентируйтесь правильно, шведский самоучитель по ориентированию.// Svenska Orienteringsforbundet, SISU Idrottsbocker? 2010

Интернет-ресурсы:

- <http://www.o-site.spb.ru>
- <http://www.rufso.ru/>

<http://www.moscompass.ru> T