

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

**ПРИНЯТА:**

на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08 2021 г.

**УТВЕРЖДЕНА:**

приказом МБОУДО ДДЮТЭ «Ювента»  
Приказ № 26-ОД от 31.08 2021 г.

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА***

***ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ***

***«ВОДНЫЙ ПАТРИОТИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ»***

*Срок реализации: 1 год*

*1 ступень 1 год обучения*

*Автор: педагог дополнительного  
образования  
Сафонов Сергей Юрьевич*

*г. Сосновый Бор  
2021 год*

## Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3 стр.
2. Организационно-педагогические условия реализации.....	6 стр.
3. Учебно-материальная база .....	8 стр.
4.. Содержание изучаемого курса .....	9 стр.
4. Планируемые результаты освоения программы .....	13 стр.
5. Система оценки результатов освоения программы .....	14 стр.
6. Список литературы .....	16 стр.
7. Программное содержание .....	17 стр.
8. Тематический план .....	24 стр.

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности  
«Водный Патриотический 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».

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Водный патриотический туризм» - туристско-краеведческая.

***Целью программы является:***

Формирование и развитие патриотизма, 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 деятельную 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 как гражданина, владеющего знаниями школ здоровья, туризма, спортсмена, скалолаза, топографа, краеведа, знающего свой край и умеющего самостоятельно мыслить и принимать решения.

**Задачи программы:**

***Обучающие***

1.Обучить основам безопасной жизнедеятельности. Приобрести умения по оказанию само- и взаимопомощи.

2. Формирование знаний о нормативных основах детско-юношеского туризма;
3. Формирование знаний, необходимых для выступления на соревнованиях на туристских дистанциях 1 и 2 класса и безопасности путешествий;
4. Формирование компетентности обучающихся в области спорта.
5. Научить технике пешего, водного и велотуризма.
6. Научить технике бега и ходьбы на лыжах, правильному выполнению физических упражнений, в том числе технике скалолазания, управление плавучим средством на вёслах и под парусом, основам ориентирования.
7. Развить патриотическое чувство и любовь к своему городу, области (малой Родине), Отчизне, России.

### ***Воспитательные***

1. Воспитать чувство патриотизма, сформировать общие знания о родном крае.
2. Формирование внимательного отношения к своему здоровью, гигиене и питанию.
3. Формирование бережного отношения друг к другу, чувства товарищества, личной и коллективной ответственности. Формирование чувства ответственности руководителя.
4. Формирование навыков коммуницирования между участниками в спортивной команде.
5. Воспитание навыков систематического занятия физкультурой.
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, творческое воображение (смекалку), умение находить нестандартные решения.

**Актуальность дополнительной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Водный Патриотический туризм»» заключается в том, что 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.**

Разнообразный туризм — один из наиболее массовых видов деятельности человека. Несмотря на сложную внутривластическую 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 лесу.

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, например: 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. Занятия туризмом, напротив, позволяют на практике отработать возможные непредвиденные ситуации, приобрести навыки автономного выживания в природной среде.

***Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Водный Патриотический туризм»:***

Нагрузка в течение года: 324 часа и 14 дней в спортивно-туристском походе.

Учебно-спортивная работа планируется в учебном году из расчета 36 недель (324 часа) и 3 недели в туристско-спортивном лагере или туристический 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 в 1 ступени обучения.

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

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

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

Следует учесть, что главный принцип, её стержневая идея программы - постепенное овладение туристским мастерством, движение вверх и вперед по ступеням. Обучающиеся не переходят 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 (углубленный)

**Возраст учащихся** – 12-17 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, социальных сетей или в мессенджерах.

### ***Отличительные особенности программы:***

Патриотический водный туризм является комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека. Туризм находится в тесной связи с ориентированием, скалолазанием, краеведением, организацией безопасной жизнедеятельности в автономной среде.

Ориентирование, как интеллектуальный вид спорта развивает наблюдательность, 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, как пеший, так и водный, учат 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 и Родину 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.

**Дистанционная форма обучения:** при форс-мажорных обстоятельствах (карантин, пандемия) занятия проводятся с использованием интернет-технологий, без трансляции в реальном времени. Доставка электронных материалов занятий осуществляется средствами электронной почты, социальных сетей или в мессенджерах.

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

***Основные принципы обучения, предусмотренные программой:***

***Природосообразность*** - приоритет природных возможностей ребенка в сочетании с приобретенными качествами в его развитии и учётом внутреннего интереса.

**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 и компасом, определение азимута), биология (ядовитые и лекарственные растения, животный мир), анатомии (правила личной гигиены, охрана окружающей среды, первая медицинская помощь), ОБЖ (способы автономного выживания человека в природе), истории (знание исторических событий города, области, страны).

#### ***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. Кроме традиционных методик, для достижения цели используются педагогические приёмы ТРИЗ (теория решения изобретательских задач) автор С. Альтшуллер, Вальфдорской методики и методики Монтесори. Обучение ориентировано на искренний, внутренний интерес ребёнка, что способствует укреплению навыков самомотивации и саморазвития.

#### ***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;

Льжи;

Парты, стулья, доски;

Палатки, веревки, котлы и др. туристское оборудование;



Специальное спортивное оборудование (призмы, компостеры, скалодром и т.д.);  
Плавсредства (байдарки, швертботы);  
Спасательные жилеты, шлемы, страховки;  
Фото и видео аппаратура;  
Аптечка;  
Станки и инструменты для обработки лыж;  
Компьютер и станции электронной отметки SFR-system;  
ЧИПы электронной отметки;  
Принтер;

Инструменты и материалы:

Личное туристское снаряжение;  
Компас, карты топографические, морские (проекция Меркатора), спортивные, карта звездного неба и солнечной системы;  
Штурманский, прокладочный инструмент;  
Парусное и вёсельное вооружение;  
Флажный семафор;  
Обвязки, карабины, жумары, дюльферы, верёвки;  
Спортивный инвентарь (мячи, скакалки и т.д.)  
Бумага, ножницы, карандаши;  
Пластин;  
Ремонтные наборы.

Методические материалы:

Методическая литература;  
Выдержки из учебных пособий по Навигации, Лоции, Астрономии, Управлению судном;  
Видеозаписи;  
Фотоматериалы;  
Сборники тестов по ориентированию;  
Правила соревнований (по ориентированию, туризму, скалолазанию)  
Наглядные пособия (стенды, карты)  
Периодическая литература (газеты, журналы)

### Содержание изучаемого курса:

Основная цель программы формирование знаний навыков и умений по выбранному виду туризма или спорта (спортивное ориентирование, скалолазание, байдарочный или парусный спорт), но в соответствии с базовой программой МБОУДО ДДЮТ «Ювента» обучающиеся должны получить базовые знания и умения по всем направлениям деятельности учреждения.

Программа всего курса занятий в ДДЮТиЭ «Ювента» строится из 3-х ступеней. Главной задачей 1 и 2 ступени являются:

- ◆ Овладение начальными знаниями школ:
- ◆ здоровья;

- ◆ спортсмена;
- ◆ туризма;
- ◆ ориентировщика;
- ◆ скалолазания;
- ◆ топографа;
- ◆ краеведение
- ◆ правил и норм поведения на воде

### Школа туризма.

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, даже самые умелые и подготовленные не в состоянии охватить и выполнить быстро все задачи) 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 делать самостоятельно! Кроме того, не менее важное: умение принимать и нести ответственность за собственные решения и действия, такие как:

- 1) Личное снаряжение, укладка рюкзака.
- 2) Групповое снаряжение (планирование и распределение).
- 3) Костер - типы, выбор топлива, умение обращаться с пилой и топором, разжигание костра.
- 4) Пища - обеззараживание воды, приготовление, обязанности дежурных.
- 5) Бивуак - выбор места, установка палаток, сворачивание лагеря, уборка территории, сушка снаряжения.
- 6) Поведение на маршруте, на природе.
- 7) Узлы.
- 8) Движение по дорогам, склонам, осыпям, водным маршрутам и преодоление водных преград.
- 9) Переправы: вброд, по бревну со страховкой, по навесной переправе.
- 10) Обязанности в походе.
- 11) Оказание первой медицинской помощи пострадавшему. Аптечка. Потертости, мозоли, кровотечения, ожоги, порезы, раны, обморожения, пищевое отравление, солнечный и тепловой удары, обмороки, утопление, укусы насекомых, змей.
- 12) Управление судном на вёслах и под парусом.
- 13) Использование и чтение морских карт и навигационных пособий.
- 14) Умение наблюдать погоду и делать короткий прогноз исходя из погодных явлений.

Методика проведения занятий: лекция (записи необходимы), показ, тренировка - соревнования - походы. Со стороны тренера необходима тщательная подготовка к походам.

### **Школа здоровья.**

Этой школе необходимо особое внимание. Тем более что на нее все преступно мало обращают внимание. Что же входит в понятие этой школы?

#### **Закаливание:**

- 1) Умение одеваться «по-погоде» (ноги в тепле, легко одетый во время тренировки и тепло сразу же после, забыть про шарф).
- 2) Дома ходить легко одетым, спать с открытой форточкой, окном.
- 3) Вода:
  - полоскание горла прохладной водой с морской солью;
  - Полоскание и промывание носоглотки;
  - обязательный душ после тренировки - теплый, горячий вначале и завершающий 10-15 секунд холодный;
  - душ контрастный утром и вечером, или хотя бы обтирание;
  - мытье ног (контрастное) вечером
- 4) Хождение босиком в летний период в лагере, на отдыхе в походе;
- 5) Приемы при простудных заболеваниях:
  - от насморка
  - от горла
  - голодание 1-2 дня с большим количеством питья различных настоев;
  - баня, сауна 1 раз в неделю;

#### **Питание:**

- периодичность не менее 4-х раз в день;
- разнообразность, как можно больше натуральных продуктов;
- направленность на «живые» продукты;
- правильное питание при занятиях спортом (энергетическая ценность питания);

#### **Развитие двигательных качеств:**

*Сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.*

Человек не может развиваться здоровым, не развивая все эти качества.

- понятия двигательных качеств;
- основные упражнения для развития двигательных качеств.

### **Школа спортсмена.**

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, что значит: владеть знаниями о влиянии занятий физической культуры на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, владеть знаниями о гигиене занятий физической культурой, знать методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта, овладевать методиками самостоятельных занятий, 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, научиться составлять и соблюдать режим дня и недельный двигательный режим. Овладение школой спорта в юном возрасте, оказывает благоприятное влияние на принятие идеи **Саморазвития человека** (старость наступает не с возрастом, а с ограничением освоения новых знаний и навыков, а также с прекращением совершенствования знаний уже приобретённых).

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.

### **Школа топографа.**

Главная задача на 1 этапе - это научить учащихся составлять план школьного двора или квартала школьного района.

- 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;

### **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:

1. Географическое положение Ленинградской области, Ломоносовского р-на, г. Сосновый Бор.
2. Рельеф, реки, озера, Финский залив.
3. Флора и фауна. «Друзья и Враги» человека, условия гармоничного сосуществования.
4. История родного края, население, о чем говорят географические названия. Памятники истории. «Эхо минувшей войны». Ораниенбаумский плацдарм - непокоренная земля. г. Сосновый Бор-история строительства, предприятия города, улицы и площади.

### **Школа скалолазания.**

Главное дать обучающимся основные понятия о скалолазании: виды трасс, зацепов, страховка, приёмы лазания, распределение сил. Рассказать о видах соревнований, о известных спортсменах России и нашего города

### **Школа ориентирования**

- 1) Краткий обзор спортивного ориентирования, виды.
- 2) Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. План и карта, масштаб. Морская карта и её особенности.
- 3) Условные знаки спортивных, морских и туристических карт.
- 4) Расстояние на карте, на местности.
- 5) Рельеф.
- 6) Компас, виды, приемы пользования, азимут (пеленг), определение сторон света по компасу и предметам.
- 7) Карта и местность. Определение точки стояния (места судна).
- 8) Контрольный пункт (КП), его оформление, установка.
- 9) Игры с элементами ориентирования.
- 10) Соревнования.
- 11) Инвентарь ориентировщика.
- 12) Упражнения на развитие памяти.

### **Общая подготовка.**

Обучаемый должен знать:

-задачи общей физической подготовки,

-роль и значение физической подготовки,

должен уметь:

-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, горная)

-выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, прыгучести, выносливости, координационных способностей.

### **Специальная подготовка.**

Должен знать:

- основы безопасности на тренировках,
- действия в аварийных ситуациях,
- условия проведения соревнований и тренировок по туризму,

Учащийся по окончании 1 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.

### *Планируемые результаты при освоении программы:*

Главной задачей на первом этапе тренера-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. Какие упражнения сделают его сильным, ловким, быстрым и выносливым;
- 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 простых 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;
- знать краткую историю Ломоносовского района и г. Сосновый Бор;
- уметь произвести топографическую съемку школьного двора.

### *Система оценки результатов освоения программы:*

Основной формой оценки результативности данной программы является участие в соревнованиях различной степени сложности и уровня.

Освоение образовательной программы, в том числе отдельной ее части сопровождается текущим контролем, промежуточной аттестацией в виде: тестовых занятий, викторин и контрольных дистанций.

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 окончании 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

№ 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	Промежуточная аттестация
8.	Краеведческая викторина «Мой любимый город»	Ноябрь	Промежуточная (предварительная) аттестация
9.	Областная олимпиада по краеведению с элементами туризма центр «Ладога»	Ноябрь	Промежуточная аттестация
10.	Первенство города по парковому ориентированию «Приз Деда Мороза».	Декабрь	Промежуточная аттестация
11.	Соревнования по картографии «Приз Деда Мороза»	Декабрь	Промежуточная аттестация
12.	Первенство города по скалолазанию «Мемориал С. Садырова»	Январь	Промежуточная аттестация
13.	Областной слёт военно-патриотических клубов	Январь	Промежуточная аттестация
14.	Лыжная гонка	Февраль	Промежуточная аттестация
15.	Первенство города по ориентированию на лыжах «Приз снятия Блокады» (маркир)	Февраль	Промежуточная аттестация
16.	Краеведческий кроссворд по тематике Второй Мировой Войны	Февраль	Промежуточная аттестация
17.	Гонка патрулей	Март	Промежуточная аттестация
18.	Первенство «Ювенты» по туризму в зале	Март	Промежуточная аттестация
19.	Областной конкурс «Равнение на Победу»	Апрель	Промежуточная аттестация
20.	Кросс	Апрель	Промежуточная аттестация
21.	Древолазание	Апрель	Промежуточная



			аттестация
22.	Соревнования по ориентированию «Сосновоборские Дюны», спринт, классика	Апрель	Промежуточная аттестация
23.	Весенний КТМ	Май	Итоговая аттестация
24.	УТС	Осенние, зимние, весенние каникулы,	Текущий контроль
25.	Первенства и Кубки Ленинградской области	В течение года	Промежуточная аттестация
26.	Соревнования по ориентированию проводимые в г. Санкт-Петербург, Ленинградской области	В течение года	Промежуточная аттестация
27.	Летний спортивно-оздоровительный лагерь	Июнь	Текущий контроль

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.

## 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. Управление судном и правила плавания под. Ред. Снопкова 2001.
19. Вопросы о погоде П.Д. Остапенко 1987г.
20. Навигация и Лоция, картография Дмитриев В.И., Рассукованный Л.С. 2012.
21. Серебряный пояс России – СПб.: 2004.
22. Город Сосновый Бор – СПб.: 1998.
23. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования.//Учебно-методическое пособие: Уч.-изд., М. 2010
24. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования// Учебно-методическое пособие изд. ФЦДЮТиК, М, 2005
25. 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>

## Программное содержание

№ п/п	Раздел	Тема	Содержание	Формы, методы, средства
1.	Базовые направления	<p>- школа скалолазания:</p> <p>- школа краеведения:</p> <p>- школа ориентирования</p>	<p>-Техника безопасности;</p> <p>- страховка и самостраховка;</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 шагов), масштаб;</p> <p>-обучение пользования компасом, взятие азимута,</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>

		<p>-школа туризма</p>	<p>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</p> <p><i>Теория:</i>          -воспитательная роль туризма,          -история развития туризма в России,          -знаменитые русские путешественники,          -охрана природы,          -техника безопасности в походе;          -техника безопасности на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке, на слётах и соревнованиях;          -виды туризма,          -нормативные документы по туристскому многоборью,          -личное снаряжение туриста,          -групповое снаряжение туриста,          -техника безопасности при работе с личным и групповым снаряжением;          -распределение должностей в группе, в походе;          -первая медицинская помощь при травмах.</p> <p><i>Практика:</i>          -просмотр видеофильма о туристском клубе, спортсменах клуба о походах и мероприятиях;          -знакомство с сайтом клуба «Ювента»;          -знакомство с наглядной агитацией;          -обучение пользованию туристским инвентарем;          -страховка и самостраховка;          -технические приемы;          -узлы и их применение;          -элементы спортивного туризма,          -приобретение навыков устройства бивуака,          -приготовление пищи в полевых условиях,          -отработка навыков действия учащихся в</p>	
--	--	-----------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--



			<p>скоростно-силовые возможности (прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, метание мяча, спортивного снаряда весом 500г, поднимание туловища из положения лёжа на спине)</p> <p>прикладные навыки (бег на лыжах на 1км, кросс по пересечённой местности, плавание , стрельба из пневматической винтовки, туристский поход с проверкой туристских навыков)</p> <p>-упражнения на расслабление, восстановление дыхания,</p> <p>-подвижные игры и эстафеты;</p>	
3.	Специальная подготовка	<p>-школа спортсмена</p> <p>-правила соревнований</p>	<p><i>Теория:</i></p> <p>-техника безопасности</p> <p>-техника бега по болоту, по каменистому грунту, по песку, по горной местности и т.д.</p> <p>-общие принципы ведения соревновательных и тренировочных дневников, самоанализ</p> <p>- принципы подготовки к старту на соревнованиях, поведения на соревнованиях, учебно-тренировочных сборах</p> <p><i>Практика:</i></p> <p>-Совершенствование техники бега, лыжных ходов с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок;</p> <p>-Развитие специальных двигательных качеств.</p> <p>-Обучение технике специальных физических упражнений</p> <p>-Развитие психо-волевых качеств</p> <p>-Ведение соревновательных и тренировочных дневников, самоанализ.</p> <p><i>Теория :</i> правила соревнований по спортивному ориентированию ,по скалолазанию, регламент проведения соревнований по группе дисциплин</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>

		<p>-школа морехода</p>	<p>«Дистанция-пешеходная» спортивный туризм,</p> <p><i>Теория:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навигация, знакомство с географическими координатами, штурманским инструментом, картами в проекции Меркатора, построение маршрута судна, знакомство с морскими измерениями скорости и расстояний, учет ветра и течений, построение линий и углов на карте (определение мета судна в различных ситуациях), оборудование штурманской рубки.</li> <li>- лодка, знакомство с видами судоходных водоёмов, устройство водоёмов, виды природных и искусственных препятствий для судоходства, гидротехнические сооружения.</li> <li>- управление судном, виды судов, виды движущей силы судна, специфика управлений парусными, гребными, моторными и смешанными судами, правила плавания по Внутренним Водным и Морским Путям Российской Федерации, средства навигационной обстановки и сигнализации, ведение судовых журналов.</li> <li>- мореходная астрономия, знакомство с картой звездного неба, движение светил, понятиями высших и низших точек расположения светил, весенне-осеннее равноденствие, зимнее и летнее солнцестояние, планеты и созвездия для ориентирования.</li> <li>- метеорология, наблюдение за погодой</li> </ul> <p><i>Практика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навигация, работа с картами, штурманским инструментом, решение навигационных задач, предварительная и исполнительная прокладка.</li> <li>- лодка, экспедиционные исследования.</li> <li>- управление судном, отработка навыков гребли одно и двух лопастными вёслами, постановка, использование и снятие парусного вооружения</li> </ul>	<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>
--	--	------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------





		<p>ТПП к виду «Командная техника пешеходного туризма»</p> <p>ТПП к виду «Контрольно-туристический маршрут» (КТМ)</p>	<p>-технические этапы дистанций 1 и 2 классов: характеристика, параметры, способы прохождения. <i>Практика:</i></p> <p>-отработка навыков и умений прохождения этапов, дистанций без специального туристического снаряжения, с использованием специального туристического снаряжения, -изучение техники вязания узлов.</p> <p><i>Теория:</i></p> <p>-организация работы команды на технических этапах 1 и 2 классов по технике пешеходного туризма, -распределение обязанностей между членами команды, <i>Практика:</i></p> <p>-формирование умений и навыков работы на дистанции команды, -последовательность прохождения этапов без специального туристического оборудования, с использованием специального туристического снаряжения, -штрафы за совершение ошибок,</p>	
5.	Контроль	<p>-текущий контроль</p> <p>-промежуточная (предварительная) аттестация</p> <p>-итоговая аттестация</p>	<p><i>Практика:</i> Отработка навыков по каждому разделу программы (см. план спортивно-массовых мероприятий) Участие в городских и областных соревнованиях.</p>	<p><u>Методы:</u> соревнования, тесты, викторины, кроссворд</p>

### Тематический план

1 год обучения

№ п/п	Разделы	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	<b>Базовые направления:</b> - школа скалолазания - школа краеведения - школа туризма - школа морехода	57 9 9 9 30	21  2	36  8
2.	<b>ОП:</b> -ОФП -школа здоровья	84	12	72
3.	<b>СП:</b> - снаряжение спортсмена; - правила соревнований;	54	12	42
4.	<b>ТТП:</b> - спортивный обзор; - элементы спортивного туризма .	75	24	51
5.	<b>Контроль:</b> - текущий; - промежуточный; - итоговый.	54		54

