

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

УТВЕРЖДЕНА:

приказом МБОУДО ДДЮТиЭ «Ювента»

Приказ № 23-од от 03.09 2018 г.

ПРИНЯТА:

на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивный туризм»

Возраст детей: 9-11лет, 1 ступень

Срок реализации: 3 года

**Автор: педагог дополнительного
образования**

Максименко Татьяна Владимировна

Воробьев Павел Николаевич

**г. Сосновый Бор
2018 год**

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3 стр.
2. Организационно-педагогические условия реализации.....	7 стр.
3. Содержание изучаемого курса.....	8 стр.
4. Планируемые результаты освоения программы	10 стр.
5. Система оценки результатов освоения программы	14 стр.
6. Список литературы.....	17 стр.
7. Методическое обеспечение	18 стр.
8. Учебно-методический план.....	22 стр.

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм»

Пояснительная записка:

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм» 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"

Целью программы является:

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. Сформировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни, обучить их организации свободного времени.

Задачи программы:

Обучающие

- 1.Обучить основам жизни-деятельности.
- 2.Научить технике пешего туризма.

3. Сформировать знания о нормативных основах спорта, детско-юношеского туризма, спортивного туризма.

3. Сформировать знания, необходимых для выступления на соревнованиях на туристских дистанциях и безопасности путешествий.

Воспитательные

1. Сформировать у обучающихся внимательное отношение к своему здоровью, гигиене и питанию.

2. Сформировать навыки бережного отношения друг к другу, чувства товарищества, личной ответственности.

3. Сформировать навыки взаимоотношений между участниками в спортивной команде.

4. Воспитание навыков систематического занятия спортом.

5. Воспитать патриотизм, сформировать общие знания о родном крае.

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. Развивает 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 лесу.

Экстремальность ситуации — понятие субъективное. Одна и та же сНо 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. А занятие туризмом позволяет на практике отработать возможные непредвиденные ситуации.

Особенности реализации:

- Учет возрастных социально-психологических особенностей
- Различные формы проведения занятий
- Систематический контроль
- Предоставление условий для самореализации

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы туристско-краеведческой направленности:

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 1 ступени являются:

- ◆ Овладение начальными знаниями школ:
- ◆ здоровья;
- ◆ спортсмена;
- ◆ туризма;
- ◆ ориентирования;
- ◆ скалолазания;
- ◆ топографа;
- ◆ краеведа

Нагрузка в течение года 3 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). Разрешено 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.

Состав группы комплектуется из школьников 8-11 лет не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом

Занятия могут проводиться в учебном классе, в спортивном зале, в зале скалолазания, на улице.

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. Обучающийся 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 (1 ступень)

Возраст учащихся – 9-11 лет

Форма обучения – очная.

Язык преподавания – русский

Отличительные особенности:

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.

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;

Обвязки, карабины;

Спортивный инвентарь (мячи, скакалки и т.д.)

Бумага, ножницы, карандаши;

Пластелин

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)

Книги

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. Техничко-тактическая подготовка
 - 4.1. Школа туриста

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. 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.

1 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 ,зацепов,

страховка ,приёмы лазания, распределение сил.

виды соревнований

известные спортсмены России и нашего города.

2.Общая подготовка

2.1Школа 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;

разнообразие, 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 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 ,заболочен

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 начальные знания о регламенте по виду спорта «спортивный туризм» в группе

дисциплин «дистанция-пешеходная»

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.

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, основой 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. Со стороны тренера необходима тщательная подготовка к походам

Но самое главное это интересные тренировки. Каждое занятие должно учить чему-то новому!

Система оценки результатов освоения программы:

Основные виды учета знаний, умений, навыков 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.

Список использованной литературы для общеобразовательной 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.// SvenskaOrienteringsforbundet, SISU Idrottsbocker? 2010

Интернет-ресурсы:

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

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы 1 ступени

№ 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 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><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	<ul style="list-style-type: none"> -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	<p>-школа здоровья</p> <p>-общефизическая подготовка</p>	<p><i>Теория, практика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -техника безопасности -гигиена и питание; -закаливание (водные, воздушные процедуры) -предупреждение простудных заболеваний -дыхательная гимнастика -баня, сауна -точечный массаж -врачебный контроль, самоконтроль <p><i>Теория:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -техника безопасности; -правила соревнований спортивных игр; -техника выполнения физических упражнений; -техника бега и лыжных ходов <p><i>Практика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -спортивные игры (футбол, пионербол, флорбол, баскетбол и др.); -подвижные игры и эстафеты; -упражнения направленные на развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, сила, выносливость); -упражнения на расслабление, дыхание 	<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, упражнение на расслабление, дыхание</p>
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 	<p><u>Формы:</u> беседа, показ, практика</p> <p><u>Методы:</u> равномерный,</p>

		<p>-правила соревнований</p>	<p>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> <p><i>Практика:</i> -Совершенствование техники бега, лыжных ходов с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок; -Развитие специальных двигательных качеств. -Обучение технике специальных физических упражнений -Развитие психо-волевых качеств -Принципы подготовки к старту на соревнованиях, поведения на соревнованиях, учебно-тренировочных сборах; -Ведение соревновательных и тренировочных дневников, самоанализ.</p> <p><i>Теория:</i> -правила соревнований по спортивному туризму, волейболу, баскетболу, флорболу, ориентированию</p>	<p>переменный, игровой, круговой. <u>Средства:</u> бег, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры, круговая и силовая тренировка, гимнастика, заполнение дневников.</p>
--	--	------------------------------	--	--

4.	Технико-тактическая подготовка	<p>-Школа туриста</p> <p>-снаряжение и инвентарь для занятия спортивным туризмом</p>	<p><i>Теория:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -техника безопасности в походе; -распределение должностей в походе; <p><i>Практика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - организация дневки; -приготовление пищи в полевых условиях; -обучение пользованию туристским инвентарем; -страховка и самостраховка; -технические приемы; -узлы и их применение; -элементы спортивного туризма <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> -прохождение дистанции 1 класса <p><i>Теория:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -техника безопасности, -специальная одежда, обувь ; -специальное снаряжение(индивидуальные страховочные системы ,карабины, перчатки) -основное специальное снаряжение(верёвки, зажимы, спусковые устройства) 	<p><u>Формы:</u> беседа, показ, практика</p> <p><u>Методы:</u> словесно-наглядные, практический анализ, диалог, работа под руководством педагога</p> <p><u>Средства:</u> иллюстрационные материалы, фотоматериалы, видеозаписи, тесты, специальные упражнения для туризма</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)</p> <p>Участие в городских и областных соревнованиях.</p>	<p><u>Методы:</u> соревнования, тесты, викторины, кроссворд</p>

Учебно-тематический план:

1 ступень

(1 год обучения)

(2 год обучения)

(3 год обучения)

№ п/п	Разделы	Всего часов	Количество часов		Всего часов	Количество часов		Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика		Теория	Практика		Теория	Практика
1.	ТТП: - школа туриста	75	24	51	75	24	51	75	24	51
2.	СП: - школа спортсмена - правила соревнований;	54	12	42	54	12	42	54	12	42
		48	12	36	48	12	36	48	12	36
		6	6		6	6		6	6	
3.	ОП: - школа здоровья - ОФП	84	12	72	84	12	72	84	12	72
		12	9	3	12	9	3	12	9	3
		72	9	64	72	9	64	72	9	64
4.	Базовые направления: - школа ориентирования ; - школа краеведения; - школа скалолазания;	57	21	36	57	21	36	57	21	36
		18	3	15	18	3	15	18	3	15
		21	15	6	21	15	6	21	15	
		18	3	15	18	3	15	18	3	15
5.	Контроль: - текущий; - промежуточная аттестация; - итоговая аттестация.	54		54	54		54	54		54
		9		9			9			9
		42		42			42			42
		3		3			3			3