

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

**ПРИНЯТА:**  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08 2018 г.

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом МБОУДО ДДЮТиЭ «Ювента»  
Приказ № 23-од от 03.09 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**ФИЗКУЛЬТУРНО—СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**  
**«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

*Срок реализации: 3 года*

*2степень 3год обучения*

*Автор: педагог дополнительного  
образования*

*Кулик Сергей Николаевич*

*г. Сосновый Бор  
2018 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.
5. Планируемые результаты освоения программы .....	13 стр.
6. Система оценки результатов освоения программы .....	14 стр.
7. Список литературы .....	16 стр.
8. Программное содержание .....	17 стр.
9. Тематический план .....	24 стр.

*Дополнительная общеразвивающая программ туристско-краеведческой  
«Спортивный туризм»*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой 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» - физкультурно-спортивная.

***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 и безопасности путешествий;
3. Формирование компетентности обучающихся в области спорта

#### ***Воспитательные***

1. Формирование внимательного отношения к своему здоровью, гигиене и питанию.
2. Формирование бережного отношения друг к другу.
3. Формирование навыков взаимоотношений между участниками в спортивной команде.

#### ***Развивающие***

1. Совершенствование физического развития обучающегося и его спортивных навыков
2. Гармонизация развития интеллектуальных и физических возможностей личности ребенка.
3. Развитие волевых способностей и самостоятельности учащихся.

**Актуальность дополнительной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Спортивный 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.

Спортивный туризм — один из наиболее массовых видов спорта. 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 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, 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.

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

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 в 2ступени обучения.

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 (3 ступень)

**Возраст учащихся** – 14-16лет

**Язык преподавания** -русский

**Форма обучения** – очная.

*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;  
Льжи;  
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 ;жумары ,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)

#### Содержание изучаемого курса:

Основная цель программы формирование спортивных навыков и умений по выбранному виду спорта (спортивный туризм), но в соответствии с базовой программой МБОУДО ДДЮТ «Ювента» обучающиеся должны получить знания и умения по всем направлениям деятельности учреждения.

#### **Технико-тактическая подготовка**

##### **Школа здоровья**

1) Более сильные формы закаливания:

- более легко одеваться;
- обтирание снегом;
- контрастные души;
- купание в холодной воде, снегу после бани.

2) Дыхание. Типы дыхания, опробование их в своей физической деятельности.

3) Питание - как средство для показания лучшего результата в соревнованиях.

4) Развитие двигательных качеств переходит в школу спортсмена.

##### **Школа спортсмена.**

1) Методы и средства для развития двигательных качеств - сила, силовая выносливость, скоростная выносливость, общая выносливость, ловкость, гибкость.

- методы - равномерный, повторный, интервальный, переменный, соревновательный.
- средства - бег, гимнастические упражнения, велосипед, гребля, лыжи, упражнения на тренажерах, с собственным весом, резиной, камнями, набивными мячами, игры, полосы препятствий.

Дети должны знать различные методы и их отличие от средств, и какое упражнение что развивает.

2) Совершенствование техники физических упражнений:

- знание и умение всех лыжных ходов;
- умение имитировать лыжные ходы;
- найти свой стиль бега и совершенствовать его .

3) Знать правила и уметь играть в спортивные игры.

4) Уметь готовить свое снаряжение к тренировкам, к соревнованиям.

5) Психологически готовиться к соревнованиям (понятие об аутогенной тренировке).

### **Школа ориентирования.**

Углубленное изучение ориентирования и тактики:

1) Углубленное изучение топографических и спортивных знаков. Рельеф.

2) Измерение расстояния во время бега на различной местности, совершенствование визуального определения расстояния.

3) Азимут. Отработка движения на различной скорости, различной местности и расстояния.

4) Отработка выбора вариантов путей движения на различной местности.

5) Маркир. Движение с непрерывной фиксацией ориентиров, с мысленным прокалыванием курса вперед.

6) Отработка выхода на КП, отметки, ухода с КП.

7) Разбор и анализ тренировки, тренировочных дистанций и соревнований.

8) Упражнение на восстановление ориентировки в случае потери.

9) Планирование учебных дистанций.

10) Судейская практика.

11) Развитие памяти.

### **Школа топографа.**

На основе знаний спортивного ориентирования и топографических приемов научиться рисовать спортивную карту, по которой можно тренироваться.

### **Школа туризма.**

На второй ступени главной задачей является не знакомство с элементами и навыками, а устойчивое владение ими. Тренер уже не учит азам, а доверяет учащимся решения, задачи, наблюдая их действия и направляя и подсказывая лучшее решения. Знания расширяются, умения оттачиваются в более сложных походах и соревнованиях. Многие элементы (узлы, постройка и снятие палатки) выполняются на скорость.

- учатся самостоятельно наводить переправы;
- самостоятельная раскладка продуктов;
- самостоятельное приготовление пищи;

- тренировка на турполосах на результат;
- совершенствование знаний по оказанию медицинской помощи.

Особенно важно воспитание трудолюбия, коллективизма, умения помогать товарищам. Необходимо дать работу всем участникам похода.

### **Школа краеведа.**

Более глубокое и расширенное изучение своего края. Дополнение школьных знаний по истории Отечества и истории родного края. Показ значимости истории нашей Родины в контексте истории региона и страны в целом. Вызвать стремление к сохранению и приумножению ее богатств, охраны памятников.

Основное внимание уделить более детальному изучению родного края, исторических событий, происходивших на нашей земле, знакомить с историческими деятелями, людьми, имена которых вошли в историю родного края. Особое внимание обратить на изучение культурного наследия, традиций.

Знакомить с интересными людьми, живущими в нашем городе.

Рассматривать природоохранные вопросы Ленинградской области (Красная книга, заповедники, заказники).

### **Формы проведения текущей и итоговой аттестации:**

Текущая аттестация – включает в себя комплексную проверку по все направления деятельности МБОУДО ДДЮТиЭ ДДЮТ в течение всего года путем участия в мероприятиях Кубка МБОУДО ДДЮТиЭ «Ювента»

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)

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

### **Планируемые результаты при освоении программы:**

Работая на основе этой программы, главной задачей педагога дополнительного образования является так спланировать свой учебно-тренировочный и соревновательный процессы, чтобы по окончании его учащийся мог знать и продемонстрировать на итоговой аттестации, в походе и на соревнованиях весь учебный материал:

- как быть здоровым, предохраняться от простуд, как правильно питаться, дышать. Какие упражнения сделают могут сделать его сильным, ловким, быстрым и выносливым;
- 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; регионов, граничащих с Ленинградской областью.
- каждый обучающийся должен чувствовать себя не новичком в походе, уметь собрать рюкзак, правильно одеваться, выбрать место и поставить палатку, развести костер, приготовить пищу;
- знать узлы, обвязки, уметь переправляться через ручей и реки по бревну и вброд, используя веревки;

### **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 во время проведения мероприятий, входящих в кубок «Ювенты» за счет участия в последних, а также в первенствах города Сосновый Бор по ориентированию, туризму и скалолазанию. В краеведении - участие в конкурсах и викторинах.

3. Итоговая аттестация – результат, полученный в конце учебного года по мероприятиям, входящим в Кубок МБОУ ДОД ДДЮТ "Ювента". По окончании обучения выдается разрядная книжка по профильному направлению и справка о пройденной программе обучения дополнительного образования.

**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	Текущий контроль
8.	Краеведческая викторина «Мой любимый город»	Ноябрь	Промежуточная (предварительная) аттестация

9.	Болдеринг	Ноябрь	Промежуточная аттестация
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	Промежуточная аттестация
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	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.

**Тематический план 1**

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

**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, школа спортсмена)	57	21	36
2	Общая физическая подготовка (ОФП, техника физических упражнений и игр)	84	12	72
3	Специальная физическая подготовка	54	12	42
4	Технико-Тактическая подготовка (снаряжение спортсмена, школа туризма, правила соревнований)	75	24	51
5	Контроль (текущий, промежуточный, итоговый)	54		54
<b>Итого</b>		<b>324</b>	<b>69</b>	<b>255</b>



### 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, школа спортсмена)	57	21	36
2	Общая физическая подготовка (ОФП, техника физических упражнений и игр)	84	12	72
3	Специальная физическая подготовка	54	12	42
4	Технико-Тактическая подготовка (снаряжение спортсмена, школа туризма, правила соревнований)	75	24	51
5	Контроль (текущий, промежуточный, итоговый)	54		54
<b>Итого</b>		<b>324</b>	<b>69</b>	<b>255</b>

## Программное содержание

№п/п	Разделы	Темы и содержание	Формы, методы, средства
1	Базовые направления Ювенты	<p><b>Школа скалолазания</b> (Техника безопасности в скалолазании; страховка и самостраховка; техника передвижения по скалам и скалодрому; виды соревнований (на скорость, болдеринг, древолазание);</p> <p><b>Школа краеведения</b> (Географическое положение края; геологическое прошлое и рельеф; полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы; растительный и животный мир; население, хозяйство, культура, заповедники; интересные природные и исторические объекты);</p> <p><b>Школа топографии</b> (Основы топографии; способы изображения земной поверхности; топографические карты, масштаб карты; условные знаки; изображение высоты местности с помощью горизонталей; определение крутизны склона и его высоты; рисовка топонимов, фрагментов местности);</p> <p><b>Школа ориентирования</b> (Технические приемы в спортивном ориентировании. Бег по различной местности, чтение карты. Выбор из многих вариантов движения на КП лучшего (подходящего) .</p> <p><b>Школа спортсмена</b> (спортивный обзор - обзор развития туризма в России и за рубежом; выступление Российских спортсменов на международном уровне. Выступление сборной Ленинградской области на первенствах и чемпионатах России; обзор соревнований по другим видам спорта; Самоконтроль, медико-санитарная подготовка (Показатели пульса и давления при тренировочном процессе. Другие показатели характеризующие здоровье занимающихся. Меры оказания первой медицинской помощи при ушибах, порезах, вывихах, ожогах, обморожениях и т.д.; Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке; понятие о заразных заболеваниях; меры личной и общественной профилактики. Дневник спортсмена. Анализ дистанций, разбор ошибок при прохождении дистанции. Анализ тренировок: объем, интенсивность, техника выполнения упражнений.</p>	<p><u>Формы:</u> беседа, показ, практика <u>Методы:</u> словесно-наглядные, практический анализ, диалог, самостоятельная работа, работа под руководством. <u>Средства:</u> фотоматериалы, видеозаписи, тренажеры</p> <p><u>Формы:</u> беседа, показ, практика <u>Методы:</u> словесно-наглядные, практический анализ, диалог, самостоятельная работа, работа под руководством. <u>Средства:</u> иллюстрационные материалы, фотоматериалы, видеозаписи.</p> <p><u>Формы:</u> беседа, показ, практика <u>Методы:</u> словесно-наглядные, практический анализ, диалог, самостоятельная работа, работа под руководством. <u>Средства:</u> иллюстрационные материалы, фотоматериалы, видеозаписи.</p> <p><u>Формы:</u> беседа, показ, практика <u>Методы:</u> словесно-наглядные, практический анализ, диалог, самостоятельная работа, работа под руководством. <u>Средства:</u> фотоматериалы, видеозаписи, тренажеры <u>Формы:</u> беседа, показ <u>Методы:</u> словесно-наглядные, практический анализ, диалог <u>Средства:</u> иллюстрационные материалы, фотоматериалы, видеозаписи.</p>
2	ОФП	<b>ОФП</b> (Различные гимнастические упражнения; Упражнения	<u>Формы:</u> беседа, показ, практика <u>Методы:</u> равномерный, переменный,

		<p>направленные на развитие гибкости, быстроты, силы, выносливости. Упражнения на расслабление. Различные игры. Кроссы, кросс-походы на развитие общей выносливости);</p> <p><b>Техника физических упражнений и игр</b> (Техника подвижных и спортивных игр, бега, физических упражнений, лыжных ходов).</p>	<p>игровой, круговой.</p> <p><u>Средства:</u> бег, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры, круговая и силовая тренировка, гимнастика.</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>
3	СФП	<p>Работа на трассах различной сложности. Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности и различному грунту. Кроссы различной интенсивности. Упражнения на развитие быстроты, гибкости, силовой выносливости. Развитие специальных качеств.</p>	<p><u>Формы:</u> беседа, показ, практика</p> <p><u>Методы:</u> равномерный, переменный, игровой, круговой,</p> <p><u>Средства:</u> иллюстрационные материалы, фотоматериалы, видеозаписи.</p>
4	Технико-тактическая подготовка	<p>Технические приемы в спортивном туризме. Элементы страховочного снаряжения (карабины, системы, жумары, восьмёрки) и дополнительного (зажимы, блоки-ролики, полиспасты), отработка прохождения элементов в зале и на рельефе. Особенности работы на личных дистанциях, групповых и дистанциях – связках. Питание, снаряжение и поведение в многодневных походах и походах выходного дня.</p>	<p><u>Формы:</u> беседа, показ, практика</p> <p><u>Методы:</u> Объяснение, демонстрация приемов, прохождение маршрутов</p> <p><u>Средства:</u> Карты, туристская литература, фильмы, комплект группового туристского снаряжения, лыжи, тренажёры</p>
5	Контроль 1.текущий 2.промежуточный 3.итоговый	<p>Отработка навыков по каждому разделу программы (см. календарь кубковых соревнований)</p>	<p><u>Методы:</u> соревнования</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>