

Отдел по вопросам образования
Ардатовского муниципального района Нижегородской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принято
педагогическим советом
15.09. 2020 г., протокол №7

Утверждена
приказом директора
от 15.09.2020 №70 «а»/1

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Спортивный туризм»**

Возраст детей: с 8 лет
Срок реализации – 5 лет

Разработчик: Глухарев А.А., тренер-преподаватель

**р.п. Ардатов
2020 г.**

Оглавление

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы	4
1.3 Содержание программы	5
Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий.....	29
2.1 Календарный учебный график.....	29
2.2 Условия реализации программы.....	31
2.3 Формы аттестации.....	31
2.4 Оценочные материалы.....	32
2.5 Методические материалы	37
2.6 Список литературы.....	46
Приложение.....	

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Спортивный туризм - это спорт. Научившись ориентироваться в школьные годы, ребёнок, став взрослым, использует полученные умения и навыки, продолжая участвовать в массовых соревнованиях по ориентированию в соответствующих возрастных группах. Проблемы досуга для него не существует. Календарь соревнований весьма насыщен. И летом, и зимой всегда можно выбрать, куда поехать в выходной день, чтобы запастись энергией на предстоящую трудовую неделю. В зависимости от самочувствия и функциональной подготовки можно ставить перед собой разные задачи: поучаствовать в соревнованиях, преодолеть себя и дойти до финиша, погулять по лесу с картой и получить удовольствие, победить.

Привычка планировать свою деятельность, полученная ориентировщиками в школьном возрасте, когда в учебный день вписаны тренировки, и приходится напрягаться, чтобы всё успеть, позволяет в дальнейшем всегда находить время для регулярных пробежек и упражнений, что повышает жизненный тонус и снимает нервное напряжение.

Участие в массовых соревнованиях необычайно расширяет круг общения, появляются новые знакомые, а это немаловажно в жизни. Кроме того, туризм - спорт семейный. Им занимаются и дети, и их родители, и бабушки, и дедушки, всем в лесу находится место. Практика показывает, что люди, прошедшие школу туризма, уже по-другому воспитывают своих детей. С самого раннего возраста они прививают им любовь и бережное отношение к природе, к лесу, навыки здорового образа жизни.

Актуальность. В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие спортивным ориентированием как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает образное мышление и зрительную память, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

Отличительной особенностью программы является формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Занятия спортивным туризмом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Педагогическая целесообразность: программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти эту проблему призвана данная программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма

Программа адресована детям с **7 - летнего возраста** без предъявления требований к уровню подготовки, не имеющих противопоказаний по здоровью. Вход в группу свободный.

Возрастные особенности детей

В спортивно – оздоровительную группу зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, имеющих разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Срок реализации программы 8 лет обучения. 1 год - начальное образование. 2-3 год – этап формирования и закрепления основных двигательных умений и навыков. 4- 5 год – совершенствование технико-тактических элементов

Общее количество часов в год– 216 часов, из них:

- теоретических занятий – 64 часов,
- практических занятий –152 часа.

В период каникул учащиеся могут работать по индивидуальным планам, принимать участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня

Форма обучения – очная, возможны дистанционные формы с применением электронных образовательных технологий.

Формы организации учебно-тренировочного процесса–учебно-тренировочное занятие (теоретические и групповые практические занятия), тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия

Форма организации занятий – коллективная.

Режим занятий. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы - Создание психолого-педагогических условий для привлечения учащихся к здоровому образу жизни, постижения учащимися основ спортивного мастерства.

Задачи программы:

Предметные (обучающие):

- Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного туризма.
- Изучение истории края, его природных особенностей.
- Формирование основ знаний о спорте.
- Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

Метапредметные (развивающие):

- Развитие физических подготовленности учащихся.
- Развитие потребности в повышении интеллектуального уровня.
- Развитие способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Личностные (воспитательные):

- Повышение уровня коммуникативной культуры.
- Воспитание чувства патриотизма.
- Воспитание бережного отношения к природе.
- Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Наименование разделов	Кол-во часов в год					
		1год обуч.	2год обуч.	3год обуч.	4 год обуч.	5год обуч.	всего
1	Теоретическая подготовка	64	58	58	58	58	296
2	Практическая подготовка	127	93	93	93	93	499
3	Соревнования	-	20	20	20	20	80
4	Контрольные испытания/промежуточная аттестация	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	20
5	Общая физическая подготовка	11	30	30	30	30	131
6	Специальная физическая подготовка	10	11	11	11	11	54
	итого	216	216	216	216	216	1080

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование темы	Кол-во часов в год			Формы аттестации/контроля
		всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1.	Физическая культура и спорт в России. История развития туризма.	1	1	-	Опрос
2.	Техника безопасности на занятиях, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	-	Опрос
3.	Техника безопасности на занятиях, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	-	Опрос
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	-	Опрос
5.	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.	1	1	-	Опрос
6.	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	Опрос
7.	Оздоровительная роль туризма	2	1	1	Опрос
8.	Правила поведения юных туристов	4	1	1	Опрос
9.	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	Опрос
10.	Основы безопасности в школе и дома	2	1	1	Опрос
11.	Личное снаряжение туриста	4	-	4	Опрос

12.	Личная гигиена туриста	2	-	2	Опрос
13.	Групповое снаряжение и уход за ним	2	-	2	Опрос
14.	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1	Опрос
15.	Организация биваков и охрана природы	4	2	2	Опрос
18.	Установка палаток	4	-	4	Опрос
19.	Понятие о топографической карте	2	-	2	Опрос
20.	План местности	4	1	3	Опрос
21.	Условные знаки	10	2	6	Опрос
22.	Ориентирование по сторонам горизонта	4	1	3	Опрос
23.	Ориентирование на местности	10	2	6	Опрос
24.	Виды туристского ориентирования	8	2	6	Опрос
25.	Способы отметки на КП	4	1	3	Опрос
26.	Первенства по ориентированию	2	-	2	Опрос
27.	Оказание первой доврачебной помощи	5	1	4	Опрос
28.	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	3	1	2	Опрос
29.	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	3	1	2	Опрос
30.	Способы транспортировки пострадавшего	3	1	2	Опрос
31.	Техника лазания по скалодрому	8	2	16	Опрос
32.	Экскурсия к водоему	4	4	-	Опрос
33.	Экскурсия в сосновый лес	4	4	-	Опрос
34.	Туристические узлы	2	1	1	Опрос
35.	Техника самостраховки	5	1	4	Опрос
36.	Пешеходный туризм	8	2	6	Опрос

37.	Элементы туристской техники (осень, весна)	9	1	8	Опрос
38.	Туристские узлы и их применение.	8	2	6	Опрос
39.	Лыжный туризм	8	8	-	Опрос
40.	Техника лазание по скалодрому со страховкой	4	-	4	Опрос
41.	Техника лазание по скалодрому без страховки	4	-	4	Опрос
42.	Навесная переправа	4	-	4	Опрос
43.	Туристические узлы	2	-	2	Опрос
44.	Виды туристского ориентирования	11	3	6	Опрос
45.	Ориентирование на местности	5	1	4	Контрольные испытания
46.	Параллельная переправа	10	2	6	Контрольные испытания
47.	Общая физическая подготовка	11	-	11	Промежуточная аттестация
48.	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Промежуточная аттестация
	Всего часов	216	64	152	

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Наименование темы	Кол-во часов в год			Формы аттестации/контроля
		всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1	Физическая культура и спорт в России. История развития туризма.	1	1	-	Опрос
2	Техника безопасности на занятиях, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	-	Опрос
3	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-	Опрос
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	-	Опрос
5	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.	1	1	-	Опрос
6	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	Опрос
7	Туристические путешествия, история туризма	2	2	-	Опрос
8	Туристическое снаряжение	6	2	4	Опрос
9	Туристический быт, привалы и ночлеги	6	2	4	Опрос
10	Питание в походе	6	2	4	Опрос

11	Особенности лыжного туризма	12	12	-	Опрос
12	Скалолазание	12	4	8	Опрос
13	Техника безопасности при проведении походов	8	2	6	Опрос
14	Подготовка, проведение и подведение итогов туристического похода	36	4	32	Опрос
15	Участие в туристических соревнованиях	20	2	18	Соревнования
16	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	Опрос
17	Компас и работа с ним	4	2	2	Опрос
18	Измерение расстояний	4	2	2	Опрос
19	Способы ориентирования, действия в случае потери ориентировки	20	4	16	Опрос
20	Туристские возможности родного края	4	2	2	Опрос
21	Изучение района путешествия	6	2	4	Опрос
22	Общественно-полезная работа и охрана природы	4	2	2	Опрос
23	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	5	7	Опрос
24	Личная гигиена туриста и профилактика различных заболеваний	2	1	1	Опрос
25	Походная аптечка	2	1	1	Опрос
26	Основные приемы оказания доврачебной помощи	6	2	4	Опрос
27	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	Опрос
28	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	Контрольные испытания
29	Врачебный контроль и самоконтроль на тренировках	2	1	1	Контрольные испытания
30	Общая физическая подготовка	36	-	30	Промежуточная аттестация
31	Специальная физическая подготовка	11	-	11	Промежуточная аттестация
	Всего часов	216	58	158	

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Наименование темы	Кол-во часов в год			Формы аттестации/контроля
		всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1	Физическая культура и спорт в России. История развития туризма.	1	1	-	Опрос
2	Техника безопасности на занятиях, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	-	Опрос
3	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-	Опрос
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	-	Опрос
5	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.	1	1	-	Опрос
6	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	Опрос
7	Туристические путешествия, история туризма	2	2	-	Опрос
8	Туристическое снаряжение	6	2	4	Опрос
9	Туристический быт, привалы и ночлеги	6	2	4	Опрос
10	Питание в походе	6	2	4	Опрос
11	Особенности лыжного туризма	12	12	-	Опрос
12	Скалолазание	12	4	8	Опрос
13	Техника безопасности при проведении походов	8	2	6	Опрос
14	Подготовка, проведение и подведение итогов туристического похода	36	4	32	Опрос
15	Участие в туристических соревнованиях	20	2	18	Соревнования
16	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	Опрос
17	Компас и работа с ним	4	2	2	Опрос
18	Измерение расстояний	4	2	2	Опрос
19	Способы ориентирования, действия в случае потери ориентировки	20	4	16	Опрос
20	Туристские возможности родного края	4	2	2	Опрос
21	Изучение района путешествия	6	2	4	Опрос

22	Общественно-полезная работа и охрана природы	4	2	2	Опрос
23	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	5	7	Опрос
24	Личная гигиена туриста и профилактика различных заболеваний	2	1	1	Опрос
25	Походная аптечка	2	1	1	Опрос
26	Основные приемы оказания доврачебной помощи	6	2	4	Опрос
27	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	Опрос
28	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	Контрольные испытания
29	Врачебный контроль и самоконтроль на тренировках	2	1	1	Контрольные испытания
30	Общая физическая подготовка	36	-	30	Промежуточная аттестация
31	Специальная физическая подготовка	11	-	11	Промежуточная аттестация
	Всего часов	216	58	158	

Учебно-тематический план 4 года обучения

№	Наименование темы	Кол-во часов в год			Формы аттестации/контроля
		всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1	Физическая культура и спорт в России. История развития туризма.	1	1	-	Опрос
2	Техника безопасности на занятиях, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	-	Опрос
3	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-	Опрос
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	-	Опрос
5	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.	1	1	-	Опрос
6	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	Опрос
7	Туристические путешествия, история туризма	2	2	-	Опрос
8	Туристическое снаряжение	6	2	4	Опрос
9	Туристический быт, привалы и ночлеги	6	2	4	Опрос
10	Питание в походе	6	2	4	Опрос
11	Особенности лыжного туризма	12	12	-	Опрос

12	Скалолазание	12	4	8	Опрос
13	Техника безопасности при проведении походов	8	2	6	Опрос
14	Подготовка, проведение и подведение итогов туристического похода	36	4	32	Опрос
15	Участие в туристических соревнованиях	20	2	18	Соревнования
16	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	Опрос
17	Компас и работа с ним	4	2	2	Опрос
18	Измерение расстояний	4	2	2	Опрос
19	Способы ориентирования, действия в случае потери ориентировки	20	4	16	Опрос
20	Туристские возможности родного края	4	2	2	Опрос
21	Изучение района путешествия	6	2	4	Опрос
22	Общественно-полезная работа и охрана природы	4	2	2	Опрос
23	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	5	7	Опрос
24	Личная гигиена туриста и профилактика различных заболеваний	2	1	1	Опрос
25	Походная аптечка	2	1	1	Опрос
26	Основные приемы оказания доврачебной помощи	6	2	4	Опрос
27	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	Опрос
28	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	Контрольные испытания
29	Врачебный контроль и самоконтроль на тренировках	2	1	1	Контрольные испытания
30	Общая физическая подготовка	36	-	30	Промежуточная аттестация
31	Специальная физическая подготовка	11	-	11	Промежуточная аттестация
	Всего часов	216	58	158	

Учебно-тематический план 5 года обучения

№	Наименование темы	Кол-во часов в год			Формы аттестации/контроля
		всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1	Физическая культура и спорт в России. История развития туризма.	1	1	-	Опрос
2	Техника безопасности на занятиях, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	-	Опрос
3	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-	Опрос
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	-	Опрос
5	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.	1	1	-	Опрос
6	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	Опрос
7	Туристические путешествия, история туризма	2	2	-	Опрос
8	Туристическое снаряжение	6	2	4	Опрос
9	Туристический быт, привалы и ночлеги	6	2	4	Опрос
10	Питание в походе	6	2	4	Опрос
11	Особенности лыжного туризма	12	12	-	Опрос
12	Скалолазание	12	4	8	Опрос
13	Техника безопасности при проведении походов	8	2	6	Опрос
14	Подготовка, проведение и подведение итогов туристического похода	36	4	32	Опрос
15	Участие в туристических соревнованиях	20	2	18	Соревнования
16	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	Опрос
17	Компас и работа с ним	4	2	2	Опрос
18	Измерение расстояний	4	2	2	Опрос
19	Способы ориентирования, действия в случае потери ориентировки	20	4	16	Опрос
20	Туристские возможности родного края	4	2	2	Опрос
21	Изучение района путешествия	6	2	4	Опрос

22	Общественно-полезная работа и охрана природы	4	2	2	Опрос
23	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	5	7	Опрос
24	Личная гигиена туриста и профилактика различных заболеваний	2	1	1	Опрос
25	Походная аптечка	2	1	1	Опрос
26	Основные приемы оказания доврачебной помощи	6	2	4	Опрос
27	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	Опрос
28	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	Контрольные испытания
29	Врачебный контроль и самоконтроль на тренировках	2	1	1	Контрольные испытания
30	Общая физическая подготовка	36	-	30	Промежуточная аттестация
31	Специальная физическая подготовка	11	-	11	Промежуточная аттестация
	Всего часов	216	58	158	

Содержание учебного плана (1 год обучения)

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.

Тема 2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена.

ЗАКАЛИВАНИЕ. Роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

ПИТАНИЕ. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях туризмом. Значение и содержание самоконтроля. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям туризмом.

Оказание первой помощи до врача. Раны и их разновидности.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Тема 5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические,

различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Тема 6. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в туризме. Тренажерные устройства, технические средства.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, а также на обогащение юных туристов двигательными навыками.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции до 30 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; равновесие при спусках на лыжах с гор.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Кросс на дистанции для девушек до 1 км, для юношей до 2 км.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей на участие в спортивном туризме.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, имитация передачи в стойке, имитация подачи.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Упражнения с набивными мячами.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага.

Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Технико-тактическая подготовка

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и само страховка.

Соревновательная деятельность

Участие в соревнованиях: групповых, школьных.

Содержание учебного плана (2 год обучения)

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. История возникновения туризма в России и развитие его. Всероссийские соревнования по туризму.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Тема 4. Техника безопасности на занятиях. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях туризмом. Значение и содержание самоконтроля. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям туризмом. Кровотечения и их виды.

Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Доврачебная помощь пострадавшим.

Тема 5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Тема 7. Основы техники и тактике спортивного туризма. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Тема 8. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в туризме. Тренажерные устройства, технические средства.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, а также на обогащение юных туристов двигательными навыками.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции до 30 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; равновесие при спусках на лыжах с гор.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Кросс на дистанции для девушек до 1 км, для юношей до 2 км.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, имитация передачи в стойке, имитация подачи.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Упражнения с набивными мячами.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага.

Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Технико-тактическая подготовка

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка.

Учебно-тренировочные игры и соревновательная деятельность

Участие в соревнованиях: групповых, школьных.

Содержание учебного плана (3-4 год обучения)

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. История возникновения туризма в России и его развитие. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека. Сердечнососудистая и дыхательная системы.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна и питания. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по туризму.

Тема 5. Техника безопасности на занятиях. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях туризмом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям туризмом.

Тема 6. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Тема 7. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах. Правила соревнований в туризме. Права и обязанности участников соревнований. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных соревновательных ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления участников соревнований. Роль судьи как воспитателя.

Тема 8. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в туризме. Тренажерные устройства, технические средства.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, а также на обогащение юных туристов двигательными навыками.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление

веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; равновесие при спусках на лыжах с гор.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Кросс на дистанции для девушек до 1,5 км, для юношей до 2,5 км.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках в руках.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 4 кг).

Упражнения с набивными мячами.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением

препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Технико-тактическая подготовка

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка.

Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность

Участие учащихся в соревнованиях: групповых, школьных; разбор прошедших поединков участников соревнований.

Инструкторская и судейская практика 5 ч. Учащиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

Содержание учебного плана (5 год обучения)

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по туризму. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Российские спортсмены на олимпиадах.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Нервная система. Взаимодействие органов и систем.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена питания. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по туризму.

Тема 5. Техника безопасности на занятиях, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях туризмом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные. Субъективные данные. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям туризмом. Оказание первой помощи до врача.

Тема 6. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Тема 7. Организация и проведение соревнований.

Правила соревнований в туризме. Разбор правил соревнований

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по туризму.

Тема 8. Оборудование и инвентарь применяемые в процессе соревнований и тренировки в туризме. Тренажерные устройства, технические средства.

Технико-тактическая подготовка

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, а также на обогащение юных туристов двигательными навыками.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; равновесие при спусках на лыжах с гор.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Кросс на дистанции для девушек до 1,5 км, для юношей до 2,5 км.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках в руках.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 4 кг).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность

Участие учащихся в соревнованиях: групповых, школьных, районных.
разбор прошедших поединков участников соревнований.

Инструкторская и судейская практика 5 ч.

Учащиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

Планируемые результаты

Предметный уровень

Учащие должны **ЗНАТЬ**:

- историческое развитие физической культуры и спорта в России.
- Особенности возникновения туризма;
- о деятельности системы кровообращения, дыхания в процессе и после воздействия физических нагрузок и о способах контроля за деятельностью этих систем.
- возрастные особенности развития основных качеств: силы, быстроты, выносливости.;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

УМЕТЬ :

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам и показателям сердечно – сосудистой системы;
- управлять своими эмоциями, эффективно воздействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях секции, первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Результат
Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта (сек.) Бег 30 м., 6х5 (сек.)	В соответствии с возрастными особенностями
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.) Прыжок вверх с места толчком двух ног (м.) Метание набивного мяча (1 кг.) из-за головы двумя руками (м.): Сидя стоя	В соответствии с возрастными особенностями
Сила и силовая выносливость	Поднимание туловища за 30 секунд (кол-во)	18-25 раз

Метапредметный уровень

- Улучшится уровень физической подготовленности учащихся;
- Разовьются коммуникативные способности, приобретутся навыки работы в коллективе;
- Сформируются навыки использования рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям; умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;
- Сформируется умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- Овладеют широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях

Личностный уровень

- Сформируется положительное отношение к занятиям спортом, здоровому образу жизни.

- Сформируется стойкий интерес к регулярным занятиям спортом;
- Сформируется дисциплинированность;
- Овладеют навыками самоконтроля

Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (1 год обучения)

№	Виды подготовки	сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июнь	июль	Авг.	Всего
1	Теоретическая подготовка	7	7	7	8	7	7	7	7	7				64
2	Практическая подготовка	13	15	15	14	15	15	15	14	11				127
3	Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	2				11
	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	2				10
4	Соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
5	Контрольные испытания	2			-	-		-	-	2	-			4
6	Самостоятельная работа										+	+	+	
	Всего часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24				216 ч.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническая база:

Альпинистская спортивная каска-7
Индивидуальная страховочная система-5
Карабин стальной с муфтой-30
Компас-11
Котелок походный-1
Рюкзак походный-5
Спусковое устройство(восьмерка)-5
Спусковое устройство(корзинка)-5
Фляжка туристическая-1
Спортивный зал – 200 кв.м.
Набивные мячи – 2
Шведская стенка – 1
Гимнастическая скамейка -1
Гимнастические маты- 4
Скакалки -5

Информационное обеспечение:

1. Презентации к занятиям.
2. Видеофильмы.

2.3. Формы аттестации

1. Текущая аттестация включает в себя полугодичное оценивание результатов учебы с фиксацией нормативов в журналах учета групповых занятий.

Формы текущей аттестации:

- Осеннее и весеннее тестирование учащихся по учебным нормативам. Учебные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности).
- Участие в соревнованиях (внутришкольных, районных, областных, зональных и финальных).
- Личностные достижения учащихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения.
- Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.
- Инструкторская и судейская практика.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности учащихся. Результат выполнения учебных нормативов оформляется протоколом и заносится в журнал учета групповых занятий. Личностные достижения заносятся в журнал учёта групповых занятий в графу «Учёт спортивных результатов». Количественные и качественные показатели выполнения учебных требований обеспечивают допуск учащихся к промежуточной аттестации.

2. Промежуточная аттестация проводится по завершению учебного года, независимо от сроков реализации программы. Сроки проведения промежуточной аттестации - май

Промежуточная аттестация подразумевает обобщение результатов сдачи контрольных нормативов и тестов и выступлений на соревнованиях.

Обязательной формой проведения промежуточной аттестации учащихся является ежегодная сдача контрольных нормативов и тестов, содержание которых определено в

дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных программах по

При проведении промежуточной аттестации учитывается динамика развития каждого учащегося за весь период обучения по данной дополнительной общеобразовательной программе.

Формы отслеживания и фиксации результатов:

- материал тестирования,
- контрольные нормативы,
- аналитический материал.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- аналитический материал,
- учебные игры, соревнования

2.4 Оценочные материалы

Оценочные материалы предметным планируемым результатам по разделам программы

Освоение раздела "Теоретическая подготовка" на промежуточной аттестации проверяется тестированием. Для текущего контроля уместен групповой опрос.

Тесты по разделу «Теоретическая подготовка»

1. Техника туризма – это...

- а). совокупность средств и действий, необходимых для прохождения маршрута;
- б). подготовка к походу;
- в). совокупность приемов преодоления естественных препятствий туристского маршрута и умений туристов;**
- г). составление плана

2. Тактика туристских походов бывает....

- а). полевая;
 - б). предпоходная;**
 - в). ежедневная;
 - г). индивидуальная;
3. К активным видам туризма относятся:

- а). бег трусцой, игра в шашки;
- б). альпинизм, велоспорт;**
- в). игра в лото, на компьютере;
- г). нет правильного ответа;

4. Что относится к личному снаряжению?

- а) Палатка.
- б) Рюкзак.
- в) Котелок.
- г) Куртка.
- д) Нож

5. Что такое туризм?

- а) отдых на берегу моря;
- б) путешествие по стране с рюкзаком;
- в) поход в кино.

6. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

- а) пешеходный;
- б) лыжный;
- в) водный;
- г) велосипедный;
- д) авиационный.

7. Для чего предназначен компас?

- а) узнать время;
- б) для ориентирования на местности;
- в) узнать направление ветра;
- г) для измерения масштаба карты.

8. Какие предметы входят в состав ремонтного набора?

- а) иголки, нитки, булавки;
- б) зубная щетка, зубная паста, полотенце;
- в) медикаменты.

9. Какие предметы относятся к групповому снаряжению?

- а) палатка, ремонтный набор, костровое оборудование;
- б) спальный мешок, рюкзак, топор;
- в) кружка, медицинская аптечка, накидка от дождя .

Правильные ответы:

- 1. в
- 2. б
- 3. б
- 4. е
- 5. б
- 6. д
- 7. б
- 8. а
- 9. а. б. в

Вопросы для текущего контроля по теоретической подготовке.**I. Физическая культура и спорт в России.**

1. Что является неотъемлемой частью физического воспитания подрастающего поколения?
2. Какое место занимает туризм в общей системе физического развития?
3. Какой вид спорта является наиболее доступным, обоснуйте.

II. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

1. Дать общие понятия о строении организма человека.
2. Охарактеризуйте значение системы кровообращения и укажите значимость крови в организме человека.
3. Какие основные мышечные группы человека вы знаете? Чем обеспечивается подвижность суставов?
4. Значение физических упражнений на мышечную ткань человека?
5. Какие физические упражнения влияют на дыхательную систему человека?
6. Перечислите порядок прохождения медицинского контроля?

III. Гигиена и врачебный контроль.

1. Какие гигиенические требования предъявляются к месту проведения соревнования?
2. Виды травм и их профилактика.

3. Что такое тренированность? Значение массажа для обучающегося. Первая помощь при ушибах.
4. Первая помощь при открытых ранах.
5. Первая помощь при вывихах и растяжениях связок.

IV. Место занятий, оборудование и инвентарь:

1. Что такое беговая дорожка на стадионе и дистанция?
2. Техника безопасности во время прыжков и метаний мяча.
3. Перечислите необходимый инвентарь и спецодежду для проведения легкоатлетических соревнований «Шиповка юных».

V. Методика обучения и тренировка:

1. Составьте режим воспитанника спортивной школы.
2. Обоснуйте значение разминки в учебно-тренировочном процессе.
3. Индивидуальный план - что это такое?
4. Виды соревнований по туризму.

Результаты освоения учащимися раздела программы "Теоретическая подготовка"

№	ФИ учащегося	Дата проведения	Оценка в баллах	Уровень

Критерии оценки теории:

5балла – ответил правильно 7-9 вопросов

4 балла – ответил правильно на 5-6 вопросов;

3 балла – ответил правильно на 4-3 вопроса;

2 балл – ответил правильно на 1-2 вопроса.

4 –5баллов – высокий уровень;

3 – балла – средний уровень;

2 балла – низкий уровень.

Освоение разделов "Физическая подготовка" и «Технико-тактическая подготовка» проверяется контрольными нормативами

Для УЧАЩИХСЯ 8-10 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3

		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
		8	110	125-145	165	90	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-150	170
Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	750-900	1100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
		8	750	800-950	1150	550	650-850	950
		9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
		10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
		8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
		9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
		10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
		8	1	2-3		3	6-10	14
		9	1	3-4	5	3	7-11	16
		10	1	3-4	5	4	8-13	18

Для УЧАЩИХСЯ 11-15 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7

Координационные	Челночный бег 3*10м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
		17	190	205-220	240	160	170-190	210 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
		17	1100	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
		17	5	9-10	12	6	13-15	18 и выше

Результаты освоения раздела заносятся в протокол и журнал учета занятий.

№	ФИ учащегося	Дата проведения	Оценка в баллах	Уровень

2.5 Методические материалы

Методы обучения:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (объяснение, описание, рассказ, беседа)
- наглядный (показ правильного выполнения упражнений, показ (выполнение) тренером-преподавателем и др.)
- практический (выполнение упражнения по инструкции, схемам, презентациям, видеороликам и др.)

методы строгой регламентации упражнения:

расчлененно-конструктивный метод применяется на начальных этапах обучения. Сложное двигательное действие расчленяется на отдельные фазы или элементы с поочерёдным их разучиванием и последующим соединением в единое целое;

метод сопряженного воздействия применяется преимущественно в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию,

- **метод задания (репродуктивный)** – тренер формулирует, что и как выполнять, что достигнуть в результате, учащийся выполняет, т.е. учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности,

- **метод творческого задания (проблемный)** – перед учащимися ставится задача, но не раскрывается путь ее решения, в процессе выполнения учащиеся т.е. подача нового материала происходит через создание проблемной ситуации, которая является для ребенка интеллектуальным затруднением и требует поиска решения и исследования

- **эксперимента** – позволяет самостоятельно получать знания,
- **частично-поисковый**, – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с тренером-преподавателем
- **соревновательный метод**, который может быть представлен играми по упрощенным правилам, соревнованиями на количественный или качественный результат, товарищескими встречами и, наконец, официальными соревнованиями;

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися,
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы,
- групповой – организация работы в группах,

индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы воспитания:

- использование приемов и методов общепедагогического влияния: поощрение достижений ребенка, подтверждение его уникальности, закрепление веры в успех, похвала, поддержка.

Формы организации учебного занятия

Основными формами проведения занятий являются учебно-тренировочное занятие (теоретические и групповые практические занятия), тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия

Форма организации занятий – коллективная.

Фронтальные формы работы чередуются с индивидуальными и групповыми.

Педагогические технологии

Принципом отбора содержания и организации учебного материала является принцип единства теории и практики. В центре внимания оказываются не только формирование комплекса знаний, но и формирование у учащихся комплекса практических умений. Для этой цели используются следующие педагогические технологии:

Технология личностно-ориентированного обучения

Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:

- формирование у учащихся двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;
- личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности учащегося посредством его физического развития с учетом его способностей;
- определение уровня физического развития каждого учащегося с помощью тестов и нормативов;
- определение состояния здоровья каждого учащегося во время проведения обязательных (2 раза в год) медицинских осмотров.

Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует учащихся на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса

Здоровьесберегающие технологии:

Здоровьесберегающие технологии направлены на решение самой главной задачи – сохранить, поддержать и улучшить здоровье детей. Здоровьесберегающие технологии это, прежде всего, условия обучения ребенка при отсутствии стресса, адекватности требований, адекватности методик обучения и воспитания, рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, создание благоприятного эмоционально-психологического климата. Неотъемлемой частью также является обеспечение двигательной активности, которая оказывает большое влияние на здоровье и физическое состояние детей, привитие культуры здорового образа жизни личности.

В целях совершенствования знаний, умений и навыков по здоровьесбережению используют различные методы и приемы: познавательная игра, игровой метод, соревновательный метод, образовательные программы. Педагог выбирает средства в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть элементарные движения во время занятия; физические упражнения; различные виды гимнастики (оздоровительная, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний и др.); лечебная физкультура; подвижные игры; массаж; самомассаж; массовые спортивно-оздоровительные мероприятия.

При организации учебно-тренировочной работы следует соблюдать следующее:

- строгие дозированные физические нагрузки;
- использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;
- использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;
- учёт физической подготовленности обучающихся и развития физических качеств;
- построение учебно-тренировочного занятия с учётом динамичности учащихся, их работоспособности;
- соблюдение гигиенических требований;
- благоприятный эмоциональный настрой;
- создание комфортности.

Информационно-коммуникационная технология

ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Информационно-коммуникативные технологии позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

Использование презентаций на занятиях позволяет более подробно и наглядно предоставлять теоретический материал, что делает процесс образования наиболее эффективным. Этот вид работы может быть использован при изучении техники выполнения разучиваемых движений, так как с помощью наглядной картинки данное движение можно разбивать не только на этапы выполнения, но и более короткие фрагменты и создать правильное представление учащихся о технике двигательных действий. С помощью презентации также можно доступно объяснить правила спортивных игр, тактические действия игроков, красочно преподнести исторические события, биографии спортсменов. Наличие визуального ряда информации позволяет закрепить в памяти.

Информационно-коммуникационная технология на занятиях по туризму представлена следующими компонентами:

1. Презентации для занятий.
2. Видеофильмы.
3. Презентации, воспроизводимые на телефоне, планшете.

Групповая технология

Групповая технология - это такая технология обучения, при которой ведущей формой учебно-познавательной деятельности учащихся является групповая. При групповой форме деятельности учащиеся делятся на группы для решения конкретных игровых задач, каждая группа получает определенное задание (либо одинаковое, либо дифференцированное) и выполняет его сообща под непосредственным руководством лидера группы или педагога. Цель технологии группового обучения – создать условия для развития познавательной самостоятельности учащихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы. Групповая технология позволяет организовать активную самостоятельную работу на тренировке. Это работа учащихся в динамических парах, тройках или микро группах при повторении изученного материала, позволяет в короткий срок выявить степень усвоения материала всей группы, при этом учащийся может побывать в различных игровых амплуа, что само создает благоприятную обстановку на тренировке. Так же учащиеся самостоятельно «наигрывают» задания после тренерского контроля за правильностью исполнением упражнения, что является самопроверкой. Учащиеся при этом чувствуют себя раскованно, развивается ответственность, формируется адекватная оценка своих возможностей, каждый имеет возможность проверить, оценить, подсказать, исправить, что создает комфортную обстановку. Среди разнообразных направлений новых педагогических технологий групповая технология в условиях тренировочного процесса является наиболее приемлемой: во-первых, потому, что в условиях секционной системы этот тип занятий наиболее легко вписывается в учебно-тренировочный процесс; во-вторых, групповая технология обеспечивает не только успешное усвоение материала всеми учащимися, но и интеллектуальное, нравственное развитие учащихся, их самостоятельность, коммуникабельность, чувство локтя и ответственности за товарища. Групповая форма обучения решает три основные задачи: 1. Конкретно-познавательную, которая связана с непосредственным решением игровой ситуации. 2. Коммуникативно-развивающую, в процессе которой вырабатываются основные навыки общения внутри группы и за её пределами. 3. Социально-ориентационную, воспитывающую гражданские качества, необходимые для адекватной социализации индивида в сообществе. В условиях группового обучения комфортно чувствуют себя сильные и слабые учащиеся. В ходе группового обучения, решаются следующие задачи:

- развитие познавательной активности учащихся на тренировке;
- включение каждого спортсмена в постоянную учебно-тренировочную работу;
- развитие игровой речи занимающихся;
- привитие интереса к решению тактических задач;
- создание психологического комфорта на занятии.

Как показывает практика целесообразно, чтобы в составе группы были учащиеся разных

уровней подготовки. При этом не менее половины должны составлять спортсмены, способные успешно заниматься самостоятельной работой. 2 Также одно из самых главных условий для создания рабочей обстановки в группе – это личностные взаимоотношения между спортсменами. В ходе работы приветствуется совместное обсуждение хода и результаты выполнения упражнения между членами группы, постоянное обращение друг к другу за советом. Результаты совместной работы учащихся в группах, как правило, всегда значительно выше по сравнению с выполнением того же задания каждым учащимся индивидуально. Члены группы помогают друг другу, несут коллективную ответственность в результатах отдельных членов группы. Наряду с помощью тренера каждый получает помощь и со стороны сильных учащихся-лидеров в своей группе, а также из других групп. Причем, помогающий спортсмен получает при этом не меньшую помощь, чем спортсмен слабый, поскольку его знания актуализируются, конкретизируются, приобретают гибкость, закрепляются именно при объяснении своему партнеру по команде.

Принципы тренировочных занятий

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

- Постепенности,
- динамики нагрузки,
- цикличности тренировочной нагрузки,
- цикличности соревновательной нагрузки,
- сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе,
- основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Спортивная подготовка детей на спортивно- оздоровительном этапе происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости обучающихся.

В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок на спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

На спортивно-оздоровительном этапе основное внимание обучающегося и тренера-преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов туризма и других видов спорта.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятием физическими упражнениями, обучение основам техники подготовки в туризме.

Алгоритм учебно-тренировочного занятия

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенностей занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических часов (80 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится

определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.
2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи подготовительной части тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов обучающегося, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

1. различные подготовительные упражнения общего характера;
2. игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой;
4. круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени тренировочного занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи основной части тренировки:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений. Направленное воздействие на развитие физических качеств. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты и ловкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. переменный;

4. интервальный;
5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

Задачи заключительной части тренировки:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

1. легкодозировуемые упражнения;
2. умеренный бег;
3. ходьба;
4. относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода учащихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

1. изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
2. количеством повторений;
3. уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
4. увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
5. усложнением или упрощением выполнения упражнений;
6. использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками ("простой" между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют, сокращение времени на перестроение и

перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма. Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях.). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия.

Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке

Бег 30 м с высокого старта проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Прыжок в длину с места: проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат.

Челночный бег 3x10 м: проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки): выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра

должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.

Подтягивание (мальчики), кол-во раз: выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входят:

- Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- Развитие процессов восприятия;
- Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- Развитие способности управлять своими эмоциями;
- Развитие волевых качеств.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (играм) состоит в следующем:

- Осознание игроками задач на предстоящую игру;
- Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, освещенность, температура и т.п.);
- Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действию с учетом этих особенностей;
- Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Воспитательная работа

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Дружный коллектив;
- Наставничество опытных спортсменов.

2.6 Список литературы

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014. за №1726-р.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006. за № 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".
5. Письмо Министерства образования Нижегородской области за №316-01-100-1674/14 от 30.05.2014. "Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования".
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации, режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
7. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа".

Литература для педагога

1. Арефьев В. Е. Введение в туризм. Барнаул, 2002
2. Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.
3. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2003.
4. Костюкова О. И. Основы туризма. Владивосток, 1998.
5. Менеджмент туризма. Туризм как вид деятельности.//Н. И. Гаранин, И. В. Зорин, Е. Н. Ильина, В. А. Квартальнов и др. М., 2001.
6. Окишев П. А. Основы туризоведения. Томск, 2005.
7. Организация туризма.//Под ред. Н. И. Кабушкина. Мн., 2005.

ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ:

1. Иванов Е. И. Начальная подготовка по туризму. М., ФиС, 1985
2. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1965.