

Отдел образования администрации Архаринского района
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детей «Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 5 от «05» 08 2020 г.

Утверждаю
Директор МБУДО «ЦДТ»
«05» 08 2020 г.
для Е. Мирнец дарина
«05» 08 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивный туризм. Пешеходная дистанция»**

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 8 – 17 лет

Срок обучения: 1 год

Уровень: базовый

Автор - составитель:
Мирнец Светлана Васильевна,
педагог дополнительного образования

Архара, 2020

Оглавление

1	Пояснительная записка	3
2	Учебно-тематический план	11
3	Содержание программы	12
4	Методическое обеспечение программы	20
5	Формы контроля и оценочные материалы	28
6	Используемая литература	34

Пояснительная записка

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях. А если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы учащихся, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. Этому содействуют ролевые позиции обучающихся в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности.

Не менее важен и другой аспект становления подрастающего поколения. В настоящее время наблюдается негативное отношение большей части молодежи к службе в армии. Кроме того, существует серьезная

опасность терроризма и техногенных катастроф. Молодежь необходимо учить грамотно действовать в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду. Все эти жизненно необходимые знания и навыки обучающиеся получают в ходе походов, на соревнованиях по пешеходному туризму.

В процессе туристской деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Таким образом, спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следят за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия в объединении «Спортивный туризм» готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе.

Соревнования и слеты – одна из лучших форм пропаганды спортивного туризма среди учащихся. Соревнования способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности туристов, также во время соревнований проводится апробация новых видов снаряжения, происходит обмен опытом работы.

Целью данной программы является воспитание, развитие и оздоровление детей, в процессе занятий спортивным туризмом, характерным компонентом которого является учебно-тренировочное занятие,

путешествие, соревнование, учебно-познавательные игры с элементами туризма. Данная цель, прежде всего, отражает то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - туристско-краеведческая.

Уровень освоения программы: базовый.

Нормативно - правовая база:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Положение о порядке предоставления дополнительного образования детей в муниципальных организациях Архаринского района.
5. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества».

Новизна, актуальность программы и педагогическая целесообразность

Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на две дисциплины: «маршрут» и «дистанция». Имеющиеся дополнительные общеобразовательные программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления.

Новизна программы заключается в построении образовательного

процесса в области спортивного туризма.

Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции) и спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции). В реализации программы используются методики по физической подготовке (автор Суховольский С.Е.): комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

Подготовка к профессиональному самоопределению обучающихся обусловлена разнообразием видов деятельности, которое заложено в программе «Спортивный туризм – дистанция пешеходная». В ходе обучения, по программе обучающиеся знакомятся с потенциальными сферами профессиональной деятельности, спектром профессий, связанных с туристско-спортивной деятельностью, узнают об их специфике. Одним из значимых аспектов обучения является диагностика профессиональных интересов и склонностей, которая помогает в выборе профессии.

Программа разработана на основе программы Измайлова М.Ш., Матюшенко Е.В.

Цель и задачи программы.

Программа предназначена для обучающихся, не принимавших ранее участия в туристско-краеведческой деятельности или имеющих небольшой туристский опыт.

Цель:

Формирование у ребенка способностей и навыков, позволяющих продолжить освоение программы на углублённом модуле.

Задачи уровня:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и

функциональной подготовленности;

- овладеть основами туризма и ориентирования;
- овладеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- развивать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- способствовать выполнению норм на присвоение юношеских спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации;
- обеспечить приобретение соревновательного опыта.

Категория обучающихся

Возраст детей 8 – 17 лет. В группы набираются ребята одного возраста.

Срок реализации 1 год.

Формы и методы реализации программы

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях

тренировочных занятий.

В теоретической части в образовательном процессе используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование и др.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей образовательного процесса являются регулярные занятия, как теоритические, так и практические, а так же участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию. Важным аспектом обучения являются туристские походы (походы выходного дня - 1-2 дня и многодневный походы, как правило в каникулярное время.)

Режим занятий

Режим занятий строится так, что при реализации программы возможно уменьшение либо увеличение количества учебных часов, в зависимости от особенностей организации учебного процесса конкретного детского объединения.

В группах базового уровня возможны четыре варианта режима проведения занятий. Все они характеризуются спецификой учебных групп, а так же особенностями поставленных образовательных задач.

Возможно проведение одного занятия в неделю продолжительностью 2 либо 4 академических часа. Как правило, такой вариант организации занятий связан с углубленным обучением детей тактическим и техническим навыкам.

Основой базового уровня является проведение занятий по 2 академических часа 2 раза в неделю. В равной мере следует распределять часы между теоритической и практической подготовкой. Особое внимание следует уделить организации соревновательной деятельности, а так же проведению туристских походов и учебно-тренировочных сборов.

На отдельных занятиях в целях повышения результативности подготовки к соревнованиям и соблюдения норм техники безопасности рекомендуется деление учебной группы на подгруппы. Это обусловлено количественным составом участников в команде, выступающих на соревнованиях различного масштаба.

Организация образовательного процесса, предусмотренного учебно-тематическим планом, осуществляется в течение учебного года (36 недель). Однако, продолжительность обучения осуществляется в течение всего календарного года. Образовательный процесс, включающий в себя организацию и проведение учебно-тренировочных сборов, проведение многодневных походов и участие в соревнованиях летнего сезона согласно календарю соревнований по спортивному туризму осуществляется вне сетки часов. Кроме того, в летнее время отводится 2-3 недели на период релаксации и восстановления (отдых).

Прогнозируемый результат

Обучающимся необходимо овладеть азами знаний, умений по ориентированию на местности, по краеведению, основам туризма, санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закаливания организма, ознакомиться с историей возникновения и развития детско-юношеского туризма в стране и регионе, а также принять участие в соревнованиях по ориентированию и туризму.

В первый год создаются условия для активной социальной адаптации обучающихся в объединении, и предполагается формирование коллектива. Значительное внимание уделяется игровым формам проведения занятий.

Обучающимся необходимо овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, спортивному туризму, основам медицинской подготовки, обеспечению безопасности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания.

Обучающиеся изучают некоторые нормативные документы, регламентирующие деятельность спортивного туризма. Часть учебного времени отводится на изучение особенностей применения восстановительных средств. Кроме того, обучающиеся знакомятся с туристскими возможностями родного края, узнают о выдающихся российских путешественниках и туристах-спортсменах.

На данном этапе обучающиеся принимают участие в соревнованиях по спортивному туризму муниципального и регионального уровня на дистанциях 2-3 классов по лыжному, пешеходному туризму; спортивному ориентированию в своих возрастных группах.

Каждый учебный год предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, подготовка к которому осуществляется в течение всего календарного года. Кроме того, рекомендуется проведение

степенных в периоды каникул. Подготовка к зачетному походу предполагает краеведческое изучение региона, разработку маршрута, распределение и освоение должностно - ролевых обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку, овладение навыками здорового образа жизни и закалывания организма, проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников. Педагогу необходимо уделять значительное внимание психологической подготовке воспитанников к зачетным мероприятиям, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Интерес к туризму, занятия на практике позволяют обучающемуся осознать у себя предрасположенность к определенной сфере деятельности: подростки превращаются в активных помощников руководителя, выполняя обязанности в группе по интересам.

Учебно-тематический план (при нагрузке 4 часа в неделю)

	Тема	всего	теори я	практ ика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях МБУ ДО "ЦДТ". Основы техники безопасности	2	2	0	Анкетирование, беседа
2	История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы.	8	8	0	Анкетирование, беседа
3	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	8	7	1	Тестирование, устный опрос, наблюдение
4	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	12	8	4	Тестирование, устный опрос, наблюдение
5	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	6	6	0	Тестирование, устный опрос, наблюдение

6	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты)	18	12	6	Тестирование, устный опрос, наблюдение, топографический диктант
7	Основы техники спортивного туризма	22	10	12	Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы
8	Нормативная база по спортивному туризму	2	2	0	Тестирование, устный опрос, наблюдение
9	Травматизм на занятиях спортивным туризмом. Основы медицинских знаний.	4	2	2	Тестирование, устный опрос, наблюдение
10	Основы туристской подготовки	14	4	10	Тестирование, устный опрос, наблюдение
11	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	26	0	26	Контрольные тесты и упражнения
12	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	16	0	16	Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы
13	Участие в соревнованиях	4	0	4	Тестирование. Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы
14	Сдача контрольных нормативов	4	0	4	Контрольные нормативы
	ИТОГО:	144	61	83	

Содержание программы

1. Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях МБУ ДО "ЦДТ". Основы техники безопасности.

Информация о работе объединения, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

2. История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы.

2.1. История развития туризма в Амурской области.

2.2. История развития спортивного туризма в России.

2.3. Охрана природы.

3. *Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.*

3.1. Гигиена туриста.

3.2. Как оказать первую медицинскую помощь при ожоге, укусе змеи пищевом отравлении. Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка. Практическое занятие: Наложение повязки, изготовление носилок из жердей и штормовок, переноска пострадавшего. Сбор медицинской аптечки для группы.

4. *Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.*

4.1 Личное снаряжение.

Рюкзак, выбор рюкзака, укладка рюкзака, одежда, обувь, предметы для отдыха, спальные мешки., посуда, запасные вещи., специальные предметы и нужные мелочи.

4.2. Групповое снаряжение.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная веревки. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий. Уход за групповым снаряжением.

5. *Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.*

5.1. Строение организма человека.

5.2. Питание, режим, гигиена.

5.3. Врачебный контроль и самоконтроль.

6. *Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты).*

6.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Что такое ориентирование, его виды. Ориентирование как вид спорта. История развития. Виды спортивного ориентирования.

6.2. Топографическая подготовка Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографической карты от спортивной карты. Отличия обозначений условных знаков.

Практическое занятие: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.

6.3. Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию. Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки.

Практическое занятие: Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

6.4. План. Карта Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.

Практическое занятие: Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.

6.5. Компас. Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом? Взятие азимута на ориентир. Практическое занятие: Определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на ориентир.

6.6. Условные знаки. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внемасштабные, линейные, точечные, площадные.

Практическое занятие: Обозначение объектов местности условными знаками.

6.7. Тактико-техническая подготовка Основные сведения о тактико-

технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Значение данных видов подготовки для роста результатов. Практическое занятие: Упражнения по тактико-технической подготовке.

6.8. Азимут. Движение по азимуту Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

6.9. Чтение карты. Воспроизведение карты и сличение с местностью. Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

6.10. Полигоны по спортивному ориентированию Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

6.11. Соревнования по спортивному ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в учреждении дополнительного образования на соревнованиях районного уровня в качестве участников.

7. Основы техники спортивного туризма.

7.1. Специальное личное снаряжение. Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

7.2. Узлы. Группы узлов, их назначение и применение на практике. Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.

7.3. Работа с веревками. Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие: Бухтовка и маркировка верёвки.

7.4. Работа с карабинами Виды карабинов, различительные

особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие: Применение карабинов.

7.5. Личное прохождение этапов Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

7.6. Командное прохождение дистанции Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

7.7. Полигоны по спортивному туризму.

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине дистанции пешеходные.

7.8. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные. Виды соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

7.9. Учебно - тренировочные сборы по спортивному туризму.

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине дистанции пешеходные.

8. Нормативная база по спортивному туризму.

8.1. Нормативная база. «Регламент соревнований по спортивному туризму. Туристско - спортивные мероприятия, связанные с прохождением

маршрутов».

8.2. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

8.3. Положение о значке «Юный турист» и «Турист России».

8.4. Программа туристско-краеведческого движения «Отечество».

9. Травматизм на занятиях спортивным туризмом. Основы медицинских знаний.

9.1. Травмы в туристских путешествиях, простейшие травмы кожи, ожоги и обморожения и обветривание.

9.2. Ушибы, растяжения, переломы, травмы внутренних органов

9.2. Первая помощь при травмах.

10. Основы туристской подготовки.

10.2. Подготовка к походу Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака. Разработка маршрута. Оформление документации. Распределение обязанностей в группе. Продукты, пригодные для похода. Что такое «раскладка».

Практическое занятие: Укладка рюкзака для похода в соответствие с погодой. Подбор одежды и обуви.

10.3. Движение в походе Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности. Практическое занятие: Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

10.4. Профилактика опасностей и травм в походе. Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признание «испорченности» продуктов.

Практическое занятие: Обращение с топором, ножом. Определение

продуктов, пришедших в негодность. Отличать ядовитые растения и грибы.

10.5. Организация бивачных работ Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требование к месту для бивуака, костра. Мероприятия при остановке на ночевку. Разведение костра. Типы костров, их назначение. Требования по экологии. Практическое занятие: Установка палатки, разведение костра.

10.6. Питание в походе Меню. Раскладка. Перекус. Приготовление пищи на костре. Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню, как сохранить продукты.

Практическое занятие: Приготовление чая на костре.

10.7. Составление отчета о походе. Отчет о походе. Содержание отчета. Как составить описание пути движения. Правила оформления отчета о походе. Практическое занятие: Описание пути движения.

10.8. Походы.

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

11. Физическая подготовка (ОФП и СФП).

11.1. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег.

Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.

Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег махами вперед, бег махами назад, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

11.2. Спортивные игры волейбол, ручной мяч, подвижные игры.

11.3. Силовая подготовка. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения в парах, на пресс. Отжимания.

11.4. Беговая подготовка. Кросс по пересеченной местности.

11.5. Тестирование.

Практическое занятие: Сдача нормативов.

12. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме.

12.1. Техническая подготовка туриста - овладение техникой передвижений и

преодоления естественных препятствий пешеходного туризма.

12.2. Технические приемы самострахования в пешеходных прогулках и походах .

12.3. Упражнения специально-подготовительные и соревновательные.

13. Участие в соревнованиях.

Участие в муниципальных соревнованиях по пешеходному туризму.

14. Сдача контрольных нормативов

Сдача контрольных нормативов.

По окончании обучения по программе обучающиеся

должны знать:

1. Виды, задачи туризма.
2. Требования, предъявляемые к снаряжению.
3. Технику безопасности на занятиях и в полевых условиях.
4. Правила прохождения этапов дистанции спортивного туризма в дисциплине «дистанция – пешеходная».
5. Меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях.
6. Знать основы гигиены туриста.

Должны уметь

1. Надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы 1-2 классов дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по

верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок.

2. Применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах по спортивному туризму в дисциплине «дистанция – пешеходная», подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню.

3. Комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению.

4. Различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом.

Методическое обеспечение программы

Построение программы позволяет систематично решать поставленные перед педагогом задачи. В программе выделяется два направления: теоретическая подготовка и практическая подготовка, выделены знания и умения, которыми должны обладать обучаемые и закреплять их во время участия в соревнованиях. О формах занятий, методах и приемах, применяемых при проведении занятий, подробно изложено в пояснительной записке.

Задачи, определенные программой решаются при помощи методического обеспечения.

На начальном этапе подготовки обучаемым прививается интерес к занятиям спортивным туризмом (группа дисциплин - дистанции) и спортивным ориентированием. Объяснения теоретического материала рекомендуется проводить с использованием DVD и видеофильмов. Кроме того, различные разделы фильмов могут использоваться на протяжении всех лет обучения. Приобретенные теоретические знания обучающиеся закрепляют практически. Проводится разносторонняя общефизическая подготовка, которая осуществляется преимущественно в игровой форме.

Далее возрастает роль физической подготовки воспитанников.

Значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу. Обучающие участвуют в сезонных учебно-тренировочных сборах и в региональных и всероссийских соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции).

Методические рекомендации по психологической подготовке

Специфика спортивного туризма, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) *вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На этапе начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В обучении огромную роль играет мотивация обучающихся на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его

деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающихся мотивов к достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую педагог ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности обучающегося в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Педагог должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию педагога о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе прохождения дистанции, вызывает изменения в организме обучающегося, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими

особенностями его личности. Они возникают в сознании обучающегося в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках дистанции. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.).

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря,

потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов-туристов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Педагогический и медико-биологический контроль

На этапе базового уровня медико-биологический контроль осуществляется в поликлиническом отделении врачом – педиатром, который выдает письменное разрешение на занятие спортивным туризмом. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация обучающегося у других специалистов. К занятиям спортивным туризмом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

К формам педагогического контроля относятся показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей, все данные заносятся в индивидуальную карту спортсмена.

Тестирование по ОФП в объединении спортивного туризма осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебного года. Перед проведением тестирования необходимо провести с обучающимися разминку с обязательным включением общеразвивающих упражнений (ОРУ).

Воспитательная работа

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий обучающихся. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических

способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается обучающимися, помимо всего прочего, как неумение педагога правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов обучающийся должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсменов приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и

проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Следующий метод - поручения. Педагог может дать обучающемуся срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к нетренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Обучающийся обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый обучающийся должен приучиться выполнять поручения своего педагога и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера педагога, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности педагога необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера педагога определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что педагог справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения педагога - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Формы контроля и оценочные материалы

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- тестирование по общефизической подготовке;
- тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь).

Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.

Промежуточный контроль проводится в середине учебного года (январь). По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебно-тренировочного плана или программы тренировки.

Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период учебно-тренировочных сборов, направленных на подготовку спортсменов к летнему соревновательному периоду.

В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды

тестирования по теории спортивного туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. Для обучающихся применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся.

Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к совершенствованию спортивного мастерства каждого обучающегося.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня.

№ п/п	Раздел, тема программы	Формы обучения	Методы и приемы организации образовательного	Формы подведения итогов	СТО. Дидактические материалы,
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях МБУ ДО "ЦДТ". Основы техники безопасности	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Анкетирование, беседа	Личное снаряжение, групповое снаряжение, таблицы, Фотоматериалы туристских походов, соревнований, мультимедийный комплект
2.	История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы.	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ)	Анкетирование, беседа	Фотоматериалы и видеоматериалы разных лет туристских походов соревнований, мультимедийный комплект
3.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	Лекция, беседа, практическое занятие,	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Тесты. Раздаточный материал. Плакаты, Мультимедийный комплект

4.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Учебный видеофильм. Личное и групповое снаряжение. Раздаточный материал. Плакаты, Мультимедийный комплект
5.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Учебный видеофильм. Раздаточный материал. Дидактические игры. Плакаты, Мультимедийный комплект
6.	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты)	Лекция, беседа, практическое занятие, прогулка, поход	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, топографические диктанты	Комплект тестов, заданий, спортивные карты. Плакаты, карточки с топографическими знаками. Дидактические игры.
7.	Основы техники спортивного туризма	Лекция, беседа	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы.	Личное и групповое снаряжение. Таблицы, Плакаты. Учебный фильм. Мультимедийный комплект
8.	Нормативная база по спортивному туризму	Лекция, беседа	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Раздаточный материал. Тесты, Мультимедийный комплект

9.	Основы туристской подготовки	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	Тестирование, устный опрос, наблюдение,	Учебный видеофильм. Фото и видеоматериалы.. Тесты.. Раздаточный материал. Плакаты, Мультимедийный комплект
10	Травматизм на занятиях спортивным туризмом. Основы медицинских знаний.	Лекция, беседа, практическое занятие,	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Тесты. Раздаточный материал. Плакаты, Мультимедийный комплект
11.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	Беседа, практические занятия., тренировка	Практический наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, игра-соревнования, самостоятельная работа)	Контрольные тесты и упражнения	Медицинские весы, тонометр, Специальное снаряжение. Плакаты, тесты, спортивный инвентарь. Спортивный зал.
12	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	Беседа, практические занятия., тренировка	Практический наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, игра -соревнования, самостоятельная работа)	Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы.	Личное и групповое снаряжение. Таблицы, Плакаты. Учебный фильм. Мультимедийный комплект
13	Участие в соревнованиях	Беседа, практические занятия., тренировка, соревнования	Практический наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, игра -соревнования, самостоятельная работа)	Тестирование. Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы	Личное и специальное снаряжение. Плакаты, тесты.

14	Сдача контрольных нормативов	Практические занятия, тренировка, соревнования	Практический наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, игра-соревнования, самостоятельная работа)	Контрольные нормативы	Личное и специальное снаряжение. Плакаты,
----	------------------------------	--	--	-----------------------	---

Организационно – педагогические условия реализации программы

Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов;
- компьютерной техники: компьютера, сканера, принтера, а так же DVD– проигрывателя, фото- и видеокамер, телевизора.

Материалы и оборудование, используемые при реализации программы

Для занятий по спортивному туризму:

- личное снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальники различных видов, типов и конфигураций;
- шаблоны меню и раскладки продуктов;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения дистанций по спортивному туризму: веревка основная и вспомогательная, карабины, зажимы, спусковые устройства, страховочные системы, опорные петли, усы самостраховки, каски, рукавицы (перчатки) и т.д.

Для занятий по спортивному ориентированию:

- компасы всех видов – от простейших (компас «Андреанова») до современных «на плате» и «на палец»;
- карточки для отметок КП;
- спортивные карты различных участков местности;
- карточки с условными знаками спортивных карт.

Для занятий по физической подготовке:

- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, эспандеры и др.);

Используемая литература

Список литературы для педагога

1. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. :ЦДЮТур, 1999.
2. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000.- 64с.
3. Козлова В.Ю., Ярошенко В.В. В поход с классом: пособие для классного руководителя. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 96 с. (Серия «Библиотека вожакого».)
4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.- метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
5. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед. училищ и колледжей [Текст] / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. – Изд-во: ВЛАДОС, 2004. – 352 с.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: Метод. Пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.- 96 с. – (Портфель учителя).
7. Куликов В.М, Ротштейн Л.М.. Школа туристских вожаков: Учебно-методическое пособие – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 144 с.: ил. – (Воспитание и дополнительное образование детей).
8. Лукашев Ю.В., Ченцов В.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование», 2003.
9. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТур, 1999. -55с.
10. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Учеб. – метод. пособие - М.: Гуманит. изд. центр

ВЛАДОС, 2000. – 160 с.: ил. – (Воспитание и дополнительное образование детей).

11. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб. - метод. пособие [Текст] /Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 – 92с.

12. Переверзева Н.Г., Образовательная программа туристского объединения детей и подростков «Стрежень», г. Благовещенск, 2003 - 39 с.

13. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России // Дополнительное образование. - 2007. - №3. - С. 5-7.

14. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» [Текст] / Туристско-спортивный союз России. – М., 2009 – 18 с.

15. Теория и методика спортивного туризма: учебник\ Под редакцией В.А.Таймазова и Ю.Н.Федотова. – М.: Советский спорт – 2014 – 424с.: ил.

Список литературы для обучающихся

1. Макнаб К. Выживание в дикой природе. /Крис Макнаб.- Пер.с англ К.Ткаченко. – М.: ФАИР _ ПРЕСС, 2003.-336 с.: ил – (На грани экстрима).

2. Справочник туриста. /Сост. Паутов В.А. – М.: Рипол классик, 2003.- 448 с. - (Домашние советы)

3. Усков А.С. Практика туристских путешествий. Учебное пособие по туризму и краеведению. – Спб.: Творческий учебный центр «Геос», 1999- 264с., илл.

Утверждаю
 Директор МБУ ДО «ЦДТ»
 _____ Е.В. Бударина

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РАБОТЫ. Программа «Спортивный туризм. Пешеходная дистанция»

№ п/п	месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы и виды контроля
1.	09	15	14.00	Лекция	2	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях МБУ ДО "ЦДТ". Основы техники безопасности	Учебный кабинет	Анкетирование, беседа
2.	09	17	14.00	Лекция	2	История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России.	Учебный кабинет	Анкетирование, беседа
3.	09	22	14.00	Лекция, видеоролик,	2	История развития туризма в Амурской области.	Учебный кабинет	Анкетирование, беседа
4.	09	24	14.00	Лекция, видеоролик,	2	История развития спортивного туризма в России.	Учебный кабинет	Анкетирование, беседа
5.	09	29	14.00	Лекция, видеоролик	2	Охрана природы	Учебный кабинет	Анкетирование, беседа
6.	10	01	14.00	Лекция, видеоролик	2	Основы гигиены и здоровый образ жизни.	Учебный кабинет	Тестирование, устный опрос, наблюдение
7.	10	06	14.00	Лекция, видеоролик	2	Гигиена туриста	Учебный кабинет	Тестирование, устный опрос, наблюдение
8.	10	08	14.00	Лекция, видеоролик	2	Основы медицинских знаний.	Учебный кабинет	Тестирование, устный опрос, наблюдение
9.	10	13	14.00	Лекция, видео-	2	Как оказать первую медицинскую помощь	Учебный кабинет	Тестирование,

				ролик, практическое занятие		при ожоге, укусе змеи пищевом отравлении	кабинет	устный опрос, наблюдение
10	10	15	14.00	Лекция, видеоролик, практическое занятие, экскурсия в парк	2	Одежда для спортивного туризма.	Учебный кабинет, парк	Тестирование, устный опрос, наблюдение
11	10	22	14.00	Лекция, видеоролик, практическое занятие	2	Одежда для спортивного туризма.	Учебный кабинет, парк	Тестирование, устный опрос, наблюдение
12	10	27	14.00	Лекция, видеоролик, практическое занятие	2	Личное снаряжение.	Учебный кабинет, парк	Тестирование, устный опрос, наблюдение
13	10	29	14.00	Лекция, видеоролик, практическое занятие	2	Личное снаряжение.	Учебный кабинет, парк	Тестирование, устный опрос, наблюдение
14	11	3	14.00	Лекция, видеоролик, практическое занятие	2	Групповое снаряжение.	Практическое занятие - парк	Тестирование, устный опрос, наблюдение
15	11	5	14.00	Лекция, видеоролик, практическое занятие	2	Групповое снаряжение.	Учебный кабинет, парк	Тестирование, устный опрос, наблюдение
16	11	10	14.00	Лекция, видеоролик, практическое занятие	2	Строение и функции организма человека	Учебный кабинет	Тестирование, устный опрос, наблюдение
17	11	12	14.00	Лекция, видеоролик, практическое занятие	2	Питание, режим, гигиена	Учебный кабинет	Тестирование, устный опрос, наблюдение
18	11	17	14.00	Лекция, видеоролик, практическое занятие	2	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Учебный кабинет	Тестирование, устный опрос, наблюдение
19	11	19	14.00	Лекция, видео-	2	Краткие сведения о спортивном	Учебный	Тестирование,

				ролик, практическое занятие		ориентировании.	кабинет, парк, лес.	устный опрос, наблюдение, топографический диктант наблюдение
20	11	24	14.00	Лекция, видеоролик, практическое занятие	2	Топографическая подготовка Топографическая карта.	Учебный кабинет, парк.	Тестирование, устный опрос, наблюдение, топографический диктант
21	11	26	14.00	Лекция, видеоролик, практическое занятие	2	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.	Учебный кабинет, парк.	Тестирование, устный опрос, наблюдение, топографический диктант
22	12	1	14.00	Лекция, видеоролик, практическое занятие	2	План. Карта Виды карт и их назначение. Компас. Методы определения сторон горизонта.	Учебный кабинет, парк.	Тестирование, устный опрос, наблюдение, топографический диктант
23	12	3	14.00	Лекция, видеоролик, практическое занятие	2	Условные знаки. Условные знаки спортивных карт.	Учебный кабинет, парк.	Тестирование, устный опрос, наблюдение, топографический диктант
24	12	8	14.00	Лекция, видеоролик, практическое занятие	2	Тактико-техническая подготовка Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства.	Учебный кабинет, парк.	Тестирование, устный опрос, наблюдение, топографический диктант
25	12	10	14.00	Лекция, видеоролик, практическое занятие	2	Азимут. Движение по азимуту Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по	Учебный кабинет, парк.	Тестирование, устный опрос,

				кое занятие		азимуту.		наблюдение, топографический диктант
26	12	15	14.00	Лекция, видеоролик, практическое занятие	2	Чтение карты. Воспроизведение карты и сличение с местностью.	Практическое занятие, стадион.	Тестирование, устный опрос, наблюдение, топографический диктант
27	12	17	14.00	Лекция, видеоролик, практическое занятие	2	Полигоны по спортивному ориентированию. Соревнования по спортивному ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	Практическое занятие, стадион.	Тестирование, устный опрос, наблюдение, топографический диктант
28	12	22	14.00	Лекция, видеоролик, практическое занятие	2	Специальное личное снаряжение.	Учебный кабинет.	Тестирование, устный опрос, наблюдение
29	12	24	14.00	Практическое занятие, беседа	2	Узлы. Группы узлов, их назначение и применение на практике.	Учебный кабинет,	Тестирование, устный опрос, наблюдение
30	01	29	14.00	Практическое занятие, беседа	2	Работа с веревками. Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных веревок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.	Парк, учебный кабинет.	Тестирование, устный опрос, наблюдение
31	01	05	14.00	Практическое занятие, беседа	2	Работа с карабинами Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.	Учебный кабинет, парк.	Тестирование, устный опрос, наблюдение
32	01	07	14.00	Практическое занятие, беседа	2	Личное прохождение этапов Правила и последовательность действий при работе на	Парк, учебный кабинет.	Тестирование, устный опрос,

						технических этапах.		наблюдение
33	01	12	14.00	Практическое занятие, беседа	2	Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.	Учебный кабинет, парк.	Тестирование, устный опрос, наблюдение
34	01	14	14.00	Практическое занятие, беседа	2	Правила техники безопасности. Правила техники безопасности.	Парк, учебный кабинет.	Тестирование, устный опрос, наблюдение
35	01	19	14.00	Практическое занятие, беседа		Командное прохождение дистанции Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей.	Учебный кабинет, парк.	Тестирование, устный опрос, наблюдение
36	01	21	14.00	Практическое занятие, беседа	2	Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения.	Парк, учебный кабинет.	Тестирование, устный опрос, наблюдение
37	01	26	14.00	Практическое занятие, беседа	2	Полигоны по спортивному туризму.	Учебный кабинет, парк.	Тестирование, устный опрос, наблюдение
38	01	28	14.00	Практическое занятие, беседа	2	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные. Виды соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные. Учебно - тренировочные сборы по спортивному туризму.	Парк, учебный кабинет.	Тестирование, устный опрос, наблюдение
39	02	2	14.00	Практическое занятие, беседа	2	Нормативная база по спортивному туризму	Учебный кабинет.	Тестирование, устный опрос, наблюдение
40	02	4	14.00	Практическое занятие, беседа	2	Травматизм на занятиях спортивным туризмом. Травмы в туристских путешествиях, простейшие травмы кожи, ожоги и обморожения и обветривание.	Учебный кабинет, парк.	Тестирование, устный опрос, наблюдение
41	02	9	14.00	Практическое	2	Первая помощь при травмах. Ушибы,	Учебный	Тестирование,

				занятие, беседа		растяжения, переломы, травмы внутренних органов	кабинет, парк.	устный опрос, наблюдение
42	02	11	14.00	Практическое занятие	2	Подготовка к походу Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака.	Учебный кабинет, парк.	Тестирование, устный опрос, наблюдение
43	02	16	14.00	Практическое занятие	2	Разработка маршрута. Оформление документации. Распределение обязанностей в группе.	Учебный кабинет, парк	Тестирование, устный опрос, наблюдение
44	02	18	14.00	Практическое занятие	2	Продукты, пригодные для похода. Что такое «раскладка».	Учебный кабинет, парк	Тестирование, устный опрос, наблюдение
45	02	23	14.00	Практическое занятие.	2	Движение в походе. Режим движения и отдыха в походе.	Учебный кабинет, парк.	Тестирование, устный опрос, наблюдение
46	02	25	14.00	Практическое занятие	2	Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.	Учебный кабинет, парк.	Тестирование, устный опрос, наблюдение
47	03	2	14.00	Практическое занятие.	2	Профилактика опасностей и травм в походе Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признание «испорченности» продуктов.	Учебный кабинет, парк.	Тестирование, устный опрос, наблюдение
48	03	4	14.00	Практическое занятие.	2	Организация бивачных работ Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требования к месту для бивуака, костра. Мероприятия при остановке на ночевку. Разведение костра. Типы костров, их назначение. Требования по экологии.	Учебный кабинет, парк.	Тестирование, устный опрос, наблюдение

49	03	9	14.00	Практическое занятие, беседа, парк.		Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег. Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.	Учебный кабинет, парк.	Контрольные тесты и упражнения
50	03	11	14.00	Практическое занятие.	2	Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег махами вперед, бег махами назад, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.	Учебный кабинет, парк.	Контрольные тесты и упражнения
51	03	16	14.00	Практическое занятие, беседа.		Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег махами вперед, бег махами назад, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.	Учебный кабинет, парк.	Контрольные тесты и упражнения
52	03	18	14.00	Практическое занятие, беседа.	2	Спортивные игры волейбол, ручной мяч, подвижные игры.	Учебный кабинет, парк.	Контрольные тесты и упражнения
53	03	23	14.00	Практическое занятие, беседа.	2	Спортивные игры волейбол, ручной мяч, подвижные игры.	Спорт комплекс	Контрольные тесты и упражнения
54	03	25	14.00	Практическое занятие, беседа.	2	Спортивные игры волейбол, ручной мяч, подвижные игры.	Спорт комплекс	Контрольные тесты и упражнения
55	03	30	14.00	Практическое	2	Силовая подготовка.	Спорт	Контрольные

				занятие, беседа.			комплекс	тесты и упражнения
56	04	01	14.00	Практическое занятие, беседа.	2	Упражнения с набивными мячами.	Спорт комплекс	Контрольные тесты и упражнения
57	04	6	14.00	Практическое занятие, беседа.	2	Упражнения в парах, на пресс. Отжимания.	Спорт комплекс	Контрольные тесты и упражнения
58	04	8	14.00	Практическое занятие, беседа.	2	Беговая подготовка.	Стадион	Контрольные тесты и упражнения
59	04	13	14.00	Практическое занятие, беседа.	2	Беговая подготовка.	Стадион	Контрольные тесты и упражнения
60	04	15	14.00	Практическое занятие, беседа.	2	Кросс по пересеченной местности.	Стадион	Контрольные тесты и упражнения
61	04	20	14.00	Практическое занятие, беседа.	2	Тестирование. Сдача нормативов	Учебный кабинет	Контрольные тесты и упражнения
62	04	22	14.00	Практическое занятие, беседа.	2	Техническая подготовка туриста - овладение техникой передвижений и преодоления естественных препятствий пешеходного туризма.	Учебный кабинет, парк.	Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы
63	04	27	14.00	Практическое занятие, беседа.	2	Техническая подготовка туриста - овладение техникой передвижений и преодоления естественных препятствий пешеходного туризма.	Стадион	Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы
64	04	29	14.00	Практическое занятие, беседа.	2	Техническая подготовка туриста - овладение техникой передвижений и преодоления естественных препятствий пешеходного туризма.	Окрестности п.Архара	Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы
65	05	4	14.00	Практическое занятие, беседа.	2	Технические приемы самострахования в пешеходных прогулках и походах.	Окрестности п.Архара	Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы
66	05	6	14.00	Практическое занятие, беседа.	2	Технические приемы самострахования в пешеходных прогулках и походах.	Окрестности п.Архара	Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы

67	05	11	14.00	Практическое занятие, беседа.	2	Технические приемы самострахования в пешеходных прогулках и походах.	Окрестности п.Архара	Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы
68	05	13	14.00	Практическое занятие, беседа.	2	Упражнения специально-подготовительные и соревновательные.	Стадион	Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы
69	05	18	14.00	Практическое занятие, беседа.	2	Участие в соревнованиях по пешеходному туризму.	Окрестности п.Архара	Тестирование. Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы
70	05	20	14.00	Практическое занятие	2	Участие в соревнованиях по пешеходному туризму.	Окрестности п.Архара	Тестирование. Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы
71	05	25	14.00	Практическое занятие	2	Сдача контрольных нормативов	Окрестности п.Архара	Контрольные нормативы
72	05	27	14.00	Практическое занятие	2	Сдача контрольных нормативов	Окрестности п.Архара	Контрольные нормативы
ИТОГО					144			