

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»
(протокол от 6.06.2019 года № 4)



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивный туризм»**

туристско-краеведческой направленности

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации программы: 1 года

Автор составитель:
Топильская Ирина Алексеевна,
педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2019

Пояснительная записка

Детско-юношеский туризм в России – это массовое движение учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, развития коммуникативных способностей учащихся.

Программа способствует расширению кругозора учащихся, обогащает их духовную жизнь, является прекрасным средством познания красоты природы. Содержание программы «Спортивный туризм» направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся, она помогает в выборе профессий.

Туризм - тот вид деятельности, который при разумной организации дает хорошие образовательно-оздоровительные результаты и отвечает возрастным потребностям детей к самоутверждению и самостоятельности.

В походе учит сама жизнь, природа, товарищи, ситуации.

Туризм - школа самопознания, проверки собственных возможностей, тренинг личностного развития. Туристские походы, путешествия являются универсальным инструментом в системе воспитания подрастающего поколения.

Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически - вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Дополнительная общеразвивающая программа имеет **туристско-краеведческую направленность**.

Туристско-краеведческая работа является частью дополнительного образования детей, призванного обеспечить ребенку дополнительные возможности для интеллектуального и физического развития, удовлетворения его потребностей.

При занятиях туристско-краеведческой деятельностью вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция. Обучающиеся в процессе занятий совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках истории, географии, физики, математики, физкультуры.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность данной программы заключается в ее эффективности, доступности, безграничной возможности в привлечении детей любого возраста, в ее направленности на развитие массового туризма в регионе, как пропаганды здорового образа жизни. Основой программы является не только стремление удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края, но и включить их в процесс организации туристских мероприятий по пропаганде здорового образа жизни через занятия туризмом.

Особенностью данной программы является приобщение детей и подростков к вопросам личной и коллективной безопасности, развития их заинтересованности в предотвращении возможных экстремальных ситуаций, оказания само- и взаимопомощи, обучение умелым и быстрым действиям в экстремальных условиях, подготовки учащихся к службе в Вооруженных Силах РФ, в том числе в войсках и подразделениях МЧС.

Большое значение в программе имеет участие детей в практических мероприятиях, формирующих их социальную активность. Программа ведет детей по своеобразным ступенькам, от простого созерцания объектов к действию, понимания своего места в социуме.

- Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Конвенцией о правах ребёнка;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Sports Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Министерства Sports Российской Федерации от 12.05.2014 года № ВМ-0410/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14 № 41 от 04.07.2014г.»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016 - 2020 гг.;
- Национальная стратегия действий в интересах детей РФ на 2018 - 2022 гг., направленная на развитие системы дополнительного образования, инфраструктуры творческого развития и воспитания детей;
- Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013 - 2020 гг.»;
- Концепция российской национальной системы выявления и развития молодых талантов, утвержденная Президентом Российской Федерации 03.04.2012г.;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Устав МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный».

Цель программы – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепления здоровья, организации свободного времени, жизненного самоопределения обучающихся средствами туристско-краеведческой деятельности. Целенаправленность обучения обусловила постановку и решение следующих **задач**:

1. Личностные:

- воспитание российской гражданской идентичности;
- формирование целостного мировоззрения;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

2. Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения цели;
- умение работать индивидуально и в группе.

3. Предметные задачи:

- понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств;
- овладение системой знаний о технике и тактике пешеходного туризма;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий по направлению с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

Принципы обучения по программе

Ориентируясь на решение поставленных задач, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» предусматривает реализацию следующих принципов:

- Принцип вариативности;
- Принцип сознательности и активности;
- Принцип – опора на реальные представления обучающихся;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип доступности;
- Принцип связи теории с практикой.

Принципы построения программы

1. *Принцип натуралистического подхода в обучении и воспитании детей.*

В современном обществе, особенно в большом городе, естественный интерес и тяга ребёнка к природе чаще всего ограничена. Воспитание на лоне природы, вдали от развращающего влияния городской цивилизации, в наибольшей степени способствует развитию природных стремлений и природных чувств.

Сущностью нашей программы является проведение с учащимися соревнований, досугово - познавательных мероприятий, прогулок и походов, практико-ориентированных познавательных экскурсий в природу.

2. Принцип преемственности.

Учитывает сохранение и передачу знаний по туризму, краеведению, спортивному ориентированию, безопасной жизнедеятельности. Мы хотим возрождать и развивать в современных условиях интересные формы работы в природе, и отношения сотрудничества взрослых и детей.

3. Принцип естественности и занимательности.

Программа построена с учётом возрастных особенностей детей, мы постарались избежать излишнего академизма и сделать её живой и интересной для ребят.

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий: 216 часов в год, занятия проходят 3 раза в неделю (6 часов в неделю), в запланированном режиме чередования теоретического материала и практического. Продолжительность теоретических занятий в помещении должна составлять два академических часа. Проведение практических занятий на местности в пределах черты города – от 2 до 4 часов. Практическое занятие за пределами городской черты, туристские соревнования должны составлять 8 часов.

Контингент детского объединения

Программа разработана для учащихся 5-9 классов (11-15 лет).
Рекомендуемый состав группы от 15 до 17 человек .

Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом.

Планируемые результаты

Личностные:

- формирование чувства гордости за свою родину;
- формирование бережного отношения к природе;
- овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях;
- развитие самостоятельности;
- формирование личной ответственности перед командой;
- формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- формирование следующих универсальных учебных действий (УУД);
- овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- использование знаково - символических средств представления информации;

- формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Предметные:

- иметь опыт участия в 2-3х дневном походе и в соревнованиях районного уровня;

- умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;

- умение ориентироваться по карте и компасу;

- умение оказывать первую медицинскую помощь;

- умение организовывать походный быт;

- знание основы топографии и ориентирования;

- доведение спортивных, тактико-технических и других знаний, умений и навыков до совершенства владения и применения в разных соревновательных ситуациях, походах.

Учебный план – 1-й год обучения

| № п/п | Тема | Количество часов | | |
|-------------|---|------------------|-----------|-----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Введение | | | |
| 1.1. | Значение туризма | 2 | 2 | - |
| 1.2. | Воспитательная роль туризма | 2 | 2 | - |
| 1.3. | Правила поведения обучающихся и техника безопасности на занятиях | 2 | 2 | - |
| | | 6 | 6 | - |
| 2. | Основы спортивного туризма | | | |
| 2.1. | Виды спортивного туризма | 2 | 2 | - |
| 2.2. | Личное Групповое снаряжение | 10 | 4 | 6 |
| 2.3. | Технико-тактическая подготовка к дисциплине «дистанция-пешеходная» | 26 | 6 | 20 |
| 2.4. | Технико-тактическая подготовка к дисциплине «дистанция-пешеходная-группа» | 20 | 4 | 16 |
| | | 58 | 16 | 42 |
| 3. | Ориентирование на местности | | | |
| 3.1. | Краткие сведения о спортивном ориентировании | 2 | 2 | - |
| 3.2. | Виды ориентирования, правила соревнований | 6 | 4 | 2 |
| 3.3. | Топографическая подготовка | 12 | 6 | 6 |
| 3.4. | Техника и тактика ориентирования | 20 | 4 | 16 |
| 3.5. | | 40 | 16 | 24 |

| | | | | |
|-------------|---|-----------|-----------|-----------|
| 4. | Основы гигиены и первая помощь | | | |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и туристско-краеведческих мероприятиях | 2 | 2 | |
| 4.2. | Походная медицинская аптечка | 2 | 2 | |
| 4.3. | Основные приёмы оказания первой помощи | 8 | 4 | 4 |
| | | 12 | 8 | 4 |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка | | | |
| 5.1. | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность | 2 | 2 | - |
| 5.2. | Общая физическая подготовка | 10 | 2 | 8 |
| 5.3. | Специальная физическая подготовка | 16 | 2 | 14 |
| | | 28 | 6 | 22 |
| 6. | Организация и проведение походов | | | |
| 6.1 | Биваки. Организация бивачных работ | 2 | 2 | |
| 6.2 | Снаряжение для похода: групповое, личное | 4 | 2 | 2 |
| 6.3 | Питание в походе | 2 | 2 | |
| 6.4 | Подготовка к походу | 4 | 2 | 2 |
| 6.5 | Привалы и ночлеги. Планирование и составление графика движения. | 6 | 2 | 4 |
| | | 18 | 10 | 8 |
| 7. | Краеведение | | | - |
| 7.1 | География и история Родного края | 2 | 2 | |
| 7.2 | Экскурсионные объекты родного края, музеи | 8 | 2 | 6 |
| 7.3 | Краеведческие наблюдения в походе | 2 | | 2 |
| | | 12 | 4 | 8 |
| 8. | Промежуточная и итоговая аттестация | 4 | | 4 |
| 9. | Туристско-краеведческие | 38 | | 38 |

| | | | | |
|--|---------------------------------|------------|-----------|------------|
| | соревнования | | | |
| | Итого за период обучения | 216 | 66 | 150 |

Содержание программы

1. Введение (6 часов)

1.1. Значение туризма

Теория – 2 часа

Туризм - средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.

1.2. Воспитательная роль туризма

Теория – 2 часа

Постановка целей и задач на учебный год. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности. Традиции туристского коллектива. Просмотр видеофильма о туристском клубе, лучших спортсменах, знакомство.

1.3. Правила поведения обучающихся и техника безопасности на занятиях.

Теория – 2 часа

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований.

2. Основы спортивного туризма (58 часов)

2.1. Виды спортивного туризма (2 часа)

Теория – 2 часа

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм. Особенности спортивного туризма.

2.2. Личное и групповое снаряжение (10 часов)

Теория – 4 часа

Понятие о личном и групповом снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, зажимы, восьмерки, петли самостраховки, перчатки, альпеншток, каска.

Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой.

Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации.

Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил). Маркировка веревок.

Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные; их назначение, преимущества и недостатки.

Практика – 6 часов

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, жумара, восьмерок на системе участника.

Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки. Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

2.3. Техничко-тактическая подготовка к дисциплине «дистанция-пешеходная» (26 часов)

Теория – 6 часов

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Спортивное и прикладное значение узлов.

Практика – 20 часов

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов: переправа по параллельным перилам; подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну, переправа по параллельным перилам с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий».

2.4. Техничко-тактическая подготовка к дисциплине «дистанция-пешеходная-группа» (20 часов)

Теория – 4 часа

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Практика – 16 часов

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи, переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

3. Ориентирование на местности (40 часов)

3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании (2 часа)

Теория – 2 часа

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. История развития ориентирования.

3.2. Виды ориентирования, правила соревнований(6 часов)

Теория – 4 часа

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование). Правила соревнований. Права и обязанности участников.

Практика – 2 часа

Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

3.3. Топографическая подготовка (12 часов)

Теория – 6 часов

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, ее отличие от спортивной карты. Масштаб. Топографические знаки.

Практика – 6 часов

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

3.4. Техника и тактика ориентирования-(20 часов).

Теория – 4 часа

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий. Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту и уход с него

Практика – 16 часов

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет. Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.

4. Основы гигиены и первая помощь (12 часов)

4.1. Личная гигиена туриста (2 часа)

Теория – 2 часа

Санитарно-гигиенические нормы и требования по их соблюдению. Личная гигиена. Питьевой режим на тренировках, в походе и на соревнованиях. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

4.2. Походная медицинская аптечка (2 часа)

Теория - 2 часа

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи - (8 часов)

Теория – 4 часа

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления. ПДП при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, тепловом и солнечном ударе, переохлаждении. Переломы. Кровотечения. Раны и их обработка Способы транспортировки пострадавшего и требования к ним.

Практика – 4 часа

Оказание первой доврачебной помощи при переломах, кровотечениях. Раны и их обработка Способы транспортировки пострадавшего и требования к ним. Способы изготовления транспортных средств из подручных материалов. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка (28 часов)

5.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности (2 часа)

Теория – 2 часа

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

5.2. Общая физическая подготовка (10 часов)

Теория – 2 часа

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка -

основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика – 8 часов

Легкая атлетика: бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 1500 м, мальчики- 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные и спортивные игры: баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения: упражнения на снарядах низкая перекладина, гимнастическая стенка, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

5.3. Специальная физическая подготовка – (16 часов)

Теория – 2 часа

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных спортсменов.

Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практика – 14 часов

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Туристские однодневные походы.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

Скалолазание зацепки и их использование; самостраховка при занятиях на скалодроме, индивидуальное лазание по скальным стенкам.

Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре.

Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

6. Организация и проведение походов – (18 часов)

6.1. Биваки. Организация бивачных работ (2 часа)

Теория – 2 часа

Понятие «бивак». Выбор площадки для бивака в лесном массиве, на берегу реки, в горах, степи. Планировка бивака и организация бивачных работ. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, приема и приготовления пищи, заготовки и хранения дров, сушки снаряжения. Типы костров, их назначение и свойства.

6.2. Снаряжение для похода: групповое, личное (4 часа)

Теория - 2 часа

Понятие о личном и групповом снаряжении. Требования к личному снаряжению (лето, зима, межсезонье). Типы спальных мешков, рюкзаков, палаток их преимущества и недостатки.

Практика - 2 часа:

Правила укладки рюкзака. Предметы личной гигиены. Костровое снаряжение, медаптечка, ремнабор.

6.3. Питание в походе (2 часа)

Теория – 2 часа

Значение рационального питания в походах. Меню. Список необходимых продуктов. Требование к фасовке и упаковке. Работа завхоза по питанию, обязанности дежурных. Требования при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6.4. Подготовка к походу (4 часа)

Теория - 2 часа

Разрядные требования. Виды походов. Обязанности и права участников похода. Этапы подготовки. Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе - дежурный по кухне.

Практика – 2 часа

Проверка и подготовка снаряжения. Подбор снаряжения в зависимости от вида туризма, сезона, задач. Распределение обязанностей на период подготовки, проведения походов и подведения его итогов

6.5. Правила и ночлеги. Планирование и составление графика движения (6 часа)

Теория – 2 часа

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком

Практика - 4 часа

Организация укрытий во время дождя. Движение группы.

Техника и тактика в некатегорийных походах. Технические и тактические приемы преодоления естественных препятствий. Движение по осыпям, травянистым склонам. Преодоление опасных участков. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Планирование и составление графика движения.

Режим походного дня

Режим походного дня: продолжительность переходов, привалы. Организация дежурства в походе. Нормативы времени для разбивки и обустройства лагеря. Нештатные ситуации.

Подведение итогов похода

Подготовка отчета и его оформление. Составление отчета по должностям. Правила составления отчета.

7. Краеведение - (12 часов)

7.1. География и история Родного края (2 часа)

Теория – 2 часа

Географическое месторасположение Липецкой области. Природные особенности родного города. Климат, рельеф, растительный и животный мир, реки Климат, гидрология. История образования Липецкой области.

7.2. Экскурсионные объекты родного края, музеи (8 часов)

Теория – 2 часа

Понятие «экскурсионный объект». Памятники природы, истории, культуры. Краеведческие и природные музеи. Археологические и геологические объекты.

Практика – 6 часа

Экскурсии по историческому центру г. Липецка. Посещение музеев Липецкой области

7.3. Краеведческие наблюдения в походе (2 часа)

Практика – 2 часа

Организация наблюдений в походе. Журнал наблюдений. Составление отчета.

8. Промежуточная и итоговая аттестация -4 часа

Практика: (Система контроля и зачетные требования. Тестирование и сдача нормативов).

В течение всего периода обучения проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль по окончанию реализации программы (тестирование,

топографические диктанты, знание правил по спортивному туризму). Сроки проведения аттестации: декабрь, май.

Практические знания определяются участием и судейством в соревнованиях, умением работать со специальным снаряжением, компасом и картой, составлением безопасного маршрута движения.

9. Туристско-краеведческие мероприятия -38 часов

В соответствии с календарным планом массовых мероприятий учреждения.

Календарный учебный график

| Элементы учебного графика | Характеристика элемента | |
|---|--|---------------------------------|
| Продолжительность учебного года, его начало и окончание | Этапы образовательного процесса | 1 год обучения |
| | Начало учебного года: | 1 сентября |
| | Окончание учебного года: | 31 мая |
| | Сроки комплектования учебных групп | 1 сентября - 15 сентября |
| | Продолжительность учебного года | 36 недель |
| | Число и продолжительность занятия в день | 1 занятие, 2 академических часа |
| | Каникулы осенние | 1-7 ноября |
| | Каникулы зимние | 1-9 января |
| | Каникулы весенние | 24-31 марта |
| | Каникулы летние | 1 июня-31 августа |
| Учебная неделя | Продолжительность учебной недели 7 дней 6 часов в неделю – 3 занятия в неделю | |
| Режим работы в период летних каникул | Расписание занятий меняется: - формируются сводные группы из числа обучающихся; - организуется работа с одаренными детьми; - проводятся занятия и мероприятия по специальному расписанию в форме экскурсий, учебно-тренировочных сборов, спортивно-оздоровительных мероприятий; - по отдельному плану ведется работа с детьми в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей (кружковая деятельность и массовые мероприятия); - проводится рекламная кампания по комплектованию учебных групп на новый учебный год | |

Условия реализации программы.

1. Наличие квалифицированных педагогов, имеющих опыт участия и проведения туристских походов, слетов, соревнований, экспедиций и т. д.;

2. Наличие хорошей материально-технической базы, достаточного количества туристского снаряжения, в том числе специального (страховочные системы, карабины, страховочные устройства (жумары, гри-гри и др.), спусковые устройства, блоки для натягивания перил, веревки динамические и статические, вспомогательные), каски, кошки, ледовые и скальные молотки.

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, диспут, работа с книгой, дискуссия, лекция;

2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов, карт, графического изображения;

3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов;

4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

5. 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.

Формы учебной деятельности предусматривают два вида организации воспитанников:

Организационная форма: 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 (спортивные тренировки, практические и зачетные занятия)

Свободная форма: имеют характер расширенного активного досуга (экскурсии, походы, соревнования, игры, праздники)

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.

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

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в межсоревновательный период.

Материально - техническое оснащение программы

| Средства обучения | Кол-во единиц на | Степень использования |
|-------------------|------------------|-----------------------|
|-------------------|------------------|-----------------------|

| | группу | |
|--|---------------|------------|
| Страховочные системы | 17 | 80% |
| Комплекты специального снаряжения (веревки различного диаметра, каски, страховочные петли) | 17 | 80% |
| Снаряжение для походной деятельности: | | |
| рюкзак | 17 | 80% |
| палатки | 4 | 80% |
| спальные мешки | 17 | 80% |
| котелки | 3 | 80% |
| костровые принадлежности | 1 | 80% |
| Спортивный инвентарь: | | |
| мячи | 17 | 80% |
| скакалки | 17 | 80% |
| гимнастические палки | 17 | 80% |
| Снаряжение для спортивного туризма (карты, компасы) | 17 | 80% |
| Часы судейские | 1 | 80% |
| Секундомер | 1 | 80% |
| Аптечка | 1 | 80% |
| Носилки | 1 | 80% |

Кадровое обеспечение. Руководитель кружка – педагог дополнительного образования, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Организация образовательного процесса по индивидуальному учебному плану

1. Индивидуальный учебный план разрабатывается для отдельного обучающегося или группы обучающихся на этапе обучения на основе учебного плана МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный» (далее - Учреждение).

Основаниями для объединения обучающихся в учебные группы являются совпадения их выбора по содержанию, месту, срокам и другим условиям изучения дополнительной общеразвивающей программы.

2. При построении индивидуального учебного плана может использоваться модульный принцип, предусматривающий различные варианты сочетания учебных предметов, иных комплексов, входящих в учебный план Учреждения.

3. Индивидуальный учебный план составляется на один учебный год, либо на иной срок, указанный в заявлении обучающегося или его родителей (законных представителей) об обучении по индивидуальному учебному плану.

4. При реализации дополнительных общеразвивающих программ в соответствии с индивидуальным учебным планом, могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

5. Обучение по индивидуальному учебному плану может быть организовано в рамках сетевой формы реализации образовательных программ. В реализации образовательных программ с использованием сетевой формы наряду с организациями, осуществляющими образовательную деятельность, также могут участвовать организации физкультурно-спортивной направленности обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления обучения, проведения практических занятий и осуществления иных видов учебной деятельности, предусмотренных соответствующей дополнительной образовательной программой.

6. Индивидуальные учебные планы разрабатываются в соответствии со спецификой и возможностями Учреждения.

7. Обучающиеся обязаны выполнять индивидуальный учебный план, в том числе посещать предусмотренные индивидуальным планом учебные занятия.

Порядок перевода обучающихся на обучение по индивидуальному учебному плану

1. Ознакомление родителей (законных представителей) детей с настоящим Положением, в том числе через информационные системы общего пользования, осуществляется при приеме детей в Учреждение.

2. Перевод на обучение по индивидуальному учебному плану осуществляется:

- обучающихся от 6 до 15 лет по заявлению родителей (законных представителей) обучающегося;

- обучающихся 16-18 лет по заявлению обучающегося.

3. В заявлении должен быть указан срок, на который обучающемуся предоставляется индивидуальный учебный план, а также могут содержаться пожелания обучающегося или его родителей (законных представителей) по индивидуализации содержания дополнительной общеразвивающей программы.

4. Заявление о переводе на обучение по индивидуальному учебному плану принимаются до 15 мая.

5. Перевод на обучение по индивидуальному учебному плану оформляется приказом директора Учреждения.

Порядок формирования индивидуального учебного плана

1. Индивидуальные учебные планы по дополнительной общеразвивающей программе разрабатываются педагогическими работниками Учреждения с участием обучающихся и их родителей (законных представителей).

Формы и средства контроля

- Участие в соревнованиях, выполнение нормативов, спортивных разрядов
- Тестовая работа по всем разделам.

Содержание контрольно-измерительных материалов:

1. Перечислите виды туризма:

2. Распределите перечисленное снаряжение по двум группам: палатка, кеды, ложка, мыло, топор, веревка, рюкзак, костровое оборудование, каска, коврик

| личное снаряжение | групповое снаряжение |
|-------------------|----------------------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

3. Какие обязанности есть в туристской группе у тебя и у других

4. Перечисли:

- узлы, предназначенные для связывания двух веревок одного диаметра:

1. _____ 2. _____ 3. _____

-узлы, образующие петлю:

1. _____ 2. _____ 3. _____

5. Перечисли типы костров: 1. _____ 2. _____ 3.

_____ 4. _____

5. _____

6. Назовите города Липецкой области

7. Перечисли заводы

г. Липецка _____

8. Разгадай кроссворд, о животных, обитающих в Липецкой области

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | Б | | | |
| | | Е | | | |
| | | Л | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | К | | | | | |
| | | А | | | | | |

9. Разгадай кроссворд, о деревьях, растущих на территории Липецкой Области

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | Б | | | | | |
| | | Е | | | | | |
| | | Р | | | | | |
| | | Е | | | | | |
| | | З | | | | | |
| | | А | | | | | |



10. Напиши цифру герба г. Липецка _____.

11. Что символизируют пять холмов на гербе Липецкой области?

12. Назовите дату создания Липецкой области

13. Какой город Липецкой области старше Москвы на 1 год?

14. Перечислите виды переправ

15. Что является спусковым устройством

16. Расшифруйте: КП _____, КВ _____, ЦС _____, ОЗ _____, ТО _____, ШБ _____, КТМ _____, ПСР _____

17. Что такое знаки МКС и правила их использования

18. Перечислить разряды (взрослые/детские)

19. Перечислить судей на соревнованиях и их обязанности:

20. Перечислите стороны света

21. Назовите несколько способов нахождения сторон света (ориентирования на местности)

22. Содержимое аптечки

23. Виды кровотечений _____, переломы бывают _____

24. Нарисуйте как обозначаются: родник, мост, шоссе, еловый лес, церковь, мельница

Список литературы

1. Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Алешин В.М., Калиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию. (Карты и дистанции). М., «физкультура и спорт», 1974. 152 с.
3. Правила соревнований по спортивному ориентированию.–М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.–44 с.
4. Алёшин, В.М. Судейство соревнований по ориентированию на местности / В.М. Алёшин, Е.И. Иванов, А.А. Колесников. М.: Физкультура и спорт, 1970.-С. 14-24.
5. Малахов Н.В. Элементы картографии в средней школе. Пособие для учителей. М., «Просвещение», 1972.–11 с.
6. Ориентирование в России и СССР (к 40-летию). М. ЦДЮиК, 2004. 360 с.
7. Курилова В.И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов .–М.: Просвещение, 1988.–224 с.
8. Опасности в туризме, мнимые и действительные –Изд. 2-е, перераб., доп.- М. :Физкультура и спорт, 983.-144с., ил.
9. С.В. Баленко Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение» Школа выживания часть 1–М., 1992
10. Информационный вестник спортивного туризма и путешествий №4/1996 «Путник» Мир туризма
11. Начальная подготовка альпинистов. Часть II. Методика обучения/ Под общей ред. П.П. Захарова – 2-е изд., перераб.и доп. –М.: СпортАкадемПресс, 2003.-292с (Школа альпинизма)
12. Проблемы безопасности в горах: Сокр.пер. с болг. – М.: Физкультура и спорт, 1981 – 208 с., ил
13. Самодельное туристское снаряжение – 2-е изд./ Сост. Лукоянов П.И. – М.: Физкультура и спорт, 1987.-239с., ил
14. Берман А.Е. Путешествие на лыжах- М.: Физкультура и спорт, 1968.-128с., ил