

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Весьегонская спортивная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол N-1 от «31 » августа 2023г.

  
Утверждаю:  
Директор МБУ ДО «ВСШ»:  
Богатырев А.И. 

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Спортивный туризм» СОП-2  
МБУ ДО ВСШ  
2023-2024 уч.год.**

Возраст обучающихся: 8 - 12 лет  
Срок реализации: 1 год

*Автор - разработчик: Токарев Дмитрий Андреевич, тренер – преподаватель.*

г. Весьеговск  
2023г

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1. «Комплекс основных характеристик программы»:**

- 1.1 Пояснительная записка.....стр.3
- 1.2 Цель и задачи программы.....стр.6
- 1.3 Содержание программы..... стр.7
- 1.4 Планируемые результаты..... стр.11

### **2. «Комплекс организационно-педагогических условий»:**

- 2.1 Календарный учебный график..... стр.12
- 2.2 Условия реализации программы..... стр.14
- 2.3 Формы аттестации и оценочные материалы..... стр.15
- 2.5 Список литературы..... стр.16

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм» составлена с учетом следующих документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
7. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
8. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях Свердловской области. / Методические рекомендации. – Екатеринбург: ГАНУО СО «Дворец молодежи», РМЦ, 2021. – 24 с. Составитель: Н.Э. Климова, старший методист РМЦ.
9. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Весьегонская спортивная школа»

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения в вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края. Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целью опознавания, тренировки и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

**Направленность программы:** физкультурно - спортивная. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Актуальность программы:** в современных экономических и социальных условиях спортивно- оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему

оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины. Соревнования по спортивному туризму заключаются в командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач. Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. 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.

***Отличительные особенности общеразвивающей программы:***

особенностью данной программы является применение современных методик для подготовки туристов – спортсменов. Программа рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого однодневного туристического похода, так и сложного, многодневного путешествия. Дает практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях. Кроме того, программа предусматривает знания о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержит информацию об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован не один путешественник.

***Адресат программы:***

Программа предназначена на подростков 8-12 лет прошедших обучение на этапе спортивно-оздоровительной подготовки, а также желающих заниматься избранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки - 15 человек.

При реализации программы, чтобы она была результативной, учитываются возрастные особенности развития детей.

Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см.

Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет - только на 2-3 см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков.

Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/в мин в 7 лет снижается до 70-76 уд./мин к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./в мин, т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно-сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырёх лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

#### **Сенситивные (благоприятные) периоды развития**

Морфофункциональные показатели, физические качества	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

**Режим занятий:**

Продолжительность одного академического часа – 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 15 мин.

Общее количество часов в неделю - 3 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю – по 1 часа.

Объем программы – 108 часов.

Срок освоения программы – 1 год.

Форма обучения – очная.

**1.2 Цель программы:** обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом. Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность, приобщение к туризму и краеведению, научно-познавательной деятельности и исследовательской деятельности.

**Задачи программы:**

**Образовательные задачи:**

- освоить туристские навыки в походе, слёте;
- освоить прохождение технических этапов;
- изучить различные способы переправ;
- изучить и совершенствовать технику наведения туристских этапов соревнований;
- уметь выживать в экстремальных условиях.

**Развивающие задачи:**

- обучать воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- развивать эмоционально- ценностный и коммуникативный опыт;
- приобщать к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);
- обучать детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развивать силу, выносливость, координацию движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развивать эмоциональные сферы личности, повышать уверенность в себе, формировать позитивную самооценку.

**Воспитательные задачи:**

- формировать общую культуру личности, которая способна адаптироваться в современном обществе;
- формировать жизненную самостоятельность и волевые качества;
- воспитывать трудолюбие, ответственность, дисциплинированность;
- воспитывать стремление к саморазвитию;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- вырабатывать организаторские навыки, уметь вести себя в коллективе.

<b>Содержание занятий</b>	<b>Количество часов для учебных групп</b>	<b>Форма аттестации /контроля</b>
<b>Теоретический материал:</b>		
Физическая культура, спорт и туризм	1	-опрос;  -участие в беседе;  -краткий пересказ учебного материала;  - семинары;  -устный анализ к рисункам, фотогра- фиям, фильмам.
Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России	1	
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	
Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке	1	
Оборудование и инвентарь, места проведения занятий, охрана природы	1	
Всего	5	

**1.3 Содержание общеразвивающей программы  
Учебный(тематический) план.**

<b>Практические занятия:</b>	53	- сдача контрольных нормативов ;текущий контроль
Общая физическая подготовка		
Специальная физическая подготовка	32	
Изучение и совершенствование техники и тактики	15	
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий	-участие в соревнованиях
Инструкторская и судейская практика	-	
Выполнение контрольных нормативов	3	- сдача контрольных нормативов
<b>Всего</b>	<b>3</b>	
<b>Общее количество учебных часов</b>	<b>108</b>	

### **Практическая часть.**

**Общая физическая подготовка.** Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта-гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным спортом, спортивными играми, туризмом и другими видами в зависимости от местных условий.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование общей координации движений и развитие жизненно необходимых двигательных навыков. Вместе с тем применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем.

1. Строевой и походный шаг. Обозначение шага на месте.

Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Ходьба вперед, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полу приседе, полном приседе, выпадами, приставным и окрестным шагом. Ходьба с различными положениями и движениями рук, поворотами и вращениями туловища,

Бег вперед, назад, галопом вправо, влево. Бег на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперед, отводя прямые и согнутые ноги назад. Бег с изменениями направления и скорости, семенящий бег, бег с внезапными остановками.

2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: в различных исходных положениях (в основной стойке, на коленях, сидя) движения руками - сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки; движения руками в сочетании с ходьбой и бегом.

Упражнения для ног: поднимание на носки; сгибание ног в коленях, тазобедренных суставах; приседания; отведение и приставление ноги; махи в лицевой и боковой плоскостях; выпады с пружинистым покачиванием; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки с одной и двух ног вперед, вверх, в стороны.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; принятие положения сидя из положения лежа на спине; смешанные упоры в положений спиной и лицом вниз.

3. Гимнастика. Упражнения без предметов типа "зарядка" и "разминка". Упражнения утренней гигиенической гимнастики. Акробатические упражнения: стойки, кувырки, перекаты, перевороты, "колесо" и др. Упражнения на гимнастических снарядах: канате, скамейке, бревне, перекладине,



кольцах, коне, гимнастической стенке и др. Упражнения на гимнастической стенке: лазание с поочередным и одновременным перехватом рук и переступанием ног, приседания, прыжки, махи ног, стоя правым, левым боком и лицом к стенке, держание "угла". Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку. Ходьба и бег по скамейке.

4. Упражнения с предметами: скакалками, палками, набивными мячами, обручами, гантелями, штангой. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку. Наклоны и повороты при различных положениях палки, переносы ног, прыжки через палку, бег с палкой за плечами и за спиной. Броски и ловля теннисного мяча, сидя, стоя, лежа, обеими и одной рукой, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность. Различные упражнения с набивными мячами весом 1-4 кг: маховые движения; броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями; перебрасывание по кругу и в парах из различных положений (сидя, стоя, стоя на коленях, лежа на спине, лежа на груди); в различных направлениях и разными способами (толчком от груди обеими руками, толчком одной руки от плеча, броском обеими руками из-за головы, через голову, между ног, сбоку); броски мяча и подкидывание его одной и обеими ногами (в прыжке). Эстафеты с передачей и бросками мяча. Различные упражнения с гантелями и штангой. Приседания со штангой, толчки и рывки ее (вес штанги до 50-70% веса спортсмена).

5. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 400, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 5-8 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжки и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра.

6. Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Ходьба на лыжах на дистанции 3, 5, 10, 15 и до 25 км. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможения во время спусков. Ложные падения.

7. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол, ручной мяч 7:7, волейбол. Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий. Преодоление туристской полосы препятствий.

8. Туризм. Загородные прогулки, походы выходного дня. Многодневные походы I-III категорий сложности.

**Специальная физическая подготовка.** Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности открытой, закрытой, в том числе и заболоченной на дистанции от 5 до 30 км. Бег "в гору". Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 50 км. Марши-броски и туристские походы (однодневные и многодневные).

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т. д. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два-три оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, например, баскетбол 3:3, футбол 5:5 и т. д. с укороченными таймами и выбыванием проигравшей команды.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла, гимнастический стол. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т. д.

Элементы акробатики: кувырки, перекуты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг,

ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол) на разной высоте от пола. Отталкивания от пола с хлопком из упора лежа. Приседания на двух и одной ногах; приседания с отягощением. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах.

Броски набивного мяча двумя и одной рукой из-за головы, от груди, снизу, сбоку; броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% веса спортсмена) - повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90° и др.

Эстафеты с переноской тяжестей (набивных мячей, камней, партнеров по команде и пр.).

### ***Изучение и совершенствование техники и тактики***

***Материал для групп СОП.*** Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Карты, их масштабы. Топографические карты. Условные знаки топографических карт. Спортивные карты. Условные знаки спортивных карт: населенные пункты, дорожная сеть, гидрография, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на картах с помощью горизонталей. Изображение различных форм рельефа: горы, вершины, хребта, седловины, лоцины, оврага, ямы, холма. Указатели направления скатов (берг-штрихи).

Определение расстояний на карте. Определение расстояний на местности шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность измерения расстояний.

Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Понятие об азимуте. Простейшая маршрутная топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.

Контрольный пункт. Его оформление и принципы установки на местности. Ознакомление с простейшими дистанциями соревнований на маркированной трассе, в заданном направлении, по выбору.

### **1.4 Планируемые результаты**

#### ***Метапредметные результаты:***

- умение самостоятельно определять цели своего обучения
- ставить и формулировать для себя новые задачи
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности

#### ***Личностные результаты:***

- овладение детьми основ туристической подготовки;
- овладение детьми техникой и тактикой прохождения контрольно-туристического маршрута;
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях в качестве участников;
- приобретение навыков самодисциплины, самовоспитания;
- овладеть техникой и тактикой туристской подготовки;
- приобретение навыков здорового образа жизни.

#### ***Предметные результаты:***

- организовывать бивак в полевых условиях
- оказывать первую медицинскую помощь при поверхностных ранениях
- вязать узлы
- определять масштаб и расстояние по карте

- читать и изображать топографические знаки
- определять рельеф по карте
- знать устройство компаса
- ориентировать карту по компасу
- двигаться по азимуту с помощью компаса
- подбирать состав медицинской аптечки
- изготавливать транспортировочные средства

## 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	108
3	Количество часов в неделю	3
4	Количество часов	108
5	Недель в I полугодии	16
6	Недель во II полугодии	20
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	нет
9	Окончание учебного года	31.05.2024



Разделы подготовки.	Всего часов (план)	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
<b>I. Теория.</b>	<b>5</b>	1	1	2			1				
<b>II. Практические занятия.</b>											
1. Общефизическая подготовка.	<b>53</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	5	
2. Специальная подготовка.	<b>32</b>	3	3	3	4	4	4	4	4	3	
3. Изучение и совершенствование техники и тактики	<b>15</b>	2	2	1	2	2	1	2	2	1	
4. Инструкторская и судейская практика	-										
<b>III. Контрольно-переводные нормативы.</b>	<b>3</b>									3	
<b>IV. Участие в соревнованиях.</b>	По календарному плану спортивных мероприятий										
Всего часов в месяц.		12	12	12	12	12	12	12	12	12	
<b>ИТОГО часов в год.</b>	<b>108</b>										

## 2.2 Условия реализации общеразвивающей программы:

*Необходимое оборудование и инвентарь:* обвязки поясные, карабины, веревки 6, 10 мм., жумары, палатки, спальники, котелки, костровое оборудование, компасы, аптечка.

*Кадровое обеспечение:* Программа реализуется тренером-преподавателем

Процесс обучения идет по спирали. Возвращаясь к старым темам, ребята глубоко знакомятся с историей развития туризма, детальнее изучают вопросы по топографии, ориентированию, техники и тактики пешего, лыжного, горного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицины.

Предполагается такая методика занятий: 1) личное и групповое туристское снаряжение - беседы, практические занятия, как на местности, так и в помещении, игры;

2) организация туристского быта, привалы и ночлеги - беседы, практические занятия на местности и в помещении, тематические вечера, конкурсы, эстафеты, тренировки и соревнования; 3) подготовка к походу- практические занятия на местности и в помещении, просмотр видеофильмов, слайдов, диафильмов, тематические игры, конкурсы; 4) питание в туристском походе - беседы, лекции, практические занятия на местности и в помещении, просмотр диафильмов, вечера вопросов и ответов;

5) топография и ориентирование - беседы, практические занятия на воздухе и в помещении, эстафеты, игры, конкурсы, подвижные игры с элементами ориентирования; 6) обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках - лекции, практические занятия со снаряжением, игры, эстафеты, соревнования; 7) краеведение - лекции, беседы, викторины, загородные экскурсии, экскурсии по городу, посещение краеведческих музеев, подборка литературы по вопросам, изучаемых в походе, беседы с местными жителями; 8) общая физическая подготовка - практические занятия на местности, учебно-тренировочные занятия (легкая атлетика, гимнастика, лыжный спорт, туризм);

9) теория и практика по видам туризма - беседы, практические занятия на местности, туристские соревнования и слёты, просмотр видеофильмов, туристские походы.

В теоретической части 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, скалолазанию, 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-переводные нормативы, 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, видео занятие и др. Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию.

### 2.3 Формы аттестации и оценочные материалы.

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления учащимися знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала. Формами промежуточного и итогового контроля являются соревнования между учащимися, и внутри секции по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования. В конце года сдаются нормативы по секц. физподготовке.

Методы диагностики: наблюдение, анкетирование и тестирование.

### 2.4 Контрольно – переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,6	6,0	6,3
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	6.50	6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			8,4	8,7	8,1	8,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	145	180	165
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	5	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	3	-	6
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
2.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее		не менее	
			30	25	35	25
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			10	7	15	12
2.5.	Зачет по узлам.	количество узлов	6	6	12	12
2.6.	Спортивное ориентирование.	Участие в соревнованиях				
2.7.	Элементы скалолазания и техника горного туризма.	+				
2.8.	Установка палаток различных типов	+				

## 2.5 Список литературы.

### *Список литературы, рекомендуемый для педагога:*

1. Андреев Н.В. «Топография и картография. М.Просвещение, 1985.
2. Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
3. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984
4. Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000
5. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982
6. Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965
7. Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов» «Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987 «Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985

### *Список литературы, рекомендованный для обучающихся:*

1. Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991
2. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995 «Физическая тренировка в туризме» М.: ЦРИБ «Турист» 1989