

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКО - ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 30.08. 2023г.
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08.2023г. № 90-а
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»
_____ А.В.Степанов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка - турист»

подвид: разноуровневая

уровень: базовый

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель программы: Карпова Галина Анатольевна,
педагог дополнительного образования, высшая квалификационная категория

Тула, 2023

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете «МБУДО «ЦДЮТ и ПВ».

Заместитель директора по УВР

_____ / Т.И.Астафьева

14.08. 2023г.

Пояснительная записка

1. Основные характеристики программы:

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка - турист» реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью.

Физкультурно-спортивная деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Занятие физической подготовкой развивает физически, укрепляет растущий организм, обогащает человека знаниями, вырабатывает чувство коллективизма, дисциплинированность, организованность, волю, инициативу, стремление преодолевать трудности.

1.2. Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность молодежи в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а, следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье. Программа по дополнительному образованию направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству обучающихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Физкультурно-спортивная деятельность универсальна по содержанию и доступна по формам организации практически в каждой школе. Особую актуальность данному виду деятельности придает возможность вывода детей из экологически неблагоприятных условий города в относительно чистую природную среду. Для детей, которые не смогли реализовать себя в спортивных секциях и клубах из-за своих физических данных, это также дает возможность достичь успешных результатов.

1.3. Отличительные особенности программы состоит в том, что программа «Общая физическая подготовка - турист» является синтезом смежных с туризмом областей знания: спортивного ориентирования, медицины, физической культуры, спортивного туризма.

Принципиальной особенностью данной программы является значительное преобладание часов, отведенных на практические занятия, над временем теоретических занятий. Это позволит обучающимся более прочно овладеть прикладными умениями и навыками.

Обоснованием для разработки программы стали следующие **нормативные документы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
- Закон Тульской области от 30.09.2013 года № 1989-ЗТО «Об образовании в Тульской области» (с изменениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03.09. 2019 г. № 467).
- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных

программ с применением дистанционных образовательных технологий»).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года//Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания».

1.4. Педагогическая целесообразность программы

Данная программа направлена на создание сплочённого коллектива обучающихся, способного преодолеть различные трудности в походных ситуациях и оказать возможную помощь пострадавшему участнику похода. Обучение по данной программе дает возможность общего развития личности обучающегося в процессе предлагаемой ему деятельности.

1.5. Цель программы

Цель программы – создание оптимальных условий для личностного физического развития и самореализации школьников.

Для достижения вышеуказанной цели необходимо решить следующие **задачи:**

научить:

- выполнять различные физические упражнения;
- ориентироваться по местным предметам и компасу;

- преодолевать препятствия туристской дистанции;
- применять и вязать основные туристские узлы;
- оказать первую доврачебную помощи;
- соблюдать технику безопасности при проведении тренировочных занятий;

познакомить:

- с разнообразными физическими упражнениями;
- с разнообразными практическими навыками по основам туризма, ориентирования;

привить:

- стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;
- устойчивый интерес к занятиям физкультурой, спортом;
- умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе;

сформировать:

- основные физкультурные навыки;
- навыки работы в команде;
- умения грамотно подходить к решению возникающих проблем, как в обычной жизни, так и при возникновении непредвиденных ситуаций;
- развитие познавательных, физических, нравственных способностей учащихся;

развить:

- стремление к правильному физическому развитию учащихся;

- уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности;

- коммуникативную компетентность в общении;

воспитать:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;

- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;

- потребность в здоровом образе жизни;

- ответственность за свою деятельность;

1.6.Адресат программы – обучающийся в возрасте 7-10 лет, заинтересованный в своем физическом развитии, расширении кругозора, получении начальных туристских навыков.

Занятия проводятся в группах по 15 человек (1 год обучения), 12 человек (2 год обучения), 10 человек (3 год обучения), но по мере роста опыта и знаний воспитанников.

В объединение «Общая физическая подготовка» принимаются на принципах добровольности все желающие разной степени подготовленности имеющие допуск врача. Добор учащихся на 2-ой и 3-ий год обучения производится в форме собеседования.

Поскольку программа разработана на 3 года, в ней учитываются особенности психофизиологического развития обучающихся разных возрастных групп. Обучающиеся имеют уровни развития познавательной, коммуникативной, эмоционально-волевой сфер в соответствии с уровнем личностного развития.

Программа «Общая физическая подготовка - турист» - комплексная образовательно-оздоровительная программа для обучающихся 2-6 классов

(8-17 лет) средней школы, рассчитана на 3 года. Программа соответствует потребностям детей данного возраста и развивает возможности в этом виде деятельности. Для освоения программы обучающимися выделены различные блоки по основам физической и туристской подготовки, которые включают темы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, личная гигиена, спортивный режим, проведение походов, экскурсий, соревнований, предупреждение травматизма, оказание первой доврачебной помощи, Предусмотрено совершенствование физических возможностей личности.

1.7. Формы организации образовательного процесса – программа может быть реализована как дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в течение учебного года.

Занятия проводятся с группой обучающихся в виде практических и теоретических занятий в помещении, на спортивной площадке, на местности.

Для реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных целей рекомендуется использовать различные **формы и методы работы**.

Учебная программа по курсу проводится в форме лекций, бесед, семинарских и практических занятий в помещении и на местности. В практические занятия включены занятия по технике физкультуры и спорта, оказание первой доврачебной помощи, занятия по ориентированию. К практическим занятиям следует отнести плановое и внеплановое участие в соревнованиях, походах выходного дня, экскурсиях. Возможно перераспределение лекционных и практических часов в связи с сезонными особенностями, внеплановыми мероприятиями и материальными возможностями.

II. Объем программы:

2.1. Объем программы Программа рассчитана на 3 года, усложнение материала из года в год происходит по спирали (т.е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

2.2. Срок реализации программы

Время обучения по каждому году: 1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения – 216 часов, 3 год обучения – 216 часов. Всего 648 часов.

2.3. Режим занятий

Занятия проводятся в течение обучения 3 раза в неделю по 2,2,2 часа; с обязательным проведением 10-минутной паузы, что соответствует действующим нормам СП 2.4. 3648-20. Возможно проведение походов выходного дня один раз в месяц по 8 часов, проведение экскурсий по 4 часа.

III. Планируемые результаты

3.1. Планируемые результаты

Итогом реализации программы станут следующие результаты:

Предметные результаты

К концу обучения по данной программе обучающиеся **научатся:**

- совершенствовать технику спринтерского и длительного бега;
- совершенствовать технику прыжка в длину с места;
- совершенствовать технику поднимания туловища из положения лёжа за 30 секунд;
- совершенствовать технику подтягивания на высокой перекладине;
- совершенствовать технику наклона из положения сидя;

- ориентироваться по местным предметам и компасу;
- преодолевать препятствия туристской дистанции;
- применять и вязать основные туристские узлы;
- оказывать первую доврачебную помощи;
- соблюдать технику безопасности при работе с туристским снаряжением;
- соблюдать технику безопасности при организации быта в походах и экспедициях;

Обучающиеся будут:

Знать:

- историю возникновения и развития физической культуры;
- работу сердечнососудистой системы;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- способы подсчёта пульса;
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;
- способы восстановления

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг

Обучающиеся познакомятся:

- с разнообразными физическими упражнениями;
- с разнообразными практическими навыками по основам туризма, ориентирования;

у обучающихся будут сформированы:

- основные физкультурные навыки;
- навыки работы в команде;
- умения грамотно подходить к решению возникающих проблем, как в обычной жизни, так и при возникновении непредвиденных ситуаций;
- познавательные, физические, нравственные способности;

у обучающихся будут развиты:

- стремление к правильному физическому развитию;
- уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности;
- коммуникативная компетентность в общении;

у обучающихся будут воспитаны:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;
- потребность в здоровом образе жизни;
- ответственность за свою деятельность;

Метапредметные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- способности актуализировать и применять в процессе нахождения в походной ситуации знания, полученные в рамках изучения различных предметов;

- умения планировать и осуществлять совместную деятельность, договариваться о распределении функций и ролей в такой деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих в целях недопущения конфликтов;

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- установки на здоровый образ жизни посредством участия в физкультурных занятиях и спортивных мероприятиях;
- умение принимать во внимание мнение и состояние товарищей по группе, оказывать им помощь, вырабатывать коллективное решение;

3.2. Способы и формы проверки результатов

Формами подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программы являются следующие мероприятия: спортивные соревнования, соревнования «Школа безопасности», туристские походы, спортивные тренировки, практические занятия.

Способами проверки ожидаемых результатов реализации данной программы являются: анкетирование, педагогическое наблюдение, собеседование, результативность, обсуждение типовых ситуаций, педагогические поручения, общественная оценка труда педагога (одобрение со стороны родителей, педагогов).

Показателем успешного освоения ребенком программы служит активное посещение занятий и участие в походах выходного дня, участие в спортивных соревнованиях, в соревнованиях «Школа безопасности».

Формой промежуточной и итоговой аттестации учащихся, адекватной содержанию и особенностям учащихся является мониторинг, проводимый педагогом.

Программа предполагает использование всех видов межпредметных связей: опорных, сопутствующих, перспективных с историей, географией, физической культурой, экологией и основами безопасности жизнедеятельности.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия и мероприятия.

Программа «Общая физическая подготовка» предполагает уровневое образование обучающихся.

Содержание 1 и 2 года обучения соответствует общекультурному уровню освоения программы и состоит из двух этапов. Первый этап – *информационно-познавательный*. Воспитанники в этот период овладевают основами туристских, начальных медицинских знаний. Основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, обеспечению безопасности, оказанию первой медицинской помощи, как самому себе, так и своему товарищу. Второй этап – *операционно-деятельностный*. На этом этапе формируются умение самостоятельно выполнять задания педагога: работать с источником информации, самостоятельно выполнять обязанности в туристской группе, выбирать место и разбивать бивак, разрабатывать маршрут, составлять списки снаряжения, аптечки, рем.набора.

Содержание 3 года обучения соответствует углубленному, практико-ориентированному уровню освоения программы. Здесь происходит расширение знаний и приобретенного опыта по технике туризма, овладение

основными понятиями автономного существования в природной среде, приобретение практических умений различного способа преодоления естественных и искусственных препятствий, приобретение умений и навыков оценивания чрезвычайной ситуации и поиска разумного решения безопасного выхода из нее, воспитание целеустремленности, упорства в достижении цели, трудолюбия.

Усвоение воспитанниками учебного материала в большей степени зависит от выбора форм проведения занятий, методов обучения, постепенного возрастания объема и сложности учебного материала и от поддержания повышенного интереса к изучаемым темам.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия и мероприятия.

Задачи по годам обучения

Группа начальной подготовки (1-й год обучения):

укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, обеспечение разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, развития быстроты, гибкости и подвижности в суставах, обучение умению расслаблять мышцы, обучение основам техники бега, прыжков и метаний, изучение правил соревнований, обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы

В группу набираются обучающиеся 7-10 лет, имеющие справки от врача.

В группе НП-1 обучающиеся знакомятся с техникой видов спорта, входящих в общую физическую подготовку (кроссовой подготовкой, метанием гранаты, прыжковыми упражнениями, силовыми упражнениями).

Обучающиеся знакомятся с теоретическими вопросами, изучают материальную часть, знакомятся с правилами соревнований.

Основными средствами общефизической подготовки на этом этапе являются занятия гимнастикой, легкой атлетикой, подвижными играми,

К концу 1-го года обучения обучающиеся должны показывать следующие результаты по общефизической подготовке:

1. Бег 100 м – не более 17 сек
2. Бег 500 м – не более 2 мин.
3. Метание гранаты 700г (мальчики) – не менее 15м.
4. Метание малого мяча (девочки) – не менее 20м
5. Подтягивание на перекладине (мальчики) – 4-6 раз.
6. Отжимание от пола (девочки) – 10 раз.

Группа начальной подготовки (2-й год обучения):

дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, повышение уровня разносторонней, специальной физической и технической подготовленности, развитие быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование ловкости, гибкости, умение расслаблять мышцы, изучение техники избранного вида, анализировать свои выступления и выступления своих товарищей, приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по легкой атлетике.

В группу принимаются обучающиеся в возрасте 7-10 лет, по состоянию здоровья годные для занятий общей физической подготовкой и имеющие медицинскую справку врача.

Обучающиеся продолжают изучать теоретические вопросы, подробнее знакомятся с вопросами гигиенического режима спортсмена (сон, режим дня, питания, водные процедуры и т.д.), врачебного контроля и самоконтроля, вопросами профилактики травматизма

Дальнейшее повышение уровня общей физической подготовки предполагает развитие силы, быстроты, выносливости.

Специальная физическая подготовка и совершенствование техники:

- легкой атлетики – беговые упражнения (бег на 100м и кросс до 1 км);
- метания гранаты 700г на дальность, метание малого мяча;
- силовые упражнения.

К концу учебного года обучающиеся должны выполнить норматив 3 юношеского разряда по какой-либо дисциплине и показать следующие результаты:

1. Бег 100м – не более 14,6 сек.
2. Кросс 1 км – не более 5 мин.
3. Подтягивание на перекладине (мальчики) – 7 раз.
4. Отжимание от пола (девочки) – 12 раз.
5. Метание гранаты 700г (мальчики) – 20 м.
6. метание малого мяча (девочки) – 25м

Приобретение опыта участия в соревнованиях по троеборью, участие в соревнованиях по легкой атлетике (бег 100м, кросс, подтягивание на перекладине, метание гранаты на дальность, прыжки в длину и в высоту).

Группа начальной подготовки (3-ий год обучения):

дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, повышение уровня разносторонней, специальной физической и технической подготовленности, развитие быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование ловкости, гибкости, умение расслаблять мышцы, изучение техники избранного вида, анализировать свои выступления и выступления своих товарищей, приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по легкой атлетике и опыта в проведении учебно-тренировочных занятий.

В группу принимаются обучающиеся 9-10 лет, годные по состоянию здоровья к занятиям общей физической подготовкой и имеющие справку врача.

Продолжается изучение теоретических вопросов, дальнейшее повышение уровня физической подготовки, развитие и совершенствование техники и тактики бега (100 м, кросс), метательных упражнений, прыжковых упражнений.

На этом этапе в определенных пропорциях уделяется внимание развитию всех основных качеств: выносливости и скорости бега, силы, ловкости, гибкости и т.д.

Для дальнейшего совершенствования уровня физической подготовки на тренировочных занятиях следует включать упражнения с отягощениями, с гантелями, со штангой. Упражнения на гимнастических снарядах. Гимнастические упражнения на местности сочетать с кроссовой подготовкой. Рекомендуются спортивные игры: футбол, баскетбол, настольный теннис.

К концу 3-го года обучения обучающиеся должны выполнить нормативы 2 юношеского разряда по отдельным дисциплинам и показывать следующие результаты:

1. Бег 100 м – 13,8 сек.
2. Кросс 2000 м – 9 мин.
3. Метание гранаты 700г (мальчики) – 30 м.
4. метание малого мяча (девочки) – 40м.
5. Подтягивание на перекладине (мальчики) – 10 раз.
6. Отжимание от пола (девочки) – 15 раз.
6. Прыжки в длину с места – 2,20м

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Наименование тем	Все го часов	Тео рия	Пр акт ика	Формы аттестации/ контроля
1.	Введение.	2	2		
1.1	Знакомство с программой. Цели и задачи на год	1	1		Вводный контроль: беседа
1.2	Физкультура и спорт в России	1	1		Текущий контроль: беседа
2.	Краеведение и экология	2	2		
2.1	Тульская область: границы области, растительный и животный мир	1	1		Текущий контроль: беседа
2.2	Туляки – спортсмены и путешественники	1	1		Текущий контроль: беседа
3.	Техника безопасности	4	4		Текущий контроль: беседа
4.	Личная гигиена, спортивный режим	2	2		Текущий контроль: беседа
5.	Предупреждение травматизма, первая доврачебная помощь	4	4		
5.1.	Здоровье, факторы, влияющие на здоровье	2	2		Текущий контроль: беседа
5.2.	Первая доврачебная помощь	2	2		Текущий контроль: беседа
6.	Общая физическая подготовка	70	2	68	
6.1.	Упражнения для развития выносливости	14	2	12	Текущий контроль: выполнение контрольных нормативов
6.2.	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	14		14	Текущий контроль: выполнение контрольных нормативов
6.3.	Упражнения для развития скоростных способностей	14		14	Текущий контроль: выполнение контрольных нормативов

6.4.	Упражнения для развития гибкости	14		14	Текущий контроль: выполнение контрольных нормативов
6.5.	Упражнения для развития силовой выносливости	14		14	Текущий контроль: выполнение контрольных нормативов
7.	Специальная физическая подготовка	20		20	
7.1.	Техника спринтерского бега	4		4	Текущий контроль: выполнение контрольных нормативов
7.2.	Техника бега на длинные дистанции	6		6	Текущий контроль: выполнение контрольных нормативов
7.3.	Техника прыжка в длину с места	4		4	Текущий контроль: выполнение контрольных нормативов
7.4.	Техника поднимания туловища и подтягивания	6		6	Текущий контроль: выполнение контрольных нормативов
8.	Основы туристской подготовки	20	6	14	
8.1.	История развития туризма	1	1		Текущий контроль: беседа
8.2.	Личное и групповое снаряжение	5	1	4	Текущий контроль: наблюдение
8.3.	Организация туристского быта	5	1	4	Текущий контроль: наблюдение
8.4.	Подготовка к путешествию	3	1	2	Текущий контроль: наблюдение
8.5.	Питание в туристском походе	3	1	2	Текущий контроль: наблюдение
8.6.	Туристские должности	3	1	2	Текущий контроль: наблюдение
9.	Участие в соревнованиях, походах, экскурсиях	90		90	
9.1.	Соревновательная деятельность			18	Текущий контроль: результативность

9.2.	Проведение экскурсий			12	Текущий контроль: наблюдение
9.3.	Проведение походов выходного дня			60	Текущий контроль: наблюдение
10.	Итоговое занятие	2	2		Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
	Итого:	216	26	190	

Содержание тем программы

1 год обучения

1. Введение

1.1. Знакомство с программой. Цели и задачи на год

Теоретическая часть: Анкетирование. Знакомство с объединением. Цели, задачи, планы на учебный год.

1.2. Физкультура и спорт в России

Теоретическая часть: История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

2. Краеведение и экология

2.1. Тульская область: границы области, растительный и животный мир

Теоретическая часть: Границы области, их протяженность. Пограничные области. Крайние географические точки. Территория области. Выгодное экономико-географическое положение. Пограничные области. Широколиственные леса и лесостепи, их границы. Видовое своеобразие растительности обеих зон. Тульские засеки. Ярусная структура засек. Травянистые растения Тульской области (лекарственные, охраняемые растения). Природные памятники, заказники, заповедники. Исторические сведения о фауне Тульского края. Животный мир Тульщины в XXI в. Орнитофауна. Пресмыкающиеся. Рыбы. Тернофауна (звери). Животные, занесенные в Красную Книгу РФ. Редкие виды животных.

2.2. Туляки – спортсмены и путешественники

Теоретическая часть: История возникновения и развития физической культуры в тульском крае. Наши земляки – выдающиеся спортсмены и путешественники.

3. Техника безопасности

Теоретическая часть: Меры безопасности на занятиях в спортивном зале, на занятиях по легкой атлетике. Меры безопасности при участии в различных соревнованиях.

Предупреждающие, запрещающие, предписывающие, информационно-указательные, разрешающие знаки, знаки сервиса. Улица. Дорога. Тротуар. Обочина. Перекресток. Правила движения по тротуару, дороге, улицам с односторонним и двусторонним движением. Четырехсторонний, трехсторонний перекресток, правила перехода по перекресткам. Основные правила поведения на улице. Подземные переходы. Правила входа и выхода из автобуса, троллейбуса, трамвая.

Запрет на разжигание костров: в хвойных молодняках, на участках с сухим тростником, травой, камышом, мхом, на вырубках, торфяниках. Защитные меры от жара огня, касающиеся кострового. Нормы удаленности костра от лиственных и хвойных пород деревьев. Использование старого костровища. Два непреложных правила – соблюдение противопожарной безопасности и сохранение природных богатств.

4. Личная гигиена. Спортивный режим

Теоретическая часть: Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль.

5. Предупреждение травматизма, первая доврачебная помощь

5.1. Здоровье, факторы, влияющие на здоровье

Теоретическая часть: Физическое здоровье. Личная гигиена. Физическая культура. Закаливание организма. Духовное здоровье. Сон. Аппетит. Самоконтроль за самочувствием.

5.2. Первая доврачебная помощь

Теоретическая часть: Понятие о телосложении человека. Оказание первой доврачебной помощи при ссадинах, порезах, ушибах. Работа сердечно-сосудистой системы.

6. Общая физическая подготовка

6.1. Упражнения для развития выносливости

Теоретическая часть: Физические упражнения, их значение для развития спортивных способностей. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Практические занятия: Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км, бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения со скакалкой, в парах, лазание по канату, упражнения с тренажёрами, с весом собственного тела, прыжковые упражнения, челночный бег, упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

6.2. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Практические занятия: Прыжки и многоскоки, игры и эстафеты с элементами бега, прыжки через препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты.

6.3.Упражнения для развития скоростных способностей

Практические занятия: Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега).

Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

6.4.Упражнения для развития гибкости

Практические занятия: Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

6.5.Упражнения для развития силовой выносливости

Практические занятия: Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - на гимнастической скамейке, на полу, подтягивание из виса углом.

7. Специальная физическая подготовка

7.1. Техника спринтерского бега

Практические занятия: Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; бег с ускорением до 30 м; бег с ускорением до 40-60 метров, бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; бег на 30 метров на результат.

7.2. Техника бега на длинные дистанции

Практические занятия: Бег в чередовании с медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа; бег с отягощением (грузом на ногах); бег по сложно пересеченной местности; бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

7.3. Техника прыжка в длину с места

Практические занятия: Отталкивание одновременно двумя ногами. Прыжок с места в длину через натянутую резинку. Прыжок в длину с отягощением. Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места на результат

7.4. Техника поднимания туловища и подтягивания

Практические занятия: Поднимание туловища с выпрямленными ногами; поднимание туловища в парах; поднимание туловища на наклонной доске (под углом 45 градусов); поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях; поднимание туловища на скорость; поднимание туловища на гимнастической скамейке; поднимание туловища из положения лёжа на лопатках за 30 сек. Подтягивание на низкой перекладине (из виса углом); подтягивание на высокой перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху, широким, узким, средним); подъём переворот; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом).

8. Основы туристской подготовки

8.1. История развития туризма

Теоретическая часть: История освоения России. История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, конный, спелеотуризм. Их характеристика. Роль туристских путешествий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

8.2. Личное и групповое снаряжение

Теоретическая часть: Требования к туристскому снаряжению. Групповое снаряжение. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий. Ремонтный набор. Специальное снаряжение: веревки основные и вспомогательные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпенштоки.

Практические занятия: Комплектование личного и общественного снаряжения. Деловая игра.

8.3. Организация туристского быта

Теоретическая часть: Требования, предъявляемые к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортабельность. Виды костров. Обязанности дежурных по кухне.

Практические занятия: Организация бивака в лесной и безлесной зоне. Установка палатки. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Ролевая и деловая игра «Экологически безопасный очаг».

8.4. Подготовка к путешествию

Теоретическая часть: Подбор группы. Распределение обязанностей. Оформление походной документации. Разработка маршрута. Составление сметы. План–график похода. Утверждение маршрута многодневных походов в МКК.

Практические занятия: Смотр готовности группы. Подготовка снаряжения. Составление меню и списка продуктов. Их фасовка и упаковка.

8.5. Питание в туристском походе

Теоретическая часть: Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Норма закладки продуктов.

Практические занятия: Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре. Ролевая игра.

8.6. Туристские должности

Теоретическая часть: Командир группы. Его обязанности. Заместитель командира, комендант, завхоз, штурман, краевед, санитар, реммастер, фотограф, ответственный за отчет. Их обязанности. Временные должности. Дежурные по постоянным должностям.

Практические занятия: Ролевая игра.

9. Участие в соревнованиях, походах, экскурсиях

9.1. Соревновательная деятельность

Практические занятия: Соревнования в беге на короткие дистанции. Соревнования в беге на длинные дистанции. Соревнования по подтягиванию. Соревнования на гибкость (наклон вперед из положения сидя). Соревнования на пресс (из положения лёжа на лопатках). Соревнования по прыжкам в длину с места. Соревнования по отжиманию (сгибание разгибание рук в упоре лежа).

9.2. Проведение экскурсий

Практические занятия: Экскурсии по достопримечательным местам города.

9.3. Проведение походов выходного дня

Практические занятия: Однодневные походы выходного дня в район Щегловской засеки.

10. Итоговое занятие

Теоретическая часть: Подготовка фотоальбомов. Выпуск газет.

Отчетные выставки изделий обучающихся. Вечера учащихся.

Анкетирование.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

1 год обучения

Иметь представление:

- о планах и задачах на новый учебный год;
- о географическом положении Тульской области, водных ресурсах, растительном и животном мире, почвах и почвенных ресурсах Тульского края;
- об истории развития туризма в России;
- о здоровом образе жизни, правилах личной гигиены, самоконтроле за самочувствием;
- о строении и функциях человеческого организма и влиянии на них физических упражнений.

Должны знать:

- основные стороны горизонта;
- виды ориентиров;
- требования к личному и групповому туристскому снаряжению туриста;
- туристские должностные обязанности;
- требования по технике безопасности, заложенные в инструкции № 293;
- правила дорожного движения;
- технику безопасности при обращении и работе с ножом, лопатой, пилой, топором;
- технику безопасности при разведении костра, приготовлении пищи на костре;
- состав простейшей медицинской аптечки, обязанности санитаря;

- симптомы и причины пищевых отравлений, медикаментозные средства;

Должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения, многоскоки, упражнения на развитие: выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости;
- играть в спортивные и подвижные игры;
- бегать кроссы, ускорения;
- закупать самостоятельно продукты;
- выпускать газеты, оформлять фотоальбомы;
- готовить отчеты о мероприятиях с помощью педагога.
- стирать, сушить и ремонтировать личное и групповое снаряжение;
- организовывать туристский бивак;
- заготавливать дрова, разводить костер, готовить пищу на костре;
- составлять меню, фасовать и упаковывать продукты;
- оказывать первую доврачебную помощь при пищевых отравлениях;

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№ п/п	Наименование тем	Все го час ов	Тео рия	Пр акт ика	Формы аттестации/ контроля
1.	Введение.	2	2		
1.1	Знакомство с программой. Цели и задачи на год	1	1		Вводный контроль: беседа
1.2	История развития спорта в России	1	1		Текущий контроль: беседа
2.	Краеведение и экология	2	2		
2.1	Тульская область: водные ресурсы	1	1		Текущий контроль: беседа
2.2	Туляки – спортсмены и путешественники	1	1		Текущий контроль: беседа
3.	Техника безопасности	4	4		Текущий контроль: беседа
4.	Личная гигиена, спортивный режим	2	2		Текущий контроль: беседа
5.	Первая доврачебная помощь	10	2	8	
5.1.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2	Текущий контроль: наблюдение
5.2.	Транспортировка пострадавшего	6		6	Текущий контроль: наблюдение
6.	Общая физическая подготовка	50	2	48	
6.1.	Упражнения для развития выносливости	10	2	8	Текущий контроль: выполнение контрольных нормативов
6.2.	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	10		10	Текущий контроль: выполнение контрольных нормативов
6.3.	Упражнения для развития скоростных способностей	10		10	Текущий контроль: выполнение контрольных нормативов
6.4.	Упражнения для развития гибкости	10		10	Текущий контроль: выполнение

					контрольных нормативов
6.5.	Упражнения для развития силовой выносливости	10		10	Текущий контроль: выполнение контрольных нормативов
7.	Специальная физическая подготовка	40		40	
7.1.	Техника спринтерского бега	8		8	Текущий контроль: выполнение контрольных нормативов
7.2.	Техника бега на длинные дистанции	12		12	Текущий контроль: выполнение контрольных нормативов
7.3.	Техника прыжка в длину с места	8		8	Текущий контроль: выполнение контрольных нормативов
7.4.	Техника поднимания туловища и подтягивания	12		12	Текущий контроль: выполнение контрольных нормативов
8.	Основы туристской подготовки	16	6	10	
8.1.	История развития спортивного туризма	2	2		Текущий контроль: беседа
8.2.	Правила проведения соревнований по туризму	2	2		Текущий контроль: наблюдение
8.3.	Организация привалов и биваков	3	1	2	Текущий контроль: наблюдение
8.4.	Понятие о страховке. Виды страховки	3	1	2	Текущий контроль: наблюдение
8.5.	Основные туристские этапы технической дистанции	6		6	Текущий контроль: наблюдение
9.	Участие в соревнованиях, походах, экскурсиях	90		90	
9.1.	Соревновательная деятельность			18	Текущий контроль: результативность
9.2.	Проведение экскурсий			12	Текущий контроль: наблюдение
9.3.	Проведение походов выходного дня			60	Текущий контроль: наблюдение

10.	Итоговое занятие	2	2		Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
	Итого:	216	22	194	

Содержание тем программы

2 год обучения

11. Введение

1.1. Знакомство с программой. Цели и задачи на год

Теоретическая часть: Анкетирование. Знакомство с объединением. Цели, задачи, планы на учебный год.

1.2. История развития спорта в России

Теоретическая часть: История возникновения и развития спорта. спортивное и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта. Достижения российских спортсменов

2. Краеведение и экология

2.1. Тульская область: водные ресурсы

Теоретическая часть: Реки области: Ока, Упа, Дон, Красивая Меча. Озера. Пруды. Болота. Подземные воды.

2.2. Туляки – спортсмены и путешественники

Теоретическая часть: Наши земляки – выдающиеся спортсмены и путешественники.

3. Техника безопасности

Теоретическая часть: Меры безопасности на занятиях в спортивном зале, на занятиях по легкой атлетике. Меры безопасности при участии в различных соревнованиях.

Запрет на разжигание костров: в хвойных молодняках, на участках с сухим тростником, травой, камышом, мхом, на вырубках, торфяниках. Защитные меры от жара огня, касающиеся кострового. Нормы удаленности костра от лиственных и хвойных пород деревьев. Использование старого кострища.

4.Личная гигиена. Спортивный режим

Теоретическая часть: Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль.

5. Первая доврачебная помощь

5.1.Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теоретическая часть: Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

Практические занятия: Способы обработки порезов, ссадин, ушибов, мозолей. Необходимая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание первой доврачебной помощи при тошноте и рвоте. Первая доврачебная

помощь при тепловом и солнечном ударе. Необходимая помощь при попадании посторонних предметов, химических жидкостей в глаз.

5.3. Транспортировка пострадавшего

Практические занятия: Приспособления и подручные средства транспортировки пострадавшего. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки. Транспортировка пострадавшего при спуске и подъеме.

6. Общая физическая подготовка

6.1. Упражнения для развития выносливости

Теоретическая часть: Физические упражнения, их значение для развития спортивных способностей. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Практические занятия: Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км, бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения со скакалкой, в парах, лазание по канату, упражнения с тренажёрами, с весом собственного тела, прыжковые упражнения, челночный бег, упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

6.2. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Практические занятия: Прыжки и _многоскоки, игры и эстафеты с элементами бега, прыжки через препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты.

6.3. Упражнения для развития скоростных способностей

Практические занятия: Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега).

Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

6.4.Упражнения для развития гибкости

Практические занятия: Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

6.5.Упражнения для развития силовой выносливости

Практические занятия: Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимнастической скамейке, на полу, подтягивание из виса углом.

7. Специальная физическая подготовка

7.1.Техника спринтерского бега

Практические занятия: Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; бег с ускорением до 30 м; бег с ускорением до 40-60 метров, бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; бег на 30 метров на результат.

7.2.Техника бега на длинные дистанции

Практические занятия: Бег в чередовании с медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа; бег с отягощением (грузом на ногах); бег по сложно пересеченной местности; бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

7.3.Техника прыжка в длину с места

Практические занятия: Отталкивание одновременно двумя ногами. Прыжок с места в длину через натянутую резинку. Прыжок в длину с

отягощением. Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места на результат

7.4. Техника поднимания туловища и подтягивания

Практические занятия: Поднимание туловища с выпрямленными ногами; поднимание туловища в парах; поднимание туловища на наклонной доске (под углом 45 градусов); поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях; поднимание туловища на скорость; поднимание туловища на гимнастической скамейке; поднимание туловища из положения лёжа на лопатках за 30 сек. Подтягивание на низкой перекладине (из виса углом); подтягивание на высокой перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху, широким, узким, средним); подъём переворот; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом).

8. Основы туристской подготовки

8.1. История развития спортивного туризма

Теоретическая часть: История развития спортивного туризма в России. Современная организация спортивного туризма в стране..

8.2. Правила проведения соревнований по туризму

Теоретическая часть: Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, Правила вида спорта спортивный туризм, дистанция – пешеходная, Правила проведения соревнований «Школа безопасности». Приемы страховки и само страховки.

8.3. Организация привалов и биваков

Теоретическая часть: Требования, предъявляемые к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортабельность. Виды костров. Обязанности дежурных по кухне.

Практические занятия: Организация бивака в лесной и безлесной зоне. Установка палатки. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Ролевая и деловая игра «Экологически безопасный очаг».

8.4. Понятие о страховке. Виды страховки

Теоретическая часть: Что такое страховка. Безопасность страховочных приспособлений. Виды страховки.

Практические занятия: Получение практических навыков страховки.

8.5. Основные туристские этапы технической дистанции

Теоретическая часть: Основные туристские этапы технической дистанции: подъем по перилам, спуск по перилам, переправа по бревну, переправа маятником.

Практические занятия: Отработка навыков прохождения этапа «Спуск-подъем» по навешенным перилам, этапа переправа по бревну, маятник.

9. Участие в соревнованиях, походах, экскурсиях

9.1. Соревновательная деятельность

Практические занятия: Соревнования в беге на короткие дистанции. Соревнования в беге на длинные дистанции. Соревнования по подтягиванию. Соревнования на гибкость (наклон вперед из положения сидя). Соревнования на пресс (из положения лёжа на лопатках). Соревнования по прыжкам в длину с места. Соревнования по отжиманию (сгибание разгибание рук в упоре лежа).

9.2. Проведение экскурсий

Практические занятия: Экскурсии по достопримечательным местам города.

9.3.Проведение походов выходного дня

Практические занятия: Однодневные походы выходного дня в район Щегловской засеки.

10. Итоговое занятие

Теоретическая часть: Подготовка фотоальбомов. Выпуск газет.

Отчетные выставки изделий обучающихся. Вечера учащихся.

Анкетирование.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

2 год обучения

Иметь представление:

- о планах и задачах на новый учебный год;
- о географическом положении Тульской области, водных ресурсах,
- об истории развития спорта в России;
- о здоровом образе жизни, правилах личной гигиены, самоконтроле за самочувствием;
- о страховке и само страховке;
- о строении и функциях человеческого организма и влиянии на них физических упражнений

Должны знать:

- правила проведения спортивных соревнований;
- виды ориентиров;
- требования к личному и групповому туристскому снаряжению туриста;
- туристские должностные обязанности;
- требования по технике безопасности, заложенные в инструкции № 293;
- правила дорожного движения;
- меры безопасности на спортивных занятиях;
- технику безопасности при разведении костра, приготовлении пищи на костре;
- требования, предъявляемые к бивакам;
- симптомы и причины пищевых отравлений, медикаментозные средства

Должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения, многоскоки, упражнения на развитие: выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости;
- играть в спортивные и подвижные игры;
- бегать кроссы, ускорения;
- закупать самостоятельно продукты;
- выпускать газеты, оформлять фотоальбомы;
- готовить отчеты о мероприятиях с помощью педагога.
- организовывать туристский бивак;
- заготавливать дрова, разводить костер, готовить пищу на костре;
- оборудовать место для приема пищи;
- оказывать первую доврачебную помощь при тепловом и солнечном ударах;
- проходить основные технические этапы туристской дистанции

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№ п/п	Наименование тем	Все го час ов	Тео рия	Пр акт ика	Формы аттестации/ контроля
1.	Введение	2	2		
1.1	Знакомство с программой. Цели и задачи на год	1	1		Вводный контроль: беседа
1.2	История развития спорта в России	1	1		Текущий контроль: беседа
2.	Краеведение и экология	2	2		
2.1	Природные особенности Тульского края	1	1		Текущий контроль: беседа
2.2	История спорта и туризма Тульского края	1	1		Текущий контроль: беседа
3.	Техника безопасности	4	4		Текущий контроль: беседа
4.	Личная гигиена, спортивный режим	2	2		Текущий контроль: беседа
5.	Первая доврачебная помощь	10	2	8	
5.1.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2	Текущий контроль: наблюдение
5.2.	Транспортировка пострадавшего	6		6	Текущий контроль: наблюдение
6.	Общая физическая подготовка	40		40	
6.1.	Упражнения для развития выносливости	8		8	Текущий контроль: выполнение контрольных нормативов
6.2.	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	8		8	Текущий контроль: выполнение контрольных нормативов
6.3.	Упражнения для развития скоростных способностей	8		8	Текущий контроль: выполнение контрольных нормативов
6.4.	Упражнения для развития гибкости	8		8	Текущий контроль: выполнение

					контрольных нормативов
6.5.	Упражнения для развития силовой выносливости	8		8	Текущий контроль: выполнение контрольных нормативов
7.	Специальная физическая подготовка	50		50	
7.1.	Техника спринтерского бега	10		10	Текущий контроль: выполнение контрольных нормативов
7.2.	Техника бега на длинные дистанции	24		24	Текущий контроль: выполнение контрольных нормативов
7.3.	Техника прыжка в длину с места	4		4	Текущий контроль: выполнение контрольных нормативов
7.4.	Техника поднимания туловища и подтягивания	12		12	Текущий контроль: выполнение контрольных нормативов
8.	Основы туристской подготовки	16	1	15	
8.1.	Правила проведения соревнований по туризму	1	1		Текущий контроль: наблюдение
8.2.	Туристские узлы	5		5	Текущий контроль: наблюдение
8.3.	Приемы страховки	4		4	Текущий контроль: наблюдение
8.4.	Основные туристские этапы технической дистанции	6		6	Текущий контроль: наблюдение
9.	Участие в соревнованиях, походах, экскурсиях	90		90	
9.1.	Соревновательная деятельность			18	Текущий контроль: результативность
9.2.	Проведение экскурсий			12	Текущий контроль: наблюдение
9.3.	Проведение походов выходного дня			60	Текущий контроль: наблюдение
10.	Итоговое занятие	2	2		Итоговый контроль: мониторинг

					обучения и развития, анкетирование
	Итого:	216	15	201	

Содержание тем программы

3 год обучения

1. Введение

1.1. Знакомство с программой. Цели и задачи на год

Теоретическая часть: Анкетирование. Знакомство с объединением. Цели, задачи, планы на учебный год.

1.2. История развития спорта в России

Теоретическая часть: История возникновения и развития спорта. Спортивное и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта. Достижения российских спортсменов.

2. Краеведение и экология

2.1. Природные особенности Тульского края

Теоретическая часть: Географическое положение Тульской области, современный рельеф, климатические особенности, растительный покров, животный мир, гидрография края, охраняемые природные территории, экологическая обстановка.

2.2. История спорта и туризма Тульского края

Теоретическая часть: История возникновения и развития спорта и туризма в Тульском крае. Достижения тульских спортсменов и туристов.

3. Техника безопасности

Теоретическая часть: Меры безопасности на занятиях в спортивном зале, на занятиях по легкой атлетике, практических туристских тренировках.

Меры безопасности при участии в различных спортивных и туристических соревнованиях. Инструкция по проведению походов, экскурсий № 293.

4. Личная гигиена, спортивный режим

Теоретическая часть: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, спорта, туризма, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

5. Первая доврачебная помощь

5.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теоретическая часть: Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

Практические занятия: Необходимая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание первой доврачебной помощи при тошноте и рвоте. Первая доврачебная помощь при тепловом и солнечном ударе. Необходимая помощь при попадании посторонних предметов, химических жидкостей в глаз.

5.2. Транспортировка пострадавшего

Практические занятия: Приспособления и подручные средства транспортировки пострадавшего. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки. Транспортировка пострадавшего при спуске и подъеме.

6. Общая физическая подготовка

6.1. Упражнения для развития выносливости

Практические занятия: Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км, бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения со скакалкой, в парах, лазание по канату, упражнения с тренажёрами, с весом собственного тела, прыжковые упражнения, челночный бег, упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

6.2. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Практические занятия: Прыжки и _многоскоки, игры и эстафеты с элементами бега, прыжки через препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты.

6.3. Упражнения для развития скоростных способностей

Практические занятия: Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега). Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

6.4. Упражнения для развития гибкости

Практические занятия: Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

6.5. Упражнения для развития силовой выносливости

Практические занятия: Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - на гимнастической скамейке, на полу, подтягивание из виса углом.

7. Специальная физическая подготовка

7.1. Техника спринтерского бега

Практические занятия: Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; бег с ускорением до 30 м; бег с ускорением до 40-60 метров, бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; бег на 30 метров на результат.

7.2. Техника бега на длинные дистанции

Практические занятия: Бег в чередовании с медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа; бег с отягощением (грузом на ногах); бег по сложно пересеченной местности; бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

7.3. Техника прыжка в длину с места

Практические занятия: Отталкивание одновременно двумя ногами. Прыжок с места в длину через натянутую резинку. Прыжок в длину с отягощением. Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места на результат

7.4. Техника поднимания туловища и подтягивания

Практические занятия: Поднимание туловища с выпрямленными ногами; поднимание туловища в парах; поднимание туловища на наклонной доске (под углом 45 градусов); поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях; поднимание туловища на скорость; поднимание туловища на гимнастической скамейке; поднимание туловища из положения лёжа на лопатках за 30 сек. Подтягивание на низкой перекладине (из вися углом); подтягивание на высокой перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху, широким, узким, средним); подъём переворот; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом).

8. Основы туристской подготовки

8.1. Правила проведения соревнований по туризму

Теоретическая часть: Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, Правила вида спорта спортивный туризм, дистанция – пешеходная, Правила проведения соревнований «Школа безопасности».

8.2. Туристские узлы

Практические занятия:

8.3. Приемы страховки

Практические занятия: Получение практических навыков страховки и само страховки на различных этапах технической дистанции.

8.4. Основные туристские этапы технической дистанции

Практические занятия: Отработка навыков прохождения этапа «спуск-подъём» по навешенным перилам, этапа переправа по бревну, маятник, переправа по параллельным перилам.

9. Участие в соревнованиях, походах, экскурсия

9.1. Соревновательная деятельность

Практические занятия: Соревнования в беге на короткие дистанции. Соревнования в беге на длинные дистанции. Соревнования по подтягиванию. Соревнования на гибкость (наклон вперёд из положения сидя). Соревнования на пресс (из положения лёжа на лопатках). Соревнования по прыжкам в длину с места. Соревнования по отжиманию (сгибание разгибание рук в упоре лежа).

9.2. Проведение экскурсий

Практические занятия: Экскурсии по достопримечательным местам города.

9.3. Проведение походов выходного дня

Практические занятия: Однодневные походы выходного дня в район Щегловской засеки.

5. Итоговое занятие

Теоретическая часть: Подготовка фотоальбомов. Выпуск газет.

Отчетные выставки изделий обучающихся. Вечера учащихся.

Анкетирование.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

3 год обучения

Иметь представление:

- о планах и задачах на новый учебный год;
- о природных особенностях Тульского края,
- об истории развития спорта в России;
- об истории развития спорта и туризма в Тульском крае;
- о здоровом образе жизни, правилах личной гигиены спортсмена и туриста;
- о страховке и само страховке;
- о строении и функциях человеческого организма и влиянии на них физических упражнений

Должны знать:

- регламент проведения спортивных и туристских соревнований;
- требования к личному и групповому туристскому снаряжению туриста;
- туристские должностные обязанности;
- требования по технике безопасности, заложенные в инструкции № 293;
- меры безопасности на спортивных и туристских практических занятиях;
- технику безопасности при разведении костра, приготовлении пищи на костре;
- причины ожогов и обморожений, медикаментозные средства
- причины теплового и солнечного удара.

Должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения, многоскоки, упражнения на развитие: выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости;
- играть в спортивные и подвижные игры;
- бегать кроссы, ускорения;
- выпускать газеты, оформлять фотоальбомы;
- готовить отчеты о мероприятиях с помощью педагога.
- оказывать первую доврачебную помощь при тепловом и солнечном ударах;
- оказывать первую доврачебную помощь при ожогах и обморожениях;
- проходить основные технические этапы туристской дистанции;
- вязать основные туристские узлы

Будут воспитаны следующие качества:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- потребность в здоровом образе жизни;
- уважение к педагогу;

Будут сформированы:

- основные навыки работы в команде;
- основные туристские навыки;
- навыки культуры поведения;

Будут развиты:

- стремление к правильному физическому развитию;
- навыки работы с туристским снаряжением;
- коммуникативная компетентность в общении со сверстниками и педагогом;

III. Комплекс организационно-педагогических условий и формы аттестации

3.1. Методическое обеспечение программы

В процессе работы по данной программе мною используются следующие базовые образовательные технологии системно-деятельностного подхода:

- **обучение на основе учебных ситуаций.** Использую учебные ситуации с элементами игровой деятельности: подвижные игры на развитие общефизических качеств, на внимание, развитие коллективизма, ответственности за команду, для снятия напряжения и утомляемости.
- **уровневая дифференциация** в основе которой лежит дифференциация требований к уровню усвоения учебного материала. Основой данной технологии является признание в обучающемся партнера, имеющего право на принятие решений. Задача педагога состоит в том, чтобы помочь ребенку сделать правильный выбор, определиться в сфере своих познавательных интересов.
- **информационно-коммуникационные технологии**, являющиеся средой информационной поддержки учебно-воспитательного процесса.

В учебно-исследовательской деятельности использую дифференцированное обучение, что исключает уравниловку и усреднение детей, повышает уровень мотивации учения в сильных группах, создает щадящие условия для слабых, дает возможность педагогу уделять повышенное внимание проблемному ребенку, дает возможность более эффективно работать с наиболее одаренными и целеустремленными обучающимися.

Активно применяю различные виды педагогической поддержки в усвоении знаний, умений, навыков игры, как, например, обучение без принуждения; обучение, основанное на интересе, успехе, доверии.

Формы аттестации и контроля

Вводный контроль проводится в начале учебного года в различных формах с целью определения уровня подготовки учащихся: педагогическое наблюдение.

Формы промежуточной аттестации определяются педагогом дополнительного образования и предусматривают: самооценку выполненного задания, результативность участия в соревнованиях.

Промежуточная аттестация предполагает проведение мониторинга по дополнительной общеобразовательной программе не менее 2-х раз в год. Мониторинг включает определение высокого, среднего и низкого уровня обученности (проверка теоретических знаний, практических умений и навыков) и личностного развития (развитие познавательной, коммуникативной, эмоционально-волевой, эмоционально-потребностной сфер).

Результаты промежуточной аттестации заносятся в диагностическую карту результатов обучения и развития учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты участия учащихся в туристских соревновательных и конкурсных мероприятиях различного уровня.

Сравнение уровня обученности, уровня личностного развития позволяет определить рост каждого учащегося и детского объединения в целом в

динамике за полугодие, учебный год и на конечном сроке реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Форма подведения итогов реализации программы - посещаемость занятий и результаты участия в туристских мероприятиях различного уровня.

3.2.Условия реализации программы

Программа может быть реализована при наличии следующих организационно-педагогических условий:

- наличие в образовательной организации (ОО) педагога с соответствующим уровнем квалификации;
- наличие помещения, и спортивной площадки;
- наличие детей, заинтересованных в освоении данной программы, и родителей, поддерживающих этот интерес;
- наличие у детей медицинского допуска, спортивной формы для занятий;
- наличие в ОО следующего спортивного и туристского инвентаря:

1. набивные мячи,
2. маты,
3. стойки,
4. перекладина - высокая и низкая,
5. гимнастические скамейки,
6. скакалки,
7. гири,
8. гантели,
9. футбольные, баскетбольные и волейбольные мячи.
10. секундомер и рулетка,
11. планка для замера гибкости,

12. сигнальный аппарат для сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.
13. палатка – 4 шт.
14. тент для палатки – 4 шт.
15. рюкзак – 15 шт.
16. коврик – 15 шт.
17. комплект кострового снаряжения, включая котлы – 1 шт.
18. аптечка
19. компас – 5 шт.
20. веревки комплект
21. карабины – 45 шт.
22. страховочные системы – 15 шт.
23. приспособления для подъема по веревке – 15 шт.
24. приспособления для спуска по веревке – 15 шт.
25. каски – 15 шт.

Формы диагностики,

используемые при проверке полученных знаний, умений, навыков.

1. Анкетирование
2. Педагогическое наблюдение
3. Собеседование.
4. Совместное обсуждение результатов
5. Обсуждение типовых ситуаций («Я собираюсь в поход», «Техника безопасности», «Туризм»).
6. Деловые и игровые игры («Собери рюкзак», «Накорми товарищей»)
7. Общественная оценка труда педагога (одобрение со стороны родителей, педагогов)

Формы подведения итогов

1. Спортивные соревнования
2. Туристские походы
3. Туристские соревнования
4. Соревнования «Школа безопасности».

Дидактический материал

1. Разноуровневые задания
2. Разработки тренировочных упражнений
3. Фильмы о соревнованиях
4. Фильмы по технике пешеходного туризма
5. Фильмы по оказанию первой доврачебной помощи
6. Карточки для изучения топографических знаков
7. Карты различных видов (административные, топографические и т.д.) и различного масштаба
8. Методические рекомендации по туризму и краеведению
9. Карточки для закрепления знаний
10. Разработки игр, интерактивных путешествий, квестов соответствующей тематики на различных электронных образовательных ресурсах.

Список используемой литературы

Для педагога:

1. Верба И. А., Галкин Я. Б. и др. Туристско-краеведческие кружки в школе. М., Просвещение, 1988.
2. Верба И. А., Голицын С. М. И др. Туризм в школе. М., ФиС, 1983.
3. Ганопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. М., ФиС, 1987.
4. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М., ФиС, 1990.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Силовая подготовка детей школьного возраста». М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2002.
6. Линчевский Э. Э. Психологический климат группы. М., ФиС, 1981.
7. Матвеев А.П., Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» Издательство М. «Просвещение» 2000.
8. Минаев Б.Н., Шиян Б.М.«Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989.
9. Организация и проведение слетов и соревнований по пешеходному туризму (методические рекомендации). М., ЦРИБ Турист, 1982.
10. Остапец А. А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 1985.
11. Прокофьева С.Л., Ротенберг Р. «Румяные щеки». Детская энциклопедия здоровья «Расти здоровым».
12. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ – М «Советский спорт», 2004.
13. Туризм и краеведение. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М., Просвещение, 1982.

14. Физическая подготовка туристов-пешеходников. М., ЦРИБ Турист, 1979.

Для учащихся:

1. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Богданов Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни. М., ФиС, 1989.
3. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1986.
4. Курилова В. И. Туризм учебное пособие. М., Просвещение, 1988.
5. Любомирский Л.Ю., Мейксон Г.Б., Лях В.И. «Физическая культура» 8-9 класс. Издательство М. Просвещение 2002.
6. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И.. «Физическая культура» 10-11 класс. Издательство М. Просвещение 2002.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Учебник «Физическая культура 10-11 кл» Издательство М: «Просвещение» 2006.
8. Лях В.И., Мейксон Г.Б., «Физическое воспитание учащихся 10-11 классов» Издательство М: «Просвещение» 2002.
9. Макаров А.Н., Сирис П.З., Теннов В.П. Учебник для педагогических училищ «Легкая атлетика» Издательство М: «Просвещение» 1990.
10. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ Турист, 1986.
11. Симаков В. И. Туристские походы выходного дня. М., Советская Россия, 1984.
12. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
13. Шиянов Л. П., Рогаткин А. В. Походы выходного дня. М., Профиздат, 1985.
14. Штюмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.

Литература, использованная при разработке программы

1. Богданов Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни. М., ФиС, 1989.
2. Организация массового самодеятельного туризма. Учебное пособие. М., ЦРИБ Турист, 1986.
3. Остапец А. А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 1985.
4. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
5. Туризм и краеведение. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М., Просвещение, 1982.
6. Физическая подготовка туристов-пешеходников. М., ЦРИБ Турист, 1979.

