Управление образования, спорта и молодёжной политики
Администрации Тоншаевского муниципального района
Нижегородской области

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Тоншаевская детско-юношеская спортивная школа «Олимп»
(Тоншаевская ДЮСШ «Олимп»)

Утверждено
педагогическим советом
Тоншаевской ДЮСШ
«Олимп»
р.п. Тоншаево
Протокол № 58
от 30.08.2023 г.

Утверждено
приказом директора
Тоншаевской ДЮСШ
«Олимп»
№ 51 от 01.09.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа туристстическо - краеведческой направленности по спортивному туризму срок реализации - 1 год

Возраст обучающихся **8-15**лет
Количество обучающихся в группах **10-15** человек
Количество часов в неделю 4
Количество часов в год 144
Разработчик:
педагог дополнительного образования
Кочкин Сергей Иванович

Программа составлена и оформлена в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей, Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844, методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Минобрнауки России (проект) 2015 г., Приказом Минобрнауки «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программа» от 29 августа 2013 г. № 1008 и локальными документами организации**.**

р.п. Тоншаево
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка 3
2. Актуальность и педагогическая целесообразность 4
3. Цели и задачи 5
4. Содержание программы 6
5. Примерный учебно - тематический план 10
6. Содержание изучаемого курса 11
7. Условия реализации программы 21
8. Список литературы 21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа относится к туристическо - краеведческой направленности.

Спортивный туризм привлекает своей демократичной формой общения, познания и оздоровления. Это массовый вид спорта, он доступен людям любого возраста и социального положения. В туризме, который занял прочное место в жизни современного общества можно выделить несколько направлений:

1. Туризм внутренний - путешествия в пределах Российской Федерации.

2. Туризм выездной – путешествия за пределы Российской Федерации, в другую страну.

3. Туризм социальный – путешествия субсидированные государством на социальные нужды. Здесь чаще всего реализуются следующие типы туризма: оздоровительный и познавательный. Так же можно отнести типы туризма, формирующиеся по возрасту: детский, молодежный, туризм для людей «среднего возраста» (пенсионеры), социального состояния: студенческий, школьный и т.д.

4. Туризм самодеятельный – путешествия с использованием активных способов передвижения (пешеходный, лыжный, водный и др.). Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Данная рабочая программа составлена на основе методической литературы по спортивному туризму.

Программа рассчитана на один год на III группы по 4 часа в неделю (144 часов).

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки и тактико-техническим действиям.

Содержание данной образовательной программы соответствует туристско - краеведческой направленности и структурировано по видам спортивно - туристической подготовки: теоретической, практической, физической, технической и тактической.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Конституция Российской Федерации ;
2. Конвенция ООН «О правах ребенка» ;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федеральный Закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
5. Федеральный Закон от 18 апреля 2018 г. N85-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";
6. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утв. Правительством Нижегородской области от 27.06.2017г. № 1001-р).

2. АКТУАЛЬНОСТЬ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Актуальность программы в том, что это попытка предложить долгосрочный курс обучения в области спортивного туризма.

Новизна программы в том, что она направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни.

Педагогическая целесообразность образовательной программы состоит в том, она дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, работник МЧС, инженер по технике безопасности, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Отличительные особенности образовательной программы

Отличительной особенностью программы является, занятие туризмом, как видом спорта и способствовать достижению высоких результатов. Юношей, программа подготавливает к службе в рядах вооруженных сил России.

3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Целью программы является организация многолетнего процесса обучения детей и целостного процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка.

Задачи программы:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладеть основами туризма и ориентирования;
- развивать чертыспортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- способствовать выполнению норм на присвоение юношеских спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации;
- обеспечить приобретение соревновательного опыта.

<u>Образовательные задачи:</u>

- овладеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;

- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи.

<u>Развивающие задачи:</u>

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивно - туристского кругозора детей.

<u>Воспитательные задачи:</u>

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Обеспечить накопление соревновательного опыта;
- Поддерживать воспитанные черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);

<u>Режим занятий</u>: Занятия в секций проводятся 4 раза в неделю по 1 часа.

4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования объединений по спортивному туризму учреждений дополнительного образования детей. Различные климатические условия и наличие материальной базы могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения в детских объединениях дополнительного образования юных туристов, ориентировщиков, лыжников-гонщиков, легкоатлетов, а так же практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Срок реализации программы 1 год - 144 часа;

Периодичность проведения занятий 4 раза в неделю по 1 часу;

Программой предусмотрен свободный набор детей:

- I группа: 8 – 9 лет;

- II группа: 10 – 11 лет;
- III группа: 12-15 лет.

Количество детей в группах 10-15 человек.

Оптимальной формой обучения являются учебно-тренировочные занятия и соревнования.

Формы занятий, методы, технологии

- Реализация программы основана на системно - деятельностном подходе, предусматривает использование различных форм организации работы: групповые, индивидуальные.
- Методы обучения: словесные, наблюдения, практические.
- Формы занятий: тематические, комплексные занятия, походы, практические занятия на местности.

Ожидаемые результаты реализации программы

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

Личностные:

- воспитание общечеловеческих ценностей (нравственности, милосердия, толерантности, доброты, товарищества и т.д.
- воспитание желания строить отношения с людьми, работать в команде;
- развитие силы воли, координации движения, зрительной, слуховой, мышечной памяти;
- воспитание ответственного отношения к выполнению полученного задания (индивидуального и коллективного), упорства в

достижении поставленной цели, развитие самодисциплины.

Метапредметные:

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников образовательного процесса, эффективно разрешать конфликты;

владение навыками познавательной рефлексии

Предметные:

- сформированность начальных знаний по истории спортивного туризма;
- знание теоретических основ спортивного ориентирования, пешеходного туризма;
- знание основ техники безопасности при прохождении дистанций 1-2-го класса;
- выработка практических умений и навыков осуществлять страховку и самостраховку;
- выработка тактико-технических умений и навыков прохождения туристских дистанций 1-2-го класса сложности;
- сформированность физических качеств, позволяющих участвовать в соревнованиях, выполнять нормативы юношеских разрядов.

Форма аттестации

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

Втечение учебного года применяются следующие виды диагностики:

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

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.

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

Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период подготовки обучающихся к летнему соревновательному сезону и подготовки к летним походам.

В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. Для обучающихся первого и второго года применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся.

Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к развитию и совершенствованию отдельных навыков и умений обучающихся.

5. ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов								
		I группа			II группа			III группа		
1		Всего	Теория	Практи	Всего	Теория	Практи	Всего	Теория	Практи

2	Вводное занятие. Нормы и правила поведения. Основы техники безопасности.	2	2	0	2	2	0	2	2	0
3	История возникновения и развития спортивного туризма в своем регион и России. Охрана природы.	8	8	0	8	8	0	6	6	0
4	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	8	7	1	6	4	2	4	2	2
5	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	12	8	4	12	6	6	8	4	4
6	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	6	6	0	8	6	2	6	3	3
7	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты)	18	12	6	16	6	10	16	4	12
8	Основы техники спортивного туризма	22	10	12	18	8	10	16	6	10
9	Нормативная база по спортивному туризму	2	2	0	4	2	2	4	2	2
10	Основы туристской подготовки	16	6	10	12	4	8	8	2	6
11	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	26	0	26	28	0	28	32	0	32

12	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	16	0	16	18	0	18	26	0	26
13	Участие в соревнованиях	4	0	4	8	0	8	12	0	12
14	Сдача контрольных нормативов	4	0	4	4	0	4	4	0	4
15	**ИТОГО:**	**144**	**61**	**83**	**144**	**46**	**98**	**144**	**31**	**113**

6. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1.Вводное занятие

Комплектование группы. Заполнение анкет. Знакомство. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся.

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

Охрана природы.

- Понятие о спортивном туризме. Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция». Цели и задачи по спортивному туризму*;*
- Краткий исторический обзор развития детско-юношеского туризма как вида спорта в России*;*
- История развития детско - юношеского туризма в родном крае. Характеристика современного состояния детско-юношеского туризма в Нижегородской области*;*
- Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований;
- Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма (дисциплина - дистанции) как вида спорта;
- Выдающиеся российские юные спортсмены. вы

3.Основыгигиеныиздоровыйобразжизни.

Основы медицинских знаний.

- Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов*;*
- Здоровый образ жизни, общее понятие и содержание*;*
- Комплектование медицинской аптечки;
- Перечень и назначение лекарственных препаратов имеющихся в аптечке;
- Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста;
- Круглогодичная тренировка. Периоды и этапа годичного цикла тренировки, содержание и задачи.

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

- Одежда и обувь для учебно - тренировочных занятий на местности в зимнее время года. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами*;*
- Условия применения каждого элемента личного снаряжения*;*
- Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению*;*
- Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса*;*
- Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса*;*
- Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования*;*
- Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования*;*
- Одежда и обувь для учебно - тренировочных занятий и сборов по технике лыжного туризма;
- Снаряжение для занятий спортивным ориентированием (в зимний период):компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации их ранения*;*

- Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним;
- Уход за снаряжением для лыжного туризма. Требования к чистке, хранению*;*
- Подбор группового снаряжения для дистанций 1 класса*;*

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

- Питание;
- Значение питания как фактор сохранения и укрепления здоровья;
- Врачебный контроль и самоконтроль;
- Значение и содержание врачебного контроля;
- Значение и содержание самоконтроля;
- Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность;
- Мышечная деятельность;
- Тренированность и ее физиологические показатели;
- Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма.

6.Спортивное ориентирование

- Понятие о технике спортивного ориентирования;
- Значение техники для достижения высоких спортивных результатов;
- Приемы и способы ориентирования;
- Технико - вспомогательные действия;
- Отметка на контрольном пункте(КП);
- Правильное держание спортивной карты;
- Контрольная карточка и легенды КП;
- Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования;
- Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков;
- Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции;
- Понятие о тактическом плане;

- Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий;
- Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником;
- Определение точки стояния;
- Ориентирование вдоль линейных ориентиров;
- Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров;
- Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей;
- Развитие навыков беглого чтения карты;
- Развитие"памяти карты";
- Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления;
- Технические приемы и способы ориентирования;
- Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.

7.Основы техник и спортивного туризма

- Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства;
- Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях командного первенства;
- Терминология, применяемая в спортивном туризме, дисциплина лыжная;
- Характеристика технических приемов:
- Подъем по склону с верхней командной страховкой;
- Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам;
- Движение по перилам по тонкому льду;
- Переправа первого участника в брод;

- Переправа первого участника по тонкому льду;
- Переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну;
- Организация и снятие перил;
- Переправа первого участника через реку по бревну;
- Траверс склона первым участником с командной страховкой;
- Движение по навесной переправе;
- Характеристика техники лыжного туризма:
- Скоростной спуск*;*
- Тропление лыжни*;*
- Слаломный спуск;
- Стили лыжного бега: классический и свободный;
- Анализ выполнения технических приемов участником/ связкой/ группой;
- Ошибки и их причины;
- Индивидуальная оценка соревновательной деятельности;
- Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов;
- Анализ выполнения технических приемов участником/ связкой/ группой;
- Ошибки выполнения технических приемов и их причины;
- Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.

8.Нормативная база по спортивному туризму

- Понятие о Разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов, 3 взрослого;
- Знакомство с основными положениями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) сучащимися, воспитанниками»*;*
- Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному ориентированию»;
- Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по

группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел «Определение результатов»;

- Изучение пунктов раздела №1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин-дистанции): цели, задачи и характер соревнований;
- Изучение пунктов раздела №1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): классификация соревнований.

9.Основы туристской подготовки

- Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места;
- Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами;
- Уборка места лагеря;
- Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи;
- Гигиена в условиях полевого лагеря;
- Комплектование группы, распределение обязанностей;
- Должности в группе постоянные и временные;
- Личное и групповое специальное снаряжение для организации и полевого лагеря в зимнее и летнее время года;
- Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность;
- Правила установки палатки в различных условиях;
- Типы костров, правила разведения;
- Места для приготовления пищи;
- Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре;
- Обязанности завхоза. Меню.;
- Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.

10.Физическая подготовка (ОФП и СФП).

Общефизическая подготовка:

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение

в колону, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три;

- Бег, бег спиной вперед, бег со взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости;
- Бег в медленном темпе 5-10минут;
- Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров;
- Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров;
- Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад;
- Подтягивание на перекладине;
- Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину;
- Подвижные игры;
- Эстафеты;
- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
- Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе);
- Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа;
- Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений;
- Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий;
- Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Специально - физическая подготовка:
- Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе;
- Упражнения на развитие быстроты: повторное про бегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений;
- Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный

длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до3 км.),бег по лестнице;

- Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад;
- Упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений первого года;
- Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.);
- Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), лыжные кроссы (до 5 км.), бег по лестнице. Чередования бега на лыжах с максимальной и умеренной скоростью;
- Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года;
- Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений);
- Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений;
- Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий;
- Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

11.Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме.

Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 1-2 класса:

- Движение по бревну через реку и оврагам по перилам;
- Траверс по перилам;
- Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- Спортивный спуск с самостраховкой;
- Переправа маятником через ручей, оврага по бревну

(горизонтальный маятник);

- Движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- Скальное лазание.

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях командного первенства 1-2класса:

- Движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- Траверс по перилам;
- Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- Спортивный спуск с самостраховкой;
- Переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- Движение по веревке с перилами (параллельные перила); скальное лазание.

Техника лыжного туризма:

- слаломный спуск;
- торможение «плугом» и «полуплугом»;
- торможение в заданном квадрате.

Ожидаемый результат.

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

В течение ознакомительного модуля обучения обучающиеся принимают участие в соревнованиях муниципального уровня по спортивному ориентированию в своих возрастных группах, в соревнованиях по лыжному, пешеходному туризму на дистанциях 1 класса, выполняют нормативы юношеских разрядов по спортивному туризму и ориентированию.

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

полевых условиях и самообслуживания.

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

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

Каждый учебный год модуля предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, подготовка к которому осуществляется в течение всего календарного года. Кроме того, рекомендуется проведение степенных и категорийных походов (доIIк.с.) в периоды каникул. Подготовка к зачетному походу предполагает краеведческое изучение региона, разработку маршрута, распределение и освоение должностно - ролевых обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку, овладение навыками здорового образа жизни и закаливания организма, проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников. Педагогу необходимо уделять значительное внимание психологической подготовке воспитанников к зачетным мероприятиям, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

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

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной

площади с достаточным количеством посадочных мести столов;

- компьютерной техники: компьютера, сканера, принтера, а так же DVD –проигрывателя, фото-ивидеокамер, телевизора;
- спортивного зала, оборудованного специальными тренажерами, необходимыми для построения дистанции по спортивному туризму в закрытом помещении.

СПИСОКЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронов,Ю.С.Программадлясистемыдополнительногообразовани ядетей«Спортивноеориентирование»[Текст]/Ю.С.Воронов.-М.:ЦДЮТур,1999.-64с.
2. Дрогов,И.А.Программадлясистемыдополнительногообразованияд етей«Юныетуристы-спасатели»[Текст]/И.А.Дрогов.-М.:ЦДЮТур,2000.-64с.
3. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед.училищ и колледжей [Текст] / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. –Изд-во:ВЛАДОС, 2004. –352 с.
4. Егорова, Г.НПрограмма комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст]/ Г.Н.Егорова.–Новокузнецк: ДЮЦ«Орион»,2000.–27с.
5. Кропочев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион»Центрального района г. Новокузнецка. [Текст] / В.А. Кропочев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 1995г.-32с.
6. Маслов,А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] /А.Г. Маслов. -М. : ЦДЮТур, 1999. -55с.
7. Минхаиров,Ф.Ф. Турист на дистанции. Впомощь начинающему тренеру [Текст]/Ф.Ф.Минхаиров. –Казань:РИЦШкола,2004–148с.
8. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» [Текст]/ Приложение к письму Минобрнауки России// Дополнительное образование.- 2007. -№3. -С. 5-7.
9. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2 [Текст] /

И.П. Подласый. –Изд-во:ВЛАДОС, 1999. –576 с.

10.«Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» [Текст]/ Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»// Нормативные документы образовательного учреждения.-2008. -№3. - С.39-42.

10. Царик,А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации[Текст]/ А.В.Царик– М.:Советскийспорт,2002–700с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Байковский,Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст]/ Ю.В.Байковский.–М.:Вилад, 1996.–80с.
2. Власов,А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте[Текст]/А.А.Власов.–М.: Советский Спорт, 2001.–80с.
3. Воронов,Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст]/ Ю.С.Воронов.-М.:ЦДЮТур,1999.-64с.
4. Гоголадзе,В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций №32 [Текст]/ В.Н.Гоголадзе. -М.,2000.– 285 с.
5. Дрогов,И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юныетуристы-спасатели» [Текст]/ И.А.Дрогов.-М.:ЦДЮТур,2000.-64с.
6. Егорова, Г.Н. Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст]/ Г.Н.Егорова.–Новокузнецк: ДЮЦ«Орион»,2000.–27с.
7. Иванов, Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры [Текст]/ Ю.И.Иванов,Н.Е.Максимова.–Якутск,2005.-94с.
8. Колесникова,Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст]/ Л.В.Колесникова.–

Новокузнецк:ИПК,2001.-70с.

9. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. пособие[Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. -М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. –152с.

10. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод.пособие [Текст]/ Ю.С.Константинов.- М.:ЦДЮТиКМОРФ,2000.-228с.

11. Кропочев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка [Текст] /В.А. Кропочев. – Новокузнецк, ДЮЦ«Орион». 1995г.

12. Маслов,А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] /А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТур, 1999. -55с.

13. Минхаиров,Ф.Ф.Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру[Текст]/Ф.Ф.Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004–148с.

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

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

16. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. №2. Москва.2000г.–61с.

17. Царик,А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст]/ А.В.Царик–М:Советский спорт,2002–700с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Байковский,Ю.В. Основы споривной тренировки в горных видах спорта [Текст]/ Ю.В.Байковский.-М.:Вилад, 1996.–80с.

2. Власов,А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи

в спорте[Текст]/А.А.Власов.–М.:Советский Спорт, 2001-80с.

3. Гоголадзе, В. Н. Библиотека экстремальных ситуаций №32 [Текст]/ В.Н.Гоголадзе. -М., 2000. –285 с.

4. Константинов, Ю. С. Педагогика школьного туризма: учеб.-метод.пособие [Текст] /Ю.С. Константинов, В.М. Куликов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. –152с.

5. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб. - метод.пособие [Текст]/ Ю. С. Константинов-М.:ЦДЮТиКМОРФ,2000.-228с.

6. Минхаиров, Ф. Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст]/ Ф. Ф. Минхаиров - Казань: РИЦШкола,2004–148с.

7. Обухова, Е.А. Программированное обучение по оказанию первой медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к учебно-методическому пособию «Первая медицинская помощь в походе» [Текст]/Е.А.Обухова.- Новосибирск, 2006. –80 с.

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