

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ОРШАНСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПШИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«ПРИНЯТО»
Заседанием
педагогического Совета
Протокол № 1 от 26.08.2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
 Н.А. Лежнина
Приказ № 98 от 27.08.2021 г.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа
школьного спортивного клуба
«ОЛИМП»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Категория и возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок освоения программы – 1 год
Объем часов: 144
Разработчик программы: Силин А.М., учитель физической
культуры первой квалификационной категории

с.Упша
2021

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	3-12
1.1 Общая характеристика программы	3
1.2 Цель и задачи программы	5
1.3 Объем программы	6
1.4 Содержание программы	6
1.5. Планируемые результаты	11
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	13-20
2.1 Учебный план	13
2.2 Календарный учебный график	14
2.3 Условия реализации программы	16
2.5 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации	17
2.6 Оценочные материалы	18
2.7 Методические материалы	18
2.8 Список литературы и электронных источников	19

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Общая характеристика

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа школьного спортивного клуба «Олимп» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа «Олимп» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МОУ «Упшинская ООШ».

Программа составлена на основании существующих типовых программ «Пешеходный туризм», «Юные туристы», «Спортивное ориентирование». Переработана с учетом собственного опыта работы и современных требований.

Актуальность программы

Занятия спортивным туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллектив-

ной походной жизни на туристском маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте. Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

Спортивное ориентирование – это достаточно молодой и самостоятельный вид спорта. Ориентирование является необходимым и обязательным элементом действий в туристском походе, поэтому занятия спортивным ориентированием способствуют совершенствованию умений передвигаться по незнакомой местности с помощью компаса и карты. В силу своей специфики – занятий на открытом воздухе и, как правило, в лесной зоне, спортивное ориентирование имеет большой оздоровительный потенциал. Несмотря на наличие групповых соревнований, спортивное ориентирование, в основном, индивидуальный вид спорта, требующий от спортсмена самостоятельности, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной обстановки.

Отличительные особенности программы

Объединение спортивного туризма и спортивного ориентирования в одной программе позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, направлена на формирование потребности вести здоровый образ жизни средствами спортивного туризма, пробуждению интереса детей к новой деятельности.

Адресат программы

Программа предназначена для детей 7-16 лет. Набор в группу осуществляется по желанию, основное условие – отсутствие медицинских противопоказаний.

Количество детей в группе - 10-17. Учебная группа смешанная, разновозрастная. Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов.

Формы и режим занятий

Программа занятий рассчитана на 4 часа в неделю (всего 36 недель), включая беседы по теории и практические занятия в помещении и на местности, а также проведение учебно-тренировочных походов. Летний зачетный поход в сетку часов не включен.

Режим работы туристского объединения по программе «Спортивный туризм» 2 раза в неделю по 2 часа в определенный день и час. Все практические занятия на местности зависят от погодных условий. Учебно-тренировочный поход может быть совершен только с разрешения родителей и при наличии справки о состоянии здоровья учащегося.

Формы организации деятельности

- групповые;
- звеньевые;
- индивидуально-групповые.

Форма обучения: очная Уровень программы – базовый. Формы организации занятий: беседа, тестирование, практические занятия, теоретические занятия, соревнования по спортивному ориентированию и спортивному туризму, учебно-тренировочные сборы, поход, участие в туристических слётах.

Особенности организации образовательного процесса

Обучающиеся школьного спортивного клуба имеют разный уровень начальной подготовки – от «нулевого» до вполне «продвинутого». Различия в подготовке детей требуют применения разноуровневой технологии обучения, позволяющей достигать поставленных целей каждому обучающемуся.

Социальное партнерство.

Родители, отдел образования администрации Оршанского муниципального района.

1.2 Цели и задачи программы

Основная цель образовательной программы: содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами спортивного туризма, формирование потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей и особенностями спортивного туризма;
- обучить умениям и навыкам спортивного туризма;
- ознакомление с основными понятиями и терминологией

Развивающие:

- развивать общую культуру личности путём приобщения к занятиям спортивным туризмом;
- формировать техническую и тактическую подготовку;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию физических способностей

Воспитательные:

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни;

- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости;
- привитие культуры общения в коллективе, взаимоуважения и толерантности;
- воспитание чувства ответственности за свои действия, дисциплинированности, взаимопомощи

Оздоровительные:

- укрепление физического здоровья учащихся.

1.3 Объем и срок освоения

Программа рассчитана на 1 год обучения и реализуется в объеме 144 часов.

1.4 Содержание программы

Вводное занятие

Комплектование группы. Заполнение анкет. Знакомство. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся в объединении школьного спортивного клуба «Олимп».

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 соревнований 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 республике Марий Эл.

Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта.

Выдающиеся российские и юные спортсмены Республики Марий Эл, внесшие большой вклад в развитие детско-юношеского туризма.

Основы гигиены и здоровый образ жизни.

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.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи.

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.

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 и хранения.

Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним. Уход за снаряжением для лыжного туризма. Требования к чистке, хранению.

Подбор группового снаряжения для дистанций 1 класса.

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

Питание. Значение питания как фактора 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.

Спортивное ориентирование

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов.

Приемы и способы ориентирования. Техничко-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.

Основы техники 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 вброд, по бревну, по параллельным перилам;

Движение по перилам по тонкому льду;

Переправа первого участника вброд;

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.

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) с учащимися.

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.

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, ремнабор.

Гигиена в условиях полевого лагеря.

Комплектование группы, распределение обязанностей. Должности в группе постоянные и временные.

Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года.

Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность.

Правила установка 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.

Скалолазание

Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития. Знакомство со скалодромом. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Одежда и обувь для занятия скалолазанием. Скалолазное снаряжение. Техника лазания. Техника страховки.

Физическая подготовка (ОФП и СФП)

Общефизическая подготовка:

Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колонну, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.

Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости. Бег в медленном темпе 5-10 минут. 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.

Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге. Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.

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.

Специальнофизическая 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 пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.

Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 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.

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 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.

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах на дистанциях в командного первенстве 1-2 класса:

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.

Освоение элементов технических приемов на дистанции командного первенства 3 класса:

подъем, спуск по склону с верхней командной страховкой;
 транспортировка груза на этапах.

Техника лыжного туризма:
 слаломный спуск.

торможение «плугом» и «полуплугом»;

торможение в заданном квадрате;

Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию

Участие в течение учебного года в районных, городских, областных и региональных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин дистанции) и спортивному ориентированию.

Сдача контрольных нормативов

Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а так же проходят тестирование по теории 2 раза в течение учебного года.

1.5 Планируемые результаты

Метапредметные:

Личностные УУД:

- формирование положительного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к природе, как основным ценностям в жизни человека;
- понимания значимости туризма для общефизической подготовки и

укрепления здоровья человека.

Регулятивные УУД:

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;

следовать на занятиях инструкциям учителя;

- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;

- адекватно оценивать правильность выполнения задания;

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;

- туристическим умениям и навыкам;

- работать индивидуально и в группе.

Познавательные УУД:

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя учебные пособия, интернет-ресурсы;

– умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

– развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

– анализировать полученную информацию.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

- умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

- выработка умений и навыков коммуникативной культуры в процессе занятий спортивным туризмом.

Предметные результаты:

По окончании обучения, учащиеся будут знать:

– правила и регламент вида спорта «спортивный туризм»;

– основы первой помощи и гигиены спортсмена;

– узлы, применяемые в спортивном туризме;

– основы спортивного ориентирования и топографии;

– основы техники безопасности;

– основы техники скалолазания;

уметь:

– выполнять технические приемы для участия в соревнованиях группы дисциплин «дистанция»;

– выполнять технические приемы при движении по скалодрому и естественному рельефу;

– оказывать первую помощь;

- пользоваться картой (спортивной, топографической) и компасом;
- взаимодействовать в команде.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм»

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика	Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в объединении школьного спорт.клуба. Основы техники безопасности.	2	2	0	Опрос
2.	История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы.	2	2	0	Опрос
3.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	6	4	2	Тестирование
4.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	4	2	2	Умение работать со снаряжением
5.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	4	4	0	Тестирование, беседа
6.	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты)	20	8	12	Тестирование, участие в соревнованиях
7.	Основы техники спортивного туризма	24	4	20	Практическая работа, соревнования
8.	Нормативная база по спортивному туризму	2	2	0	Тестирование
9.	Основы туристской подготовки	10	0	10	Практическая работа, участие в соревнованиях
10.	Скалолазание	14	2	12	Практическая работа

11.	Физическая подготовка (ОФП и СФП)	14	0	14	Контроль-но-переводные нормативы
12.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	22	0	22	Практическая работа, участие в соревнованиях
13.	Участие в соревнованиях	16	0	16	Анализ участия в соревнованиях
14.	Сдача контрольных нормативов	4	0	4	
	Итого за период обучения:	144	30	114	

2.2 Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	02	15.00-16.30	лекция, беседа	2	Вводное занятие	занятие в помещении	опрос
2	сентябрь	06	15.00-16.30	Лекция, беседа	2	История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы.	занятие в помещении	опрос
3	сентябрь	09, 13,16	15.00-16.30	лекция, практическое занятие	6	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	занятие в помещении	тестирование
4	сентябрь	20	15.00-16.30	лекция, беседа	2	Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов.	занятие в помещении	опрос
5	сентябрь	23, 27, 30	15.00-16.30	Лекция, беседа	6	Приемы и способы ориентирования. Контрольная карточка и легенды КП.	занятие в помещении	тестирование
6	октябрь	04,07, 11, 14, 18, 21	15.00-16.30	практические занятия	12	Приемы и способы ориентирования. Контрольная карточка и легенды КП.	практические занятия на местности	участие в соревнованиях
7	октябрь	25,28	15.00-16.30	лекция, беседа	4	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	Занятие в помещении	тестирование, беседа
8	ноябрь	01,08	15.00-16.30	беседа, лекция, демонст-	4	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортив-	занятие в помещении	умение работать со сна-

				рация снаряжения, практ. занятие		ным туризмом.		ряжени-ем
9	ноябрь	11, 15, 18, 22, 25	15.00-16.30	лекция, практическое занятие	10	Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места. Требования к месту бивака Типы костров, правила разведения. Правила установка палатки в различных условиях. Места для приготовления пищи.	занятия в помещении и на местности	практическая работа
10	ноябрь	29	15.00-16.30	лекция	2	Нормативная база по спортивному туризму	занятие в помещении	тестирование
11	декабрь	02	15.00-16.30	лекция, беседа	2	Скалолазание. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	занятие в помещении	опрос
12	декабрь	06, 09, 13, 16, 20, 23	15.00-16.30	практическое занятие	12	Скалолазание. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Техника лазания. Техника страховки.	занятие в помещении	владение техникой на практике
13	декабрь	27	15.00-16.30	Выполнение контроль ных тестов	2	Промежуточный контроль.	занятие в помещении	сдача нормативов
14	январь	10, 13	15.00-16.30	Лекция	4	Терминология, применяемая в спортивном туризме. Характеристика технических приемов	занятие в помещении	опрос
15	январь,	17, 20, 24, 27, 31	15.00-16.30	практическое занятие	10	Основы техники спортивного туризма. Выполнение технических приемов участником/связкой/ группой	занятие в помещении и на местности	владение техникой на практике
16	февраль	03, 07, 10, 14, 17	15.00-16.30	практическое занятие	10	Основы техники спортивного туризма. Выполнение технических приемов участником/связкой/ группой	занятие в помещении и на местности	владение техникой на практике
17	февраль	21, 24, 28	15.00-16.30	практическое занятие	6	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме: освоение и отработка элементов техники на отдельных этапах дистанций 1-2 класса	занятие в помещении и на местности	владение техникой на практике

18	март	03, 07, 10, 14, 17, 21, 24, 31	15.00-16.30	практическое занятие	16	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме: освоение и отработка элементов техники на отдельных этапах дистанций 1-2 класса	занятие в помещении и на местности	владение техникой на практике
19	апрель	04, 07, 11, 14, 18, 21, 25	15.00-16.30	практическое занятие	14	Физическая подготовка (ОФП и СФП)	занятие в помещении и на местности	навыки физической подготовки
20	май	01-05			16	Участие в соревнованиях		анализ участия в соревнованиях
21	май	30	15.00-16.30	выполнение контрольных тестов	2	Итоговый контроль.	занятие в помещении и на местности	сдача нормативов

2.3 Условия реализации программы

Данная программа может быть успешно реализована при взаимодействии следующих ее составляющих:

Кадровое обеспечение:

Педагог, руководитель объединения, реализующий данную программу, должен обладать следующими личностными и профессиональными качествами:

- умение создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умение увидеть и раскрыть творческие способности воспитанников;
- постоянное самосовершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности.

Психолого-педагогическое обеспечение:

Сотрудничество с: классным руководителем, родителями и родственниками воспитанников.

Для реализации программы школьного спортивного клуба МОУ «Упшинская основная общеобразовательная школа» располагает следующей материально-технической базой:

1. Спортивный зал.
2. Компьютерный класс и выход в Интернет.
3. Мультимедиапроектор, экран.
4. Туристическое снаряжение и оборудование:
 - скалодром;

- палатки туристские 3-х мест. – 1 шт.;
- коврики туристские – 5 шт.
- компасы – 8 шт.;
- обвязка универсальная – 6 шт.;
- карабин автомат. – 12 шт.;
- веревки – 100 м;
- спусковое устройство – 4 шт.;
- восьмерки – 4 шт.

Санитарно - гигиенические условия

Воздушно - тепловой режим в помещении спортзала:

- температура воздуха в комнате 18 – 20⁰ С;
- относительная влажность воздуха 30 - 70 %;

Световой режим: мощность искусственного освещения 150 люкс.

Условия безопасности жизнедеятельности

Соблюдение правил охраны труда детей и правил противопожарной безопасности, с которыми педагог знакомит воспитанников в соответствии с инструкциями

2. 4 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Отслеживание результатов реализации программы осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления детьми знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формы промежуточного и итогового контроля.

Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке в декабре и в мае.

Качественными показателями обучения служат результаты выступлений обучающихся на соревнованиях по туристскому многоборью, туризму и ориентированию, выступления на слетах, фестивалях, участие в зачетных учебно-тренировочных спортивных походах, выполнение разрядных требований.

2.5 Оценочные материалы

Уровень физической подготовленности обучающихся (промежуточный и итоговый контроль)

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Класс	Бег 60 м		Бег 1000 м		Челночный бег (3x10)		Прыжок в длину с места (см)		Отжимание (девочки), подтягивание (мальчики)		Подъем туловища за 1 мин. Из положения лежа		Маркировка турист. ве- ревки (сек.)		Вязка турист. узлов (кол-во - 9)		Походы (кол-во -3)	
			Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
6.																				
7.																				
8.																				
9.																				
10.																				

2.6 Методические материалы

Методическое обеспечение программы.

Методические разработки, дидактический и лекционный материал:

- 1 Актуальные нормативные и руководящие документы по спортивному туризму.
- 2 Наглядные пособия по применению узлов.
- 3 Плакаты по спортивному туризму.
- 4 Информационные плакаты по туристским навыкам.
- 5 Информационные таблицы по питанию в походе.
- 6 Наглядные пособия по нормативным документам: федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации", маршрутная книжка, маршрутный лист, справка о прохождении спортивного похода.

- 7 Иллюстрации с видами костров.
- 8 Иллюстрации с видами приемов страховки.
- 9 Раздаточный материал по основным разделам программы: вязка узлов, топографический материал, аптечка в походе, таблицы калорийности продуктов.
- 10 Видеофильмы по медико-санитарной подготовке.
- 11 Тесты: краеведение, медицина, география, психология.
- 12 Топографические карты.
- 13 Спортивные карты.
- 14 Географические карты.
- 15 Стенды с макетами узлов, страховочных систем.
- 16 Наглядные пособия (снаряжение): волокуши, палатки, байдарки, спальники, рюкзаки, лыжное снаряжение, печки, костровые принадлежности.
- 17 Фотоматериалы, видеоматериалы.
- 18 Отчеты о походах.
- 19 Методические пособия.

2.7 Список литературы

для педагога:

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - «ГУРИЯ», ЗУГДИДИ, 1992.
2. Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003.
3. Ильин А. Первые действия в экстремальной ситуации. – М., ЭКСМО – Пресс, 2002.
4. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: учебно – методическое пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997.
6. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. – М., ЦДЮТ ур МО РФ, 1997.
7. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТ ур РФ, 1997.
8. Лебедева Г.М., Торопов С.А., Долматов Ю.Г., Свинин С.П. Рюкзачок: Напутствие туристу-новичку. – Пермь, 1983.
9. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности»: учебно-методическое пособие. – М., ВЛАДОС, 2000.
10. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: учебное пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
11. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: практическое пособие. – М., АРКТИ, 2001.
12. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М., ЦДЮТ, 1995.
15. Туристская игротека. - М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2003
16. Шмаков С.А. Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие. - М., ЦГЛ, 2003;
17. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М., ЦРИБ

«Турист», 1992.

Интернет-ресурсы:

1. Методические материалы, <https://fcdtk.ru/page/1576745794136-metodicheskie-materialy-turizm-i-kraevedenie>
2. Сборник упражнений по спортивному ориентированию, http://centrtur62.rzn.muzkult.ru/media/2019/11/13/1266392388/Metodicheskoe_posobie-_Sbornik_uprazhnenij_po_sportivnomu_orientirovaniyu.pdf
3. Учебно-методические материалы, <http://cdut.yuzhno-sakh.ru/uchebno-metodicheskie-materialyi/>

для детей и родителей:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
2. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. М.: Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - «ГУРИЯ», ЗУГДИДИ, 1992.
4. Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003.
5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист» 1983.
6. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. М.: Знание, 1990.
7. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
8. Ильин А. Первые действия в экстремальной ситуации. – М., ЭКСМО – Пресс, 2002.
9. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1997.
11. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
13. Лебедева Г.М., Торопов С.А., Долматов Ю.Г., Свинин С.П. Рюкзачок: Напутствие туристу-новичку. – Пермь, 1983.
14. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: учебное пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
15. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: практическое пособие. – М., АРКТИ, 2001.