

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА № 1474»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 15
от «31» августа 2023г.



«Утверждаю»
Директор ГБОУ Школа №1474
Курчаткина И.Е.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень: базовый/ углублённый

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор- составитель:

Кушнер Олег Николаевич,

педагог дополнительного образования

Москва 2023 г.

Введение

Модифицированная модульная дополнительная общеобразовательная программ туристско-краеведческой направленности **«Спортивный туризм»** (далее -программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.01.2024) и Приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей», и может быть реализована педагогами дополнительного образования в образовательных учреждениях Москвы и Российской Федерации.

Программа состоит из двух разноуровневых модулей:

- базовый модуль
- углублённый модуль

Срок реализации каждого модуля:

- базовый модуль – 3 года
- углубленный модуль -3 года

Возрастные рамки 8 – 18 лет базовый модуль, 12 – 18 лет углублённый модуль, - определяются законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, постановлением №1 о "Санитарно-эпидемиологических требованиях к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03", законом Российской Федерации «Об увековечении памяти погибших при защите Отечества», ведущим типом психологической деятельности подростков и их физическими возможностями.

Пояснительная записка

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 самостоятельный – 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.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы учащихся, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки: пошив и ремонт рюкзаков, палаток,

спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования и др. Любой профессиональный работник детского туризма всегда назовет вам десятки примеров, того как походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции обучающихся в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности.

Не менее важен и другой аспект становления подрастающего поколения. В настоящее время наблюдается негативное отношение большей части молодежи к службе в армии. Кроме того, существует серьезная опасность терроризма и техногенных катастроф. Молодежь необходимо учить грамотно, действовать в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду и т.д. Все эти жизненно необходимые знания и навыки обучающиеся получают в ходе походов, на соревнованиях «Юный спасатель» и «Школа безопасности» на дистанции по поисково-спасательной работе.

В процессе туристской деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Таким образом, спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следят за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия в объединении «Спортивный туризм» готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе.

Соревнования и слеты – одна из лучших форм пропаганды спортивного туризма среди учащихся. Соревнования способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности туристов, также во время соревнований проводится апробация новых видов снаряжения, происходит обмен опытом работы.

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетнего образовательного процесса и предполагает решение следующих основных задач на каждом этапе подготовки.

Базовый уровень освоения программы:

- способствовать укреплению здоровья;

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

Углубленный уровень освоения программы:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- владеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- поддерживать воспитанные черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- повышать накопление соревновательного опыта;
- содействовать развитию специальных физических качеств;
- создать условия для повышения функциональной подготовленности;
- создать условия для формирования у обучающихся и подростков социальной активности и гражданской позиции;
- обеспечить подготовку спортсменов высшей спортивной квалификации по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- обеспечить подготовку инструкторов и судей по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- обеспечить накопление соревновательного опыта.

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 также практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Новизна, актуальность программы и педагогическая целесообразность

Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на две дисциплины: «маршрут» и «дистанция». Имеющиеся дополнительные общеобразовательные программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления.

Программа «Спортивный туризм – дистанция пешеходная» предусматривает специализацию по группе дисциплин «дистанция», где обучение детей рассматривается как комплексный, системный, многолетний образовательный процесс, ориентированный, в первую очередь, на комплексное и всестороннее развитие детей и достижение ими высоких спортивных результатов, выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции) и спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции). В реализации программы используются методики по физической подготовке (автор Суховольский С.Е.): комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

Подготовка к профессиональному самоопределению обучающихся обусловлена разнообразием видов деятельности, которое заложено в программе «Спортивный туризм – дистанция пешеходная». В ходе обучения, по программе обучающиеся знакомятся с потенциальными сферами профессиональной деятельности, спектром профессий, связанных с туристско-спортивной деятельностью, узнают об их специфике. Одним из значимых аспектов обучения является диагностика профессиональных интересов и склонностей, которая помогает в выборе профессии.

Формы и методы реализации программы

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на

комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части в образовательном процессе используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. *Рекомендуемые типы занятий*: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование и др..

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

Основной составляющей образовательного процесса являются регулярные занятия, как теоретические, так и практические, а также участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию. Важным аспектом обучения являются туристские походы (походы выходного дня – 1-2 дня и многодневный походы, как правило в каникулярное время).

Организационно-методические особенности реализации программы

Многолетний образовательный процесс учитывает следующую особенность: выстроенная единая педагогическая система обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм обучения всех возрастных групп.

Примерный возраст обучающихся на разных уровнях освоения программы и примерный количественный состав в группах

Базовый	Углубленный
возраст: 8 – 18 лет кол-во в группе: от 8 до 15	возраст: 12 – 18 лет кол-во в группе: от 6 до 15

— Целевая направленность программы, это перспективное обучение, организация эффективного процесса обучения, направленное на выполнения норм на присвоение спортивных разрядов и званий в процессе обучения всех возрастных групп.

— Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности ребёнка в процессе многолетнего обучения.

— Строгое соблюдение постепенности в процессе обучения, использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетнего обучения соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка.

Преимущественная направленность обучения на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем в программе уделяется внимание развитию физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Режим занятий

Режим занятий строится по каждому уровню освоения программы. Также на каждом уровне реализации программы (модуле) возможно уменьшение либо увеличение количества учебных часов, в зависимости от особенностей организации учебного процесса конкретного детского объединения.

Базовый модуль и углублённый модуль

В группах базового модуля и углублённого модуля возможны четыре варианта режима проведения занятий. Все они характеризуются спецификой учебных групп, а также особенностями поставленных образовательных задач.

Возможно проведение одного занятия в неделю продолжительностью 2 либо 4 академических часа. Как правило, такой вариант организации занятий связан с углубленным обучением детей тактическим и техническим навыкам.

Основой базового и углублённого модуля является проведение занятий по 2 академических часа 2-3 раза в неделю. В равной мере следует распределять часы между теоретической и практической подготовкой.

В рамках углублённого модуля также возможно проведение интенсивных занятий по четыре академических часа 2 раза в неделю. Такой вариант организации занятий, как правило, приемлем в детских объединениях обучающихся в профильных образовательных учреждениях дополнительного образования (Центрах и станциях юных туристов).

Особое внимание следует уделить организации соревновательной деятельности на уровне каждого модуля, а также проведению туристских походов и учебно-тренировочных сборов.

На отдельных занятиях в целях повышения результативности подготовки к соревнованиям и соблюдения норм техники безопасности рекомендуется деление учебной группы на подгруппы. Это обусловлено количественным составом участников в команде, выступающих на соревнованиях различного масштаба.

Организация образовательного процесса, предусмотренного учебно-тематическим планом, осуществляется в течение учебного года (36 недель). Однако, продолжительность обучения осуществляется в течение всего календарного года. Образовательный процесс, включающий в себя организацию и проведение учебно-тренировочных сборов, проведение многодневных походов и участие в соревнованиях летнего сезона согласно календарю соревнований по спортивному туризму осуществляется вне сетки часов. Кроме того, в летнее время отводится 2-3 недели на период релаксации и восстановления (отдых).

Структура и механизм реализации программы.

Программа поделена на модули:

Уровень	Рекомендуемый возраст учащихся.	Количество учебных часов в год.	Рекомендуемое количество учебных часов в неделю.	Рекомендуемый начальный опыт учащихся.
базовый	10 – 18	144 / 216 / 288	4 / 6 / 8	медицинский допуск к занятиям
углублённый	12 - 18	144 / 216 / 288	4 / 6 / 8	медицинский допуск к занятиям, освоение базового уровня, имеющийся опыт занятий спортивным туризмом*, наличие особых способностей в области спортивного туризма**

* подтверждением опыта занятий спортивным туризмом могут служить: справки об участии в походах, спортивный разряд по спортивному туризму, либо характеристика с предыдущего места обучения.

** подтверждением наличия особых способностей могут служить: справки об участии в походах (2 к.с. и выше), спортивный разряд по спортивному туризму (III взрослый и выше).

Модули базового уровня независимы и реализуются по выбору педагога в зависимости от задач работы с конкретной учебной группой, планируемых сроков обучения, опыта и возможностей обучающихся.

Модули углубленного уровня реализуются только после освоения базового уровня или другой дополнительной общеобразовательной программы по туристско-краеведческой деятельности, либо если обучающийся проявляет особые способности и проявляет повышенный интерес к спортивному туризму.

В каждом модуле занятия ведутся в своём режиме, по-своему учебно-тематическому плану, решаются помимо общих, специальные задачи, и планируются свои результаты обучения.

Базовый уровень

Предназначен для обучающихся, не принимавших ранее участия в туристско-краеведческой или имеющих небольшой туристский опыт.

Цель уровня:

Формирование у ребенка способностей и навыков, позволяющих продолжить освоение программы на углублённом модуле

Задачи уровня:

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

Углублённый уровень

Предназначен для обучающихся имеющих значительный туристский опыт, освоивших базовый модуль, либо обучающихся, проявляющих особые способности и повышенный интерес к спортивному туризму

Цель уровня:

Закрепление и развитие у ребенка способностей и навыков, позволяющих в полном объеме освоить учебный материал

Задачи уровня:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- владеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- поддерживать воспитанные черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- повышать накопление соревновательного опыта;
- содействовать развитию специальных физических качеств;
- создать условия для повышения функциональной подготовленности;
- создать условий для формирования у обучающихся и подростков социальной активности и гражданской позиции;
- обеспечить подготовку спортсменов высшей спортивной квалификации по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- обеспечить подготовку инструкторов и судей по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- обеспечить накопление соревновательного опыта.

Прогнозируемый результат.

По окончании занятий на базовом уровне

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.

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 2-3 классов 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 (до II к.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.

По окончании занятий на углубленном уровне

На данном этапе решаются вопросы профессионального самоопределения, в решении которых большую роль играет увлечение спортивным туризмом. Кроме того, обучающимися ведется активная общественно-полезная деятельность: оказание помощи педагогам в планировании тренировочных дистанций, расчете и подготовке снаряжения для организации учебного процесса.

В течение периода обучения обучающиеся выполняют нормативы 1-го разряда и КМС по спортивному туризму, принимают участие в городских, областных, всероссийских соревнованиях и туристских слетах на дистанциях 3-4 классов по лыжному, пешеходному туризму, спортивному ориентированию. Кроме того, рекомендуется проведение степенных и категорийных походов (до IV к.с.) в периоды каникул.

На данном этапе обучающиеся овладевают высоким уровнем технико-тактического мастерства, способностью заглядывать в будущее - строить вероятный прогноз и использовать его для организации действий.

Важным фактором является высокая степень совершенства специализированных восприятий - чувство развиваемых усилий, чувство

снега на лыжных дистанциях, предельная концентрация внимания, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует не только достижению высокого спортивного результата, но и дальнейшему развитию ребенка в сильную личность.

Способы проверки результатов

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

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

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

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. **Входной контроль** проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.
2. **Промежуточный контроль** проводится в середине учебного года (январь). По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы обучения.
3. **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 у обучающихся.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов, а также участие в походах выходного дня и многодневных категорийных походах.

Примерный учебно-тематический план для групп базового уровня

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях. Основы техники безопасности	2	2	0
2.	История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы.	6	6	0
3.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	6	5	1
4.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	8	6	2
5.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	6	6	0
6.	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты)	16	6	10
7.	Основы техники спортивного туризма	14	6	8
10.	Нормативная база по спортивному туризму	4	4	0
11.	Основы туристской подготовки	8	4	4
8.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	36	0	36
9	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	26	0	26
12.	Участие в соревнованиях	8	0	8
13.	Сдача контрольных нормативов	4	0	4

	ИТОГО:	144	45	99
--	--------	-----	----	----

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 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 Московском регионе.
- 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 московские юные спортсмены, внесшие большой вклад в развитие детско-юношеского туризма.

3. 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, имеющих в аптечке.
- Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста.
- Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы 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 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

- Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.
- 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.
- Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.

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) с учащимися, воспитанниками и студентами».
 - 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, 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.

10. 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.
- Специальная 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 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.

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 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 и 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;

12. 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.

13. Сдача контрольных нормативов

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

Обучающиеся знают:

- состояние и развитие спортивного туризма в России и в своем регионе;
- вероятность травматизма на занятиях спортивным туризмом.
Основы оказания первой доврачебной помощи;
- основы планирования спортивной тренировки;
- периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи;
- характеристику технических приемов по пешеходному и лыжному туризму;
- календарный план спортивных мероприятий: соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию, учебно-тренировочных сборов и т.д.;

Обучающиеся умеют:

- анализировать прошедший этап начальной подготовки;
- самостоятельно планировать тренировку;
- читать карту с одновременным слежением за местностью;

- выполнять упражнения на развитие специальных качеств;
- передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;
- участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера;
- выполнять контрольно-переводные нормативы;

выполнять норматив с 1 юношеского спортивного разряда до 2 взрослого спортивного разряда по спортивному туризму и ориентированию.

Примерный учебно-тематический план для групп углубленного уровня

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях. Основы техники безопасности	2	2	0
2.	История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы.	2	2	0
3.	Травматизм на занятиях спортивным туризмом. Основы медицинских знаний.	2	2	0
4.	Допрофессиональная и профессиональная подготовка туристов-спортсменов.	2	1	1
5.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	2	0
6.	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты)	6	2	4
7.	Основы техники спортивного туризма	12	6	6
8.	Нормативная база по спортивному туризму	2	2	0
9.	Основы туристской подготовки	6	2	4
10.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	42	0	42
11.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	42	0	42
12.	Участие в соревнованиях	20	0	20

.				
13 .	Сдача контрольных нормативов	4	0	4

	ИТОГО:	144	21	123
--	--------	-----	----	-----

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях. Основы техники безопасности	2	2	0
2.	История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы.	2	2	0
3.	Травматизм на занятиях спортивным туризмом. Основы медицинских знаний.	2	2	0
4.	Допрофессиональная и профессиональная подготовка туристов-спортсменов.	6	4	2
5.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	4	4	0
6.	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты)	12	4	8
7.	Основы техники спортивного туризма	26	12	14
8.	Нормативная база по спортивному туризму	4	4	0
9.	Основы туристской подготовки	10	4	6
10.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	62	0	62
11.	Техническая и тактическая подготовка	62	0	62

	в спортивном туризме			
12.	Участие в соревнованиях	20	0	20
13.	Сдача контрольных нормативов	4	0	4

	ИТОГО:	216	38	178
--	--------	-----	----	-----

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях. Основы техники безопасности	2	2	0
2.	История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы.	2	2	0
3.	Травматизм на занятиях спортивным туризмом. Основы медицинских знаний.	2	2	0
4.	Допрофессиональная и профессиональная подготовка туристов-спортсменов.	6	4	2
5.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	4	4	0
6.	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты)	20	6	14
7.	Основы техники спортивного туризма	28	10	18
8.	Нормативная база по спортивному туризму	8	8	0
9.	Основы туристской подготовки	10	4	6
10.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	68	0	68
11.	Техническая и тактическая подготовка	94	0	94

	в спортивном туризме			
12.	Участие в соревнованиях	40	0	40
13.	Сдача контрольных нормативов	4	0	4

	ИТОГО:	288	42	246
--	--------	-----	----	-----

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

- Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта.
- Выдающиеся российские и кузбасские юные спортсмены, внесшие большой вклад в развитие детско-юношеского туризма.
- Центры и клубы детско-юношеской спортивно-туристской работы в России. Характеристика географических районов проведения соревнований по спортивному туризму. Особенности различных полигонов.
- Туристские возможности родного края, характеристика районов проведения соревнований, особенности.
- Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма.
- Традиции своего коллектива (секции, студии, клуба и т.д.). Перспективы развития спортивного туризма в стране и области (1 час).
- Краткий исторический обзор развития спортивного туризма как вида спорта в России. Ведущие специалисты в области спортивного туризма в стране и регионе.
- Краткий исторический обзор развития спортивного туризма как вида спорта в Московском регионе. Выдающиеся российские и московские спортсмены, внесшие большой вклад в развитие спортивного туризма.

3. Травматизм на занятиях спортивным туризмом. Основы медицинских знаний

- Травматизм на занятиях физической культурой, спортом и туризмом.
- Заболевания в условиях соревнований, походов и выездных учебно-тренировочных сборов.
- Профилактика травматизма и заболеваний.
- Респираторные и простудные заболевания.
- Укусы насекомых и некоторых животных.
- Пищевое отравление и желудочно-кишечные заболевания.
- Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивном туризме.
- Перспективное, текущее и оперативное планирование.

- Дневник тренировок спортсмена. Содержание дневника. Указания по заполнению дневника.

- Ведение дневника тренировок спортсмена.
- Спортивные травмы и их предупреждение.
- Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.
- Приемы транспортировки пострадавшего.
- Кровотечение. Виды кровотечений и способы остановки.
- Раны. Виды ран. Обработка ран и правила наложения повязок.

Первая доврачебная помощь при острых состояниях и несчастных случаях.

4. Допрофессиональная и профессиональная подготовка туристов-спортсменов

- Профессии сферы физкультуры, спорта и туризма.
- Требования, предъявляемые к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы туризма, экскурсионного дела, спорта, педагогики.
- Учебные заведения спортивного туризма в России.
- Требования, предъявляемые к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям абитуриентов, поступающих в ВУЗы и учебные заведения сферы туризма, путешествий и экскурсий и других отраслей, связанных с экстремальными и полевыми условиями трудовой деятельности.
- Основы профессиональной подготовки воспитанников учреждений дополнительного образования для получения специальностей и профессий.
- Формирование команды и разработка плана подготовки к участию в соревнованиях и слетах по спортивному туризму и спортивному ориентированию.
- Подготовка специалистов для профессиональной деятельности в сфере физической культуры, спорта и туризма.
- Поисково-спасательные службы. Цели и задачи поисково-спасательных служб.
- Допрофессиональная подготовка для получения специальностей и профессии в процессе дополнительного образования туристского профиля.
- Судья по спорту. Права и обязанности судей на примере спортивного туризма

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

- Мышечная деятельность.
- Тренированность и ее физиологические показатели.
- Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма.
- Предстартовая разминка в соревновательной деятельности, ее

значение и содержание.

- Самоконтроль. Методика ежедневного самоконтроля.
- Методы восстановления работоспособности организма.
- Предстартовая разминка в соревновательной деятельности, ее значение и содержание.
- Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям
- Ведущие психические качества спортсменов
- Приемы регуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности
- Приемы саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности.
- Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях
- Формирование навыков по рефлексии и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях
- Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей
- Психологический климат в команде по спортивному туризму
- Межличностные взаимоотношения в команде и их регулирование
- Роль капитана команды, формального и неформального лидера, а также юмора в межличностных взаимоотношениях
- Типы темперамента человека и их характеристика
- Психология личности и ее учет в организации психологической подготовки спортсменов.
- Характер и его формирование средствами физической культуры, спорта и, в частности, способами спортивного туризма и ориентирования.
- Методы и средства восстановления спортивной работоспособности.
- Массаж, общие понятия. Основные виды массажа.
- Гигиенические основы массажа.
- Виды спортивного массажа и некоторые его особенности.
- Приёмы, техника и методы спортивного массажа.
- Основные принципы выполнения приемов массажа в условиях соревнований.

6. Спортивное ориентирование

- Точное ориентирование на коротких этапах.
- Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.
- Методы развития специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления движения.
- Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости.
- Путь через точечные ориентиры.
- Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией.
- Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и

большое расстояние от привязки до контрольного пункта).

- Организационно – подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям.

Действия участников после приезда на место соревнований.

- Тактические действия после получения карты и до момента старта.
- Выбор пути движения между КП (выбор генерального

направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробега, возможные изменения генерального направления).

- Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.
- Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления соревновательной дистанции.
- Раскладка сил на дистанции спортивного ориентирования.
- Взаимодействие с соперником на дистанции.
- Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте.
- Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости.
- Особенности прохождения дистанций по спортивному ориентированию на соревнованиях по спортивному туризму:
 - соревнования по выбору;
 - соревнования на маркированной трассе;
 - соревнования в заданном направлении;
 - комбинированные дистанции.

7. 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.

8. Нормативная база по спортивному туризму

- Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): классификация соревнований, место соревнований, дистанция соревнований, электронная система отметки.
 - Разрядные требования: условия выполнения массовых разрядов по спортивному туризму. Условия выполнения разрядов по спортивному ориентированию.
 - Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): проводящая организация и оргкомитет, положения о соревнованиях.
 - Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): инспектор и мандатная комиссия, заявки на участие в соревнованиях, заявления, протесты.
 - Основные принципы определения результатов.
 - Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): участники соревнований, представитель, тренер и капитан, совещание представителей.
 - Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): показ дистанции, форма одежды, требования к снаряжению, контрольное время, жеребьевка.
 - Разрядные требования: условия выполнения разряда Кандидат в мастера спорта по спортивному туризму.
 - Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): порядок старта, финиш, хронометраж.
 - Обеспечение безопасности. Охрана природы, памятников истории и культуры.
- Разрядные требования: условия выполнения разряда Мастер спорта по спортивному туризму.

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, 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.

10. Физическая подготовка (ОФП и СФП)

В основе подготовке на данном этапе должна присутствовать соревновательная деятельность (организация тренировок в соревновательном режиме). Кроме того, тренировочный процесс лучше организовывать на местности разного характера, как бы приближать спортсменов-туристов к соревновательной обстановке.

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.
- Специальная 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 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.

11. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме

Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 3-4 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 и на дистанциях в командного первенстве 3-4 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;
- Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.
- Ошибки и их причины.
- Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.
- 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.
- Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.
- Совершенствование элементов технических приемов транспортировки «пострадавшего».
- Отработка технических приемов на дистанции – связка:
- подъем с верхней командной страховкой;
- спуск с верхней командной страховкой;
- траверс с организацией перил;
- бревно через овраг с организацией перил;
- организация сопровождения на параллельных перилах, навесной переправе;
- спуск «пострадавшего»;
- организация навесной переправы.

Совершенствование технических приемов в условиях нехватке информации (старт на дистанцию без предварительной подготовки; пробегание неизвестной заранее дистанции):

- на дистанции – пешеходная;
- на дистанции – лыжная;
- на дистанции – связка.

12. Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию

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

13. Сдача контрольных нормативов

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

Обучающиеся знают:

- состояние и развитие спортивного туризма в России и в своем регионе;
- вероятность травматизма на занятиях спортивным туризмом. Основы оказания первой доврачебной помощи;
- основы планирования спортивной тренировки;
- периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи;
- характеристику технических приемов по пешеходному и лыжному туризму;
- календарный план спортивных мероприятий: соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию, учебно-тренировочных сборов и т.д.;
- основы совершенствования спортивного мастерства на данном этапе;
- правила соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- приемы и методы повышения умственной работоспособности;

- план действий спортсмена на различных участках соревновательной дистанции;
- восстановительные средства и мероприятия;
- основные стороны анализа выступления на соревнованиях.

Обучающиеся умеют:

- анализировать прошедший этап начальной подготовки;
- самостоятельно планировать тренировку;
- читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять упражнения на развитие специальных качеств;
- передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;
- участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно- тренировочной подготовки в качестве стажера;
- составлять план подготовки к соревнованиям на основании «Положения о соревнованиях» и «Технической информации»;
- прорабатывать тактический план прохождения дистанции;
- пользоваться методикой ежедневного самоконтроля;
- анализировать результаты выступления на соревнованиях;
- анализировать индивидуальные особенности специальной физической подготовки;
- применять разновидности бега (ускорения, бег трусцой, фартлек);
- владеть приемами техники бега на различной местности;
- выполнять упражнения на развитие и совершенствование

специальных качеств;

- передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;
- участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера, младшего инструктора по туризму, заместителя руководителя;
- выполнять нормативы КМС по спортивному туризму и I взрослого спортивного разряда по спортивному и ориентированию;
- выполнять контрольно-переводные нормативы.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Построение программы позволяет систематически решать поставленные перед педагогом задачи. В программе каждого года обучения выделяется два направления: теоретическая подготовка и практическая подготовка, выделены знания и умения, которыми должны обладать обучаемые и закреплять их во время участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах. О формах занятий, методах и приемах, применяемых при проведении занятий, подробно изложено в пояснительной записке.

Задачи, определенные программой, решаются при помощи методического обеспечения.

На начальном этапе подготовки обучаемым прививается интерес к занятиям спортивным туризмом (группа дисциплин - дистанции) и спортивным ориентированием. Объяснения теоретического материала рекомендуется проводить с использованием DVD и видеофильмов. Кроме того, различные разделы фильмов могут использоваться на протяжении всех лет обучения. Приобретенные теоретические знания обучающиеся закрепляют практически. Проводится разносторонняя общефизическая подготовка, которая осуществляется преимущественно в игровой форме.

Далее обучаемые переходят к углубленному изучению основных технических приемов по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и основным элементам ориентирования. С каждым годом обучения возрастает количество учебно-тренировочных занятий, проводимых на местности.

Далее возрастает роль физической подготовки воспитанников. Значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу. Обучающие участвуют в сезонных учебно-тренировочных сборах и в региональных и всероссийских соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Специфика спортивного туризма, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) *вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапе начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую педагог ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе прохождения дистанции, вызывает изменения в организме спортсмена-туриста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках дистанции. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.).

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов-туристов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

На этапе базового уровня медико-биологический контроль осуществляется в поликлиническом отделении врачом – педиатром, который выдает письменное разрешение на занятие спортивным туризмом. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация спортсмена у других специалистов. К занятиям спортивным туризмом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

На этапе углубленного уровня происходит постановка спортсменов на учет во врачебно-физкультурный диспансер, где и осуществляется в дальнейшем медико-биологический контроль. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в сентябре (начало учебного года) и феврале - марте (перед соревнованиями летнего сезона).

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

К формам педагогического контроля относятся показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей, все данные заносятся в индивидуальную карту спортсмена. Тестирование по ОФП в объединении спортивного туризма осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебного года. Перед проведением тестирования необходимо провести с обучающимися разминку с обязательным включением общеразвивающих упражнений (ОРУ).

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов-туристов. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий.

Важнейшее субъективное условие — это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит общению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения

мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Следующий метод - поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долгосрочные задачи, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

КОНТРОЛЬНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК

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

В течение 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). Как правило, в это время организуются лыжные учебно-тренировочные сборы. По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебно-тренировочного плана или программы тренировки.

Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период учебно-тренировочных сборов, направленных на подготовку спортсменов к летнему соревновательному периоду.

В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. Для обучающихся ознакомительного и базового модулей применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся. На этапе углубленного модуля используются специальные тесты по спортивному туризму.

Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к совершенствованию спортивного мастерства каждого обучающегося.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов;

- компьютерной техники: компьютера, сканера, принтера, а также DVD – проигрывателя, фото- и видеокамер, телевизора, электронных досок;

- спортивного зала, оборудованного специальными тренажерами, необходимыми для построения дистанции по спортивному туризму в закрытом помещении.

МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для занятий по спортивному туризму:

- личное снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальники различных видов, типов и конфигураций;
- шаблоны меню и раскладки продуктов;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения дистанций по спортивному туризму: веревка основная и вспомогательная, карабины, зажимы, спусковые устройства, страховочные системы, опорные петли, усы самостраховки, каски, рукавицы (перчатки) и т.д.

Для занятий по спортивному ориентированию:

- компасы всех видов – от простейших (компас «Андреанова») до современных «на плате» и «на палец»;
 - карточки для отметок КП;
 - спортивные карты различных участков местности;
 - карточки с условными знаками спортивных карт.
- Для занятий по физической подготовке:***
- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, эспандеры и др.);
 - лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.

№ п / п	Раздел, тема программ ы	Форм ы обучени я	Методы и приемы организации образовательно го процесса	Формы подведе ния ито гов	СТО. Дидактические материалы,
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях. Основы техники безопасности	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Анкетирование, беседа	Личное снаряжение, групповое снаряжение, таблицы, Фотоматериалы туристских походов, соревнований, мультимедийный комплект
2.	История возникновения и	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстративный	Анкетирование, беседа	Фотоматериалы и видеоматериалы разных лет

	развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы.	да	й (объяснение, рассказ, показ)		туристских походов , соревнований, мультимедийный комплект
--	--	----	-----------------------------------	--	---

3.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	Лекция, беседа, практиче ское занятие,	Словесный, объяснительно-ил- люстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	Тестирован ие, устный опрос, наблюдени е	Тесты. Раздаточный материал. Плакаты, Мультимедийный комплект
4.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	Лекция, беседа, практиче ское занятие, игра- соревнов ание	Словесный, объяснительно-ил- люстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Тестирован ие, устный опрос, наблюдени е	Учебный видеофильм. Личное и групповое снаряжение. Раздаточный материал. Плакаты, Мультимедийны й комплект
5.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Лекц ия, бесед а	Словесный, объяснительно-ил- люстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Тестирован ие, устный опрос, наблюдени е	Учебный видеофильм. Раздаточный материал. Дидактические игры. Плакаты, Мультимедийн ый комплект
6.	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты)	Лекция, беседа, практиче ское занятие, прогулка, поход	Практический, наглядный, словесный, объяснительно- ил- люстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Тестирование , устный опрос, наблюдение, топографиче ский диктант	Комплект тестов, заданий, спортивные карты. Плакаты., карточки с топографическими знаками. Дидактические игры.
7.	Основы техники спортивного туризма	Лекц ия, бесед а	Практический, наглядный, словесный, объяснительно- ил- люстративный, (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы.	Личное и групповое снаряжение. Таблицы, Плакаты. Учебный фильм. Мультимедийный комплект
8.	Нормативная база по спортивному туризму	Лекц ия, бесед а	Практический, наглядный, словесный, объяснительно- ил- люстративный, (объяснение, рассказ,)	Тестирован ие, устный опрос, наблюдени е,	Раздаточный материал. Тесты, Мультимедийн ый комплект

9.	Основы туристской подготовки	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	Тестирование, устный опрос, наблюдение,	Учебный видеофильм. Фото и видеоматериалы.. Тесты.. Раздаточный материал. Плакаты, Мультимедийный комплект
10	Травматизм на	Лекция,	Словесный,	Тестирование,	Тесты. Раздаточный

	занятиях спортивным туризмом. Основы медицинских знаний.	беседа, практическое занятие,	объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	устный опрос, наблюдение	материал. Плакаты, Мультимедийный комплект
11	Допрофессиональная и профессиональная подготовка туристов-спортсменов	Лекция, беседа, практическое занятие,	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Тесты. Раздаточный материал. Плакаты, Мультимедийный комплект
12	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	Беседа, практическое занятие., тренировка	Практический наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, игра-соревнования, самостоятельная работа)	Контрольные тесты и упражнения	Медицинские весы, тонометр, Специальное снаряжение. Плакаты, тесты, спортивный инвентарь. Спортивный зал.
13	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	Беседа, практическое занятие., тренировка	Практический наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, игра-соревнования, самостоятельная работа)	Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы.	Личное и групповое снаряжение. Таблицы, Плакаты. Учебный фильм. Мультимедийный комплект
14	Участие в соревнованиях	Беседа, практическое занятие., тренировка	Практический наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ,	Тестирование. Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы	Личное и специальное снаряжение. Плакаты, тесты.

		ка, соревнования	упражнение, показ, демонстрация, игра -соревнования, самостоятельная работа)		
15	Сдача контрольных нормативов	Практические занятия., тренировка, соревнования	Практический наглядный, словесный, объяснительно- иллюстративный, (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, игра -соревнования, самостоятельная работа)	Контрольные нормативы	Личное и специальное снаряжение. Плакаты., Спортивный зал

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 64с.
2. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-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.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮОЦ «Орион», 2000. – 27 с.
5. Кропочев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮОЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. [Текст] / В.А. Кропочев. – Новокузнецк, ДЮОЦ «Орион», 1995 г. - 32 с.
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. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 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.
11. 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 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 «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М. : ЦДЮТур, 2000.- 64с.
6. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮОЦ «Орион», 2000. – 27 с.
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. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
11. Кропачев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮОЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка [Текст] / В.А. Кропачев. – Новокузнецк, ДЮОЦ «Орион». 1995 г.
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.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 – 92с.
15. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» [Текст] / Туристско-спортивный союз России. – М., 2009 – 18 с.
16. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. № 2. Москва. 2000 г. – 61 с.
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 – 700 с.
18. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. - М. : Вилад, 1996. – 80 с.
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. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
6. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров - Казань: РИЦ Школа, 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 – 18 с.