

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ №1»**

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 1
от «29» августа 2023 года

«Утверждаю»

Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»
Т.А. Певгова

Приказ № 907
от «29» августа 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

направленность: туристско-краеведческая

возраст обучающихся: 8-16 лет

срок реализации: 3 года (576 часов)

автор-составитель:

Галиуллин Ильнур Васильевич
педагог дополнительного образования
отдела «Кама»

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

Информационная карта образовательной программы.

1.	Образовательная организация	МАУДО «ГДТДиМ №1»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм»
3.	Направленность программы	туристско-краеведческая
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Галиуллин Ильнур Васильевич – педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	3 года
5.2.	Возраст обучающихся	8-16 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая занятия в очной форме, с возможностью использования дистанционных образовательных технологий
5.4.	Цель программы	развитие личности ребенка средствами туризма и краеведения, формирование туристических умений и навыков и навыков по действиям в экстремальных ситуациях различного характера.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	формы - групповые, индивидуальные, дистанционное изложение материала, виды занятий – изучение учебного материала, практические занятия, в виде соревнований, тестов, викторин, ролевых игр. Методы обучения детей различны – это объяснение, самостоятельная практическая работа детей, эвристическая беседа. Из методов воспитания применяются: метод примера, упражнение, поручение, прямое и косвенное педагогическое требование, метод стимулирования (участие в соревнованиях, поход выходного дня (далее ПВД) и многодневных походах), методы контроля и самоконтроля, метод

		проблемного изложения материала, наглядные, демонстрационно – словесный, практические методы, контроль и самоконтроль, стимулирования и мотивации, инструктивно – репродуктивный. Используется технология сотворчества и сотрудничества.
7.	Формы мониторинга результативности	оцениваются метапредметные, предметные и личностные результаты. Оценка <i>предметного критерия</i> происходит через измерение показателей освоения образовательных программ. <i>Метапредметный критерий</i> оцениваются через экспертную оценку поведения детей, их решений в условиях походной жизни. Используются методы оценки <i>познавательных, логических и коммуникативных</i> учебных действий. <i>Личностный критерий</i> определяется через показатели карты личностного развития обучающихся (на начало обучения, окончание 1 года обучения и окончание последующих годов обучения).
8.	Результативность реализации программы	<i>Обеспечение участия обучающихся в соревнованиях:</i> <i>Республиканский уровень:</i> - I Этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму, грамоты за I,II,III место, 2018г., 2019г., 2020г., 2021г.; - II Этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму, грамоты за I,II,III место, 2018г., 2019г., 2020г., 2021г.; - III Этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму, грамоты за I,II,III место, 2018г., 2019г., 2020г.; <i>Муниципальный уровень</i> - Городские соревнования в открытом кубке ДФОЦ «Дельфин №8» по спортивному ориентированию «Кубка спринтов». <i>Методические разработки по программе отмечены дипломами победителя в:</i> - Региональный конкурс методических разработок «Коллекция методического мастерства и творчества» номинация:

		«Сценарий спортивных мероприятий для обучающихся», диплом III место, 2021г
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	28.05.2018 – дата разработки; 29.08.2023г.- дата утверждения и последней корректировки, внесение изменений, связанных с появлением новой нормативно-правовой документации
10.	Рецензенты	Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» Гараева Анастасия Владимировна, заведующий отделом «Кама»

Оглавление

Информационная карта образовательной программы.....	1
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.	6
Пояснительная записка.....	6
Учебный (тематический) план 1 года обучения	14
Учебный (тематический) план 2 года обучения	16
Учебный (тематический) план 3 года обучения	18
Содержание программы 1 года обучения	20
Содержание программы 2 года обучения	36
Содержание программы 3 года обучения.	65
Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения.....	90
Планируемые результаты освоения программы 2 года обучения.....	92
Планируемые результаты освоения программы 3 года обучения.....	94
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	96
2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы	96
2.2. Планируемые результаты освоения программы «Спортивный туризм».	96
2.3. Методическое обеспечение программы.	98
2.4. Формы контроля	99
Список рекомендуемой литературы	108
ПРИЛОЖЕНИЕ	Error! Bookmark not defined.
Календарный учебный график 1 года обучения	111
Календарный учебный график 2 года обучения	124
Календарный учебный график 3 года обучения	143

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы.

Пояснительная записка

Туризм обеспечивает решение многих педагогических задач, которые невозможно выполнить при помощи других видов упражнений. В первую очередь – это высокий оздоровительный эффект; формирование сугубо прикладных, жизненно необходимых умений и навыков; развитие умения ориентироваться в экстремальных ситуациях; формирование смелости и психологической устойчивости; выявление творческого потенциала занимающихся. Знания, умения и навыки, приобретенные на занятиях по туризму, помогают детям легче адаптироваться в коллективе и обществе, преодолеть барьер отчужденности, дают им возможность почувствовать себя нужным для общества.

Программа «Спортивный туризм» по содержанию имеет *туристско-краеведческую направленность* и ориентирована на создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения личности ребенка; профилактику асоциального поведения; укрепление психического и физического здоровья; формирование до профессиональных туристских знаний, умений и навыков, социализацию и профессиональное самоопределение учащихся. По времени реализации программа длительной подготовки.

При разработке учитывались следующие *нормативные документы и материалы*:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ [14];
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» [15].
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р [3];
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [8];
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [9];
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [7];
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» [10];
- Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [6];
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [4];

- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [13].

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм» ориентирована на средних и старших подростков и призвана за 3 летний срок обучения сформировать у обучающихся стойкую мотивацию к занятиям туризмом на основе знаний, умений и навыков, приобретенных на занятиях.

Актуальность программы состоит в том, что она отвечает современным вызовам общества, способствует решению таких проблем, как:

- развитие у детей и подростков гипокинезии – пониженной двигательной активности, что в результате приводит к недостаточному физическому развитию, нарушению функций нервной системы, отрицательно сказывается на формировании личности подростка в целом;
- предупреждение детской преступности, вовлечения подростков в неформальные организации, снижение уровня агрессии.

Кроме того, необходимо отметить всевозрастающую популярность спортивного туризма в нашей стране, как массового вида спорта. Это закономерно привело к резкому росту числа желающих заниматься спортивным туризмом как на «профессиональном», так и на «любительском» уровне.

Педагогическая целесообразность программы, состоит в том, что в процессе ее реализации расширяется сфера общения учащихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности, совершенствования технико-тактического туристского мастерства, приобретения навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучения своего края и воспитания патриота своей Родины. Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется его характер, внутренний мир и черты личности, такие как целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость, самостоятельность. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, самоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий для достижения результата. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых навыков. Участники программы приобретают практические навыки оказания первой доврачебной помощи, выживания в экстремальных ситуациях, у них повышается уровень психологической защищенности от внешней агрессивной социальной среды, развивается коммуникабельность.

При реализации программы предусмотрен учет интересов обучающихся, их потребностей и возможностей через применение личностно-ориентированных технологий, технологий индивидуализации, в том числе наставническую поддержку при составлении плана личностного развития и уровневой дифференциации; свобода самостоятельной деятельности, в которой обучающийся является непосредственным субъектом, осуществляющим все ее этапы (целеполагание, планирование, реализацию и контроль), что создает наилучшие условия для развития нравственно-волевых качеств; формирование метапредметных и личностных качеств обучающихся на основе создания информационно-образовательной среды, соответствующей интересам обучающихся и имеющей развивающий характер.

Отличительные особенности программы заключаются в:

1. Обеспечении дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

2. Повышении внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

3. Подготовка юных спортсменов ведется по узкой направленности «дистанции – пешеходные». В связи с тем, что пешеходный туризм на сегодняшний день весьма высоко развивается и с каждым соревнованием конкуренция увеличивается.

Новизна программы определяет наличие возможности применения дистанционного обучения и построения учебного процесса на основе интеграции аудиторной и внеаудиторной учебной деятельности, с использованием и взаимным дополнением технологий традиционного и современного обучения с использованием электронного обучения или цифровых технологий.

При реализации данной образовательной программы возможна вариативность распределения часов между очной и дистанционной формами обучения в соответствии с возникающими потребностями обучающихся и педагога.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, пром альпинист, работник МЧС, инженер по технике безопасности, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии. Программа позволяет заниматься туризмом, как видом спорта и способствовать достижению высоких результатов. Юношей программа подготавливает к службе в рядах вооруженных сил России.

В целях более углубленной спортивной подготовки, воспитанники показывающие в процессе занятий по программе высокие спортивные результаты имеют возможность углубленно заниматься спортивным туризмом по программе «Туристское многоборье».

Целью программы является развитие личности ребенка средствами туризма и краеведения, формирование туристических умений и навыков и навыков по действиям в экстремальных ситуациях различного характера.

Задачи программы

Обучающие:

- обучение технике туризма, ориентированию и топографии, доврачебной медицинской помощи, организации проведения походов, правилам судейства и организации туристических соревнований;
- ознакомление учащихся с туристско-спасательской работой, ее ценностными аспектами, значимостью для общества, личностной и профессиональной перспективами в рамках туризма и спасательской деятельности;
- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по истории, географии, биологии, литературе, ОБЖ, физической подготовке.

Воспитательные:

- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- воспитание бережного, гуманного отношения к окружающей среде, родному краю;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

Развивающие:

– физическое совершенствование обучающихся – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;

– выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах.

Адресат программы.

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 8-16 лет. Количественный состав одной группы 15 человек. Набор детей осуществляется на основе свободного выбора детьми и их родителями (законными представителями), без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений у ребенка.

Формы и методы проведения занятий:

1. учебно-тренировочное занятие;
2. поход, экскурсия;
3. викторина, конкурс, игровые элементы;
4. практические занятия;
5. индивидуальная работа;
6. соревнования внутри группы.
7. демонстрация фото-видео материала;
8. тренинг;
9. проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
10. просмотр учебных кинофильмов;
11. инструкторская и судейская практика

Объем программы:

Срок реализации программы – 3 года. Содержание программы составлено с учетом возрастных и психологических особенностей детей 8 - 16 лет, отражает их интересы и потребности.

Продолжительность занятия – 40 минут, предусматривается 10 - минутный перерыв после 1 часа занятия в помещении и 5- минутный перерыв на природе. Большое внимание уделяется созданию благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения и укрепления здоровья, формированию необходимых знаний, умений, навыков по ЗОЖ и использованию их в повседневной жизни.

Первый год обучения занятия проводятся по два часа два раза в неделю (144 часа в год), 2 и 3 года обучения – по два часа три раза в неделю (216 часов ежегодно). Во время каникул проводятся учебно-тренировочные занятия для подготовки к участию в соревнованиях.

Количество занимающихся в 1 группе – 15 человек.

В соответствии с требованиями п. 10 приказа № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» программа содержит блок дистанционного обучения. Поэтому, с целью мотивации детей на посещение занятий, своевременного информирования родителей по различным вопросам в специально отведенное время используется онлайн общение в сети Интернет, где родители могут обращаться к педагогу с различными вопросами и проблемами через программу «Zoom», если не смогли пообщаться лично. Так же, если есть необходимость, педагог может самостоятельно связаться с родителями обучающихся по этой программе в социальной сети «ВКонтакте» создано сообщество «Спортивно-туристский отдел

«КАМА» <https://vk.com/public200354059> , где размещаются занятия и задания к занятиям, все ссылки на платформы и сайты предоставляются обучающимся через учебные задания, выложенные в сообществе объединения.

Более 25% занятий проходят с использованием дистанционного материала.

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия на основании соглашения о сотрудничестве в сфере образования и профориентации учащихся с Региональной общественной организацией «Федерация спортивного туризма Республики Татарстан» при содействии которого проводятся мероприятия.

Обоснование использования педагогических технологий: содержание программы основано на применении личностно-ориентированного обучения с использованием деятельностного подхода. Целью педагогической технологии является не прямая передача информации, а совместный поиск знаний. Знания обучающийся не получает, а приобретает, возвращает, познаёт проблему на основе собственного опыта. Задача педагога - создать особую атмосферу, которая будет способствовать развитию познавательного интереса, направлять детей на поиск и открытие знаний, благодаря чему раскрываются творческие способности, стремление к саморазвитию, самопознанию и самоопределению. Используя личный опыт, подростки совершенствуют свои умения анализировать, выражать свое мнение, раскрывать мысль, делать открытия в предмете с помощью условий, которые создает педагог.

Обоснование использования дистанционных образовательных технологий. При проектировании и реализации программы, подготовке к занятиям и мероприятиям с учащимися, педагогом используются электронные образовательные ресурсы:

- для проведения online-занятий использует платформу организации видеоконференций ZOOM: <http://zoom.us> ;
- электронные учебники издательства “Просвещение” (<https://media.prosv.ru/>);
- российская электронная школа (<https://resh.edu.ru/>);
- <https://vk.com/public200354059> - группа ВКонтакте, где представлены темы для изучения по данной программе;
- <https://survinat.ru/> Методика выживания в дикой природе;
- http://www.tmmoscow.ru/norm_doc/reg_play/regplay_2019_pedestrian_25042019.pdf - регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму;
- <http://www.gto-normy.ru/strelba-iz-pnevmaticheskoy-vintovki/> - нормы ГТО для школьников. Порядок проведения испытаний.

Основными принципами организации обучения с применением электронных ресурсов и дистанционных технологий являются:

- принцип интерактивности, выражающийся в возможности постоянных контактов всех участников учебного процесса с помощью специализированной информационно образовательной среды (в том числе, форумы, электронная почта, Интернет-конференции, онлайн-занятия);

- принцип адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий и сетевых средств обучения;

- принцип гибкости, дающий возможность участникам учебного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;

Основными элементами, применяемыми в программе при изложении материала в дистанционном формате, являются:

- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- надомное обучение с дистанционной поддержкой;
- e-mail;
- электронные носители мультимедийных приложений;
- электронные наглядные пособия.

В обучении с применением электронных ресурсов и дистанционных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности: консультация, практическое занятие, самостоятельная работа.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- формирование осознанного, уважительного доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, гражданской позиции;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий.
- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение к истории, культурным и историческим памятникам;
- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;
- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании.
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;
- готовность к выбору профильного образования.

Метапредметные результаты освоения

К метапредметным результатам относится ряд важных для выстраивания межличностных отношений навыков:

- умение формулировать, аргументированно отстаивать свою точку зрения;
- способность выражать свои чувства и потребности;
- умение сотрудничать и разрешать конфликтные ситуации и др.

Наряду с этим обучающийся должен овладеть универсальными учебными действиями, позволяющими эффективно работать с информацией, осваивать новые знания, а именно:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;

- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных педагогом ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- оценивать свои учебные достижения, поведение, осознанно определять сферы своих интересов и возможностей;
- владение умениями совместной деятельности: согласование и координация деятельности с другими ее участниками;
- объективно оценивать свой вклад в решение общих задач коллектива;
- оценивать свою деятельность с точки зрения нравственных, эстетических ценностей, использовать свои права и выполнять свои обязанности члена учебного коллектива;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия, устранять причины возникших трудностей и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми, учитывать особенности различного ролевого поведения (лидер, подчиненный).

Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- давать определение понятиям;
- творчески решать учебные и практические задачи: умение мотивированно отказываться от образца, искать оригинальные решения; самостоятельно выполнять различные творческие работы.

Организация воспитательной работы в рамках программы:

В ходе проведения воспитательной работы предлагается использовать такие формы, как:

– закрепление за опытными спортсменами более юных спортсменов с целью оказания помощи в подготовке и воспитании. Спортивный коллектив является важным фактором формирования личности юного спортсмена, в нем спортсмен формируется всесторонне в умственном и физическом отношении, а также в нравственном;

– собрания команды;

– проведение торжественного приема в объединение и выпуск по окончании;

– проведение праздников, посвященных итогам зимнего спортивного сезона. Данные мероприятия направлены на сплочение спортивного коллектива и воспитание чувства коллективизма;

– внедрение различных поощрений за успехи своих подопечных, как в спортивной, так и общественной жизни. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена;

– использование в качестве воспитательного воздействия при дисциплинарных нарушениях следующих видов наказаний: замечание, устный выговор, выговор в письменном виде, обсуждение неправильного поведения спортсмена коллективом группы, отстранение от занятий или задачи спортивной подготовки и общего воспитания или соревнований.

Определенное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена высокие морально-волевые качества. Напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности спортсмена. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы по годам обучения, прирост спортивных достижений, участие в походах, соревнованиях, краеведческих конференциях при наличии положительных результатов.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения (группы), заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге - воспитание физически здоровых, сознательных патриотов своей родины.

В процессе обучения предусматриваются теоретические зачеты, зачетные соревнования, однодневные походы как процесс обучения как процесс проверки знаний, умений, навыков.

Осваивая разделы, включенные в программу, во время теоретических и практических занятий, на соревнованиях, в походах, в конце обучения ребенок сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить свое развитие в одном из специализированных объединений.

Формы подведения итогов реализации программы.

Контрольные занятия по разделам программы течение учебного года; промежуточная аттестация проводится по окончании 1-2 года обучения. Итоговая аттестация проводится в конце 3 года обучения. Формы аттестации:

– тестирование;

- опросы;
- педагогическое наблюдение;
- соревнование;
- игры;
- викторины и др.

Программа имеет четкую структуру, что обеспечивает ее использование в своей педагогической практике другими педагогами. В программе описаны учебные планы, содержание и результаты программы, приведен фонд оценочных средств, методическое обеспечение и организационно-педагогические условия реализации программы, приведены все диагностические методики для оценки результатов учащихся.

Формы подведения итогов реализации программы:

Промежуточный контроль: контрольное занятие, игра, тестирование, соревнования внутри группы.

Итоговый контроль: контрольное занятие, тестирование, соревнования внутри группы.

По результатам итогового контроля выпускники объединения получают свидетельство о дополнительном образовании с учетом освоения материала программы.

Учебный (тематический) план 1 года обучения

№	название раздела, темы	количество часов			формы организаци и занятий	формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие. Информация о работе объединения. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		объяснение, игровые упражнения	Тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся, игра «Давай дружить»
2.	История развития туризма. Виды туризма. Классификация походов по сложности.	8	8		учебное занятие, показ презентаций, эвристическая объяснение, демонстрация фото, видео материалов	Викторина «Мой город»
3.	Организация и проведение пешего похода.	18	2	16	учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация	Ролевая игра «Соберись в поход», ПВД, педагогическое наблюдение

4.	Туристское снаряжение.	4	2	2	учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация	Состязание по скоростной сборке снаряжения для соревнований, педагогическое наблюдение
5.	Топографическая подготовка и ориентирование.	20	6	14	учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация	соревнования внутри группы по ориентированию
6.	Первая доврачебная помощь. Самоконтроль. Гигиена туриста. Походная аптечка.	6	2	4	учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация, дидактический материал, игра	Командная игра «03», педагогическое наблюдение
7.	Техника туризма.	22	6	16	учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация	соревнования внутри группы по технике спортивного туризма «дистанции – пешеходные»
8.	Поисково-спасательная работа.	4	2	2	учебное занятие, объяснение, дидактический материал	игра «Найди меня», педагогическое наблюдение
9.	Организация и проведение лыжного похода.	14	2	12	учебное занятие, объяснение, дидактический материал	ролевая игра «Соберись в поход», ПВД, педагогическое наблюдение
10.	Общефизическая подготовка.	16		16	учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация, игра	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
11.	Краеведение.	4	2	2	учебное занятие, эвристическая объяснение, занятие – исследование,	квиз «Мой Татарстан»

					дидактический материал	
12.	Родной край. Охрана природы.	8	2	6	учебное занятие, эвристическая объяснение, занятие – исследование, дидактический материал	Викторина «Сохраним природу»
13.	Ремонт туристского снаряжения.	4	2	2	учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация	Игра «Сделаем ремонт быстро»
14.	Силовая подготовка	12		12	учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация, игра	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
15.	Итоговое занятие	2		2	промежуточная аттестация	контрольное занятие, сдача нормативов, тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся
	Итого:	144	38	106		

Учебный (тематический) план 2 года обучения

№	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		объяснение, игровые упражнения	игра «Вместе мы сила!», тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств

						обучающихся
2.	Туристские навыки	48	10	38	учебное занятие, объяснение, тренинг, наглядная демонстрация	викторина «Походная жизнь», педагогическое наблюдение
3.	Топографии	10	4	6	учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация, практические занятия в звеньях	викторина «Выведи группу», педагогическое наблюдение
4.	Туристское ориентирование	8	4	4	учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация	соревнования внутри группы по ориентированию, педагогическое наблюдение
5.	Спортивно-оздоровительный туризм	40	10	30	учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация	игра «Сохраним здоровье», педагогическое наблюдение
6.	Спортивно-оздоровительная физическая подготовка	34		34	учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация, игра	ОФП, сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
7.	Техника спортивного туризма	46		46	учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация. Групповые и индивидуальные занятия для подготовки к соревнованиям	соревнования внутри группы по технике спортивного туризма «дистанции – пешеходные»
8.	Силовая подготовка	26		26	учебное занятие, объяснение, наглядная	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля

					демонстрация	
9.	Итоговое занятие	2		2	промежуточная аттестация	контрольное занятие, сдача нормативов, тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся
	Итого	216	30	186		

Учебный (тематический) план 3 года обучения

№	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		беседа, игровые упражнения	игра «Вместе мы сила!», тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся
2.	Гигиена и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Первая доврачебная помощь.	16	4	12	учебное занятие, объяснение, викторина	викторина «Помоги другу в походе», педагогическое наблюдение
3.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом и	10	4	6	учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация	викторина «Соберись в поход», педагогическое наблюдение

	ориентирование м					
4.	Нормативная база по спортивному туризму	16	16		учебное занятие, объяснение	тестирование на знание нормативной базы по спортивному туризму, педагогическое наблюдение
5.	Спортивное ориентирование	48	10	38	учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация	соревнования внутри группы по спортивному ориентированию «Лабиринт», педагогическое наблюдение
6.	Техника спортивного туризма 2 класса	52		52	учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация. Групповые и индивидуальные занятия для подготовки к соревнованиям	соревнования внутри группы по технике спортивного туризма «дистанции – пешеходные»
7.	Общая физическая подготовка	34		34	учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация, игра	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
8.	Специальная физическая подготовка	36		36	учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
9.	Итоговое занятие	2		2	итоговая аттестация	контрольное занятие, сдача нормативов, тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств

						обучающихся.
	Итого	216	36	180		

Содержание программы 1 года обучения

Раздел № 1. Вводное занятие

Тема 1.»Вводное занятие»

Теория: информация о работе объединения, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде в транспорте и т.д.

Практика: игровые упражнения, тестирование.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, игровые упражнения на знакомство, игра «Давай дружить», тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся.

Раздел №2. История развития туризма.

Тема 2.1.»История развития туризма»

Теория: развитие спортивного туризма в России. Туристское движение в России. Центральное туристско-экскурсионное направление. Учреждение звания «Мастер спорта» и «Заслуженный мастер спорта».

Практика: показ презентации, опрос.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа.

Тема 2.2»Виды туризма»

Теория: пешеходный туризм, лыжный туризм, горный туризм, водный туризм, спелеотуризм, парусный туризм, на средствах передвижения (велосипедный туризм, конный туризм и автомототуризм), комбинированный туризм.

Практика: показ презентации, опрос.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа.

Тема 2.3.»Туристские маршруты походов»

Теория: классификация маршрутов, туристские маршруты в СССР, Всесоюзные туристские маршруты.

Практика: показ презентации, опрос.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа.

Тема 2.3.»Туристские маршруты походов»

Теория: классификация маршрутов, туристские маршруты в СССР, Всесоюзные туристские маршруты.

Практика: показ презентации, опрос.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа.

Тема 2.4. «Просмотр фильма «Эверест. Достигая невозможного»»

Теория: просмотр видеофильма, фотоальбомов о походах.

Практика: просмотр видеофильма, опрос.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, викторина «Мой город»

Раздел №3. Организация и проведение пешего похода.

Тема 3.1. «Классификация походов по сложности»

Теория: техника выполнения пешеходного туристского маршрута, хайкинг, треккинг, классификация пешеходных походов и разрядов, ориентирование на маршруте.

Практика: просмотр презентации, опрос.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 3.2. «Подготовка личного и группового снаряжения к одно-, двухдневному походу. Виды палаток. Установка палатки»

Теория: подготовка продуктов к походу и их упаковка, хранение продуктов в походе, причины и признаки порчи, организация питания, режим дня, обеспечение безопасности, виды палаток и их классификация, как выбрать и подготовить место для установки, монтаж/демонтаж палатки.

Практика: просмотр презентации, опрос, практика установки палатки.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 3.3. «Ремонтный набор в походе, аптечка»

Теория: ремонтный набор для чего нужен и его состав, состав аптечки туриста, медицинские средства, перевязочный материал, антисептики, обработка ран, медицинские препараты в походную аптечку.

Практика: просмотр презентации, разбор состава ремонтного набора и походной аптечки, опрос.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 3.4. «Организация похода»

Теория: общие положения организации туристских походов, порядок организации, общие требования безопасности, форма маршрутного листа, цель похода, состав группы.

Практика: составление схемы маршрута.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 3.5. «Распределение обязанностей участников»

Теория: должности в туристской группе.

Практика: разбивка группы на команды, распределение должностей и обязанностей, заполнение маршрутного листа.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 3.6. «Опасности в однодневном походе»

Теория: опасности в однодневном походе при движении, пересечении дорог, связанные с растениями, ядовитыми насекомыми, пресмыкающимися, связанные с рельефом и плохой погодой.

Практика: разбор каждой опасной ситуации в походе.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 3.7. «Правила разведения костра. Виды костров»

Теория: общие правила по разведению костров, работа с костром, виды костров: «Траншея», «Ямка», «Звездочка», «Заборчик» («Нодья»), «Очаг охотника», «Решетка», «Пирамида».

Практика: сбор всех перечисленных видов костров.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 3.8. «Приготовление пищи в походе»

Теория: соотношение объемов и массы сухих продуктов, особенности приготовления каш и продолжительность варки круп, приспособления для приготовления пищи.

Практика: сбор всех перечисленных видов костров.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 3.8. «Поход выходного дня»

Теория: правила поведения в походе.

Практика: ПВД в «Шильнинский лес» для отработки практических навыков в походе

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация, ролевая игра «Соберись в поход»

Раздел №4. Туристское снаряжение.

Тема 4.1. «Туристское снаряжение»

Теория: походное туристическое снаряжение. Личное и групповое туристическое снаряжение в зависимости от планируемого похода.

Практика: укладка рюкзака.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 4.2. «Специальное туристическое снаряжение»

Теория: специальное туристическое снаряжение для спортивной подготовки: страховочные системы, карабины, жумар, пантин, ФСУ.

Практика: знакомство со спортзалом для тренировок по технике спортивного туризма.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация, состязание по скоростной сборке снаряжения для соревнований»

Раздел №5. Топографическая подготовка и ориентирование.

Тема 5.1. «Типы карт»

Теория: типы карт, легенда, рельеф местности на карте, масштаб карты, координатная сетка

Практика: чтение карты, ориентирование по карте на местности.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 5.2. «Чтение карты»

Теория: определение расстояния по карте, значение условных знаков

Практика: чтение карты, ориентирование по карте на местности.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 5.3. «Компас»

Теория: компас, его виды и устройство, принцип действия, азимут.

Практика: работа с компасом, определение азимута.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 5.4. «Работа с картами»

Теория: работа с картами различного масштаба.

Практика: работа с картами, дидактический материал «сводная таблица масштабов карт и планов».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 5.5. «Работа с картами»

Теория: упражнения по определению масштаба, по измерению расстояния на карте.

Практика: прямоугольная (километровая) сетка координат, сказка про карту в масштабе 1:1.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 5.6. «Ориентирование на местности»

Теория: точечные ориентиры, линейные ориентиры, площадные ориентиры.

Практика: разбор общего и детального ориентирования, определение точки стояния.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 5.7. «Особенности ориентирования на местности в разных видах туризма»

Теория: ориентирование в пешем походе, ориентирование в лыжном походе, ориентирование в горном походе, ориентирование в водном походе.

Практика: техника и тактика ориентирования, условия путешествия и способ передвижения, специфика передвижения.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 5.8. «Спортивное ориентирование. Ориентирование в заданном направлении»

Теория: ориентирование в заданном направлении.

Практика: оборудование дистанции, определение направлений, соревнования по спортивному лабиринту.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 5.9. «Спортивное ориентирование. Ориентирование на маркированной трассе»

Теория: ориентирование на маркированной трассе.

Практика: оборудование дистанции, отметка на карте иглой, «стоимость» КП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 5.10. «Спортивное ориентирование. Ориентирование по выбору»

Теория: ориентирование по выбору.

Практика: оборудование дистанции, определение расстояний, выбор порядка прохождения КП и способы ориентирования, выбор рационального пути движения.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация, соревнования внутри группы по ориентированию.

Раздел №6. Самоконтроль и доврачебная медицинская помощь.

Тема 6.1. «Гигиена туриста»

Теория: самоконтроль, ЧСС, гигиена туриста, подбор одежды и обуви для тренировок и соревнований, уход за ними.

Практика: самомассаж, поглаживание, разминание, похлопывание, поколачивание, потряхивание.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 6.2. «Доврачебная медицинская помощь»

Теория: подгонка обуви как предотвращение потертостей, мозолей, оказание помощи при наминах, потертостях, мозолях, при повреждениях кожи, растяжении мышц, вывихе сустава.

Практика: работа в группах по оказанию доврачебной помощи.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 6.3. «Доврачебная медицинская помощь»

Теория: первая доврачебная помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями, накладка простейшей повязки на ногу, руку, организация транспортировки пострадавшего.

Практика: работа в группах по оказанию доврачебной помощи.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация, командная игра «03».

Раздел 7. Техника туризма.

Тема 7.1. «Веревка»

Теория: виды веревок, типы веревки, относительное удлинение, сдвиг оплетки, усадка, статическая прочность, коэффициент узловязания.

Практика: просмотр презентации, видеороликов

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 7.2. «Узлы»

Теория: узлы для спортивного туризма, назначение.

Практика: вязание улов грейпвайн, встречный, встречная восьмёрка, штык, булинь, двойной булинь, проводник-восьмёрка, двойной проводник, австрийский проводник «Пруссик», контрольный, полугрейпвайн.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, индивидуальная, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 7.3. «Технические приемы»

Теория: понятие верхняя командная страховка, нижняя командная страховка, самостраховка.

Практика: отработка этапов «траверс склона», «подъем по склону», «спуск по склону» с применением ВКС и НКС.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 7.4. «Технические приемы»

Теория: сопровождение участников.

Практика: организации сопровождения, отработка правильного расположения верёвки сопровождения относительно перил.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 7.5. «Технические приемы»

Теория: закрепление перил.

Практика: отработка крепления перил методом «карабинная удавка», закрепление перил на жумар, использование полиспаста.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 7.6. «Технические приемы»

Теория: организация перил.

Практика: отработка организации перил этапов «спуск по склону», «подъём по склону», «бревенно».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 7.7. «Технические приемы»

Теория: восстановление перил, снятие перил.

Практика: отработка восстановления перил этапа «навесная переправа», методы снятия перил этапа.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 7.8. «Технические приемы»

Теория: восстановление перил, снятие перил.

Практика: отработка восстановления перил этапа «параллельные перила», методы снятия перил этапа.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 7.9. «Технические приемы»

Теория: переправа по бревну методом «горизонтальный маятник».

Практика: отработка переправы по бревну методом «горизонтальный маятник» на скорость.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 7.10. «Технические приемы»

Теория: подъём спортивным способом, спуск спортивным способом.

Практика: отработка этапов на скорость.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 7.11. «Технические приемы»

Теория: переправа методом «вертикальный маятник».

Практика: отработка этапов, если участник не регулирует своего положения на перилах, если участник регулирует своё положение на перилах.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, соревнования внутри группы по технике спортивного туризма «дистанции – пешеходные».

Раздел №8. Поисково-спасательная работа.

Тема 8.1. «Поисково-спасательная работа»

Теория: перемещение по пересечённой местности с ориентированием по карте, схеме, легенде, поиск, оказание первой доврачебной помощи и транспортировка пострадавших, преодоление природных (рек, скал) и техногенных препятствий, в том числе с пострадавшими.

Практика: подача сигналов бедствия, выживание в природной среде при тяжёлых погодных условиях и при недостатке снаряжения.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 8.2. «Соревнования по поисково-спасательным работам в спортивном туризме»

Теория: постановка дистанции, протяжённость, продолжительность и техническая сложность дистанции, требования к участникам, требования к снаряжению.

Практика: работа в группах, составить дистанцию по поисково-спасательным работам.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, игра «Найди меня».

Раздел №9. Организация и проведение лыжных походов.

Тема 9.1. «Экипировка туриста-лыжника»

Теория: основные требования к экипировке туриста-лыжника, подбор лыж к походу, одежда и обувь, личное и групповое снаряжение,

Практика: просмотр презентации.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 9.2. «Особенности лыжных походов. Движение в походе»

Теория: темп и режим движения на маршруте, питание в лыжном походе, необходимость днёвок.

Практика: отработка прокладки лыжни, порядок движения на лыжном спуске.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

https://poiskputi.ru/articles/1415/vse_o_lyghnyh_pohodah.html

Тема 9.3. «Меры безопасности в лыжных походах»

Теория: дисциплина, сознательность и взаимовыручка среди всех участников похода, разработка маршрута в соответствии с опытом и уровнем подготовленности, наличие запасного варианта, организация ночлега в любых условиях, лавинная опасность и тонкий лед.

Практика: борьба с обморожением, действия при потере ориентировки.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

<http://knigitut.net/10/73.htm>

Тема 9.4. «Закаливание организма и специальные упражнения для развития групп мышц»

Теория: систематичность использования закаливающих процедур, постепенность увеличения силы раздражающего воздействия, последовательность в проведении закаливающих процедур, учет индивидуальных особенностей и состояния здоровья, комплексность воздействия природных факторов.

Практика: использование основных методов закаливания.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

<https://32gkp.by/%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%BF%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2/document-3213.html>

Тема 9.5. «Организация лыжных походов»

Теория: заброска на маршрут, первые дни, начало маршрута, основная часть маршрута, выход в люди, поезд, адаптация к дому.

Практика: игра «Обычный походный день «под микроскопом»»

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

http://tkmgtu.ru/library/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D1%82_%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8_%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8_%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0

Тема 9.6. «Учебно-тренировочное занятие по освоению способов передвижения на лыжах в походе»

Теория: подъемы, спуски, торможение

Практика: преодоление препятствий на лыжах, тропление лыжни, отработка торможения, поворотов.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, ролевая игра «Соберись в поход».

http://www.turpohod.org/biblioteka/lukoanov/luk_027.htm

Раздел №10. Общефизическая подготовка.

Тема 10.1. «Комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие гибкости»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: 1. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, кисти сжаты в кулак: попеременные сгибания - разгибания прямых рук в плечевых суставах.

2. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны: концентрические круговые движения рук вперед-назад.

3. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью: на счет 1-2 -разведение согнутых рук в стороны; на 3-4 разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища влево-вправо.

4. И.П. - широкая стойка, ноги прямые, руки за голову: наклоны туловища вправо-влево.

5. И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены; пружинящие наклоны вперед, пальцами рук или ладонями доставать пол, ноги в коленях не сгибать.

6. И.П. - стоя, ноги скрещены: пружинистые наклоны туловища вперед. Через каждые 3 наклона выпрямиться и на счет 4 поменять положение ног.

7. И.П. - стоя в наклоне вперед, руки в стороны: повороты туловища вправо-влево, касаясь пальцами рук носков ног. 8-10 раз в каждую сторону.

8. И.Л. - в выпаде одной ногой вперед, руки на колене: на счет 1-3 -пружинящие приседания в выпаде, на 4 смена положения ног прыжком.

9. И.П. - в выпаде одной ногой в сторону, руки на поясе, на счет 1-3 пружинящие приседания на одной ноге, стараясь руками достать носок выпрямленной в сторону ноги, на 4 - смена положения ног.

10. И.П. - стоя, взяться руками за опору махи одной ногой вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду движений.

11. И.П. - стоя в упоре у стены, поднимание бедра вперед-вверх с одновременным подъемом на стопе опорной ноги. Выполнить каждой ногой по 8-12 раз.

12. И.П. - стоя в упоре у стены, одна нога вперед на носке; круговые движения стопы в голеностопном суставе. Выполнить одной, а затем другой ногой.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/104533/razv_gib.pdf;jsessionid=7ED0E707957AEE811AC3B311E2926D59?sequence=1

Тема 10.2. «Комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие координационных способностей»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег с отталкиванием прямых ног вперед, приставные прыжки боком, бег с крестным переступанием в сторону, бег спиной вперед, выпады вперед, выпады в сторону, ходьба «гуськом»; прыжки на скакалке (на двух, на одной ноге, скрестно, двойное вращение, бег на месте, прыжки с продвижением вперед, смешанные прыжки, прыжки на количество за интервал времени), ступенька (15-20см) спрыгивания, запрыгивания на двух и одной ноге, прямо, боком; челночный бег; бег с изменением направления по заданной траектории (выполняется индивидуально, вокруг конусов в различных вариациях на время)

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

<http://lvstver.ru/%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F-%D0%B3%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%8F>

Тема 10.3. «Комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие силовой выносливости»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: 1. И.П. - стоя, руки в стороны, взять рукоятки блочных устройств, хватом сверху: приведение - отведение рук.

2. И.П. - сидя на скамье, руки вперед, захватить рукоятку блочного устройства хватом сверху: сгибание - разгибание в плечевых суставах выпрямленных рук.

3. И.П. - упор сзади на скамье: сгибание и разгибание рук.

4. И.П. - в упоре на брусьях: сгибание и разгибание рук с отягощением на поясе, стараясь плечами касаться жердей:

5. И.П.- лежа спиной на узкой скамье, вдоль позвоночника положить туго сплетенный поролоновый валик: разведение – сведение рук с гантелями.
6. И.П.- сидя поперек гимнастического коня (или высокой скамьи), ноги закреплены: наклоны вперед с отягощением за головой.
7. И.П.- лежа на бедрах поперек гимнастического коня (или высокой скамьи) лицом вниз, ноги закреплены: выпрямление туловища с отягощением за головой.
8. И.П.- в выпаде одной ногой вперед со штангой на плечах: пружинящие приседания в выпаде.
9. И.П.- в выпаде одной ногой в сторону, со штангой на плечах: пружинящие приседания в выпаде в сторону.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 10.4. «Комплексы упражнений направленные на развитие ловкости»

Теория: подъемы, спуски, торможение.

Практика: прыжки на скакалке, балансирование в стойке на одной ноге, кувырки с мячом, кувырки вперед-назад, прыжки с разворотом, тренировка с теннисными мячами.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

<https://infourok.ru/fk-kompleks-uprazhnenij-na-razvitie-lovkosti-4278593.html>

Тема 10.5. «Комплексы упражнений направленные на развитие быстроты»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: семенящий бег, движение руками как при беге, бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку, беговые движения ногами лежа на спине и «стоя на лопатках» («педаляж»), без с забрасыванием («захлестыванием») голени назад, бег с переменной усилий и темпа движения прямыми руками с разной амплитудой, круговые движения ногами, размахивания ногой, ходьба с широкими выпадами, встречный бег с упором в плечи партнера, многоскоки, прыжки через барьеры.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

https://knastu.ru/media/files/page_files/page_421/mitodichki/Sovershenstvovaniye_skorostno-silovykh_kachestv_studentov._Razvitiye_bystroty.pdf

Тема 10.6. «Комплекс упражнений направленные на развитие выносливости»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: прыжки – ноги вместе – ноги врозь (джек), приседания, отжимания от пола, упражнение берпи, планка, приседания с диагональным касанием, наклоны назад со скручиваниями, скалолаз, выпад назад с жимом над головой, отжимания с попеременным подниманием рук, складка с диагональным касанием.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

<https://slavsoren.ru/artimg/files/%D0%91%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%B0%20%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%B2%D1%8B%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8.pdf>

<https://the-challenger.ru/vyzov/puteshestviya/avtomobilnoe-puteshestvie-na-plato-ustyurt-kak-organizovat-i-o-chyom-vazhno-pomnit/>

Тема 10.7. «Упражнения, направленные на развитие скоростных способностей»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: круговой метод:

Станция №1. - Бег на месте с высоким подниманием бедра, (темп средний, быстрый). Станция №2. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Поднимание и опускание ног, согнутых в коленях.

Станция №3. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Поочередное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Имитация беговых движений ногами лежа (темп средний, быстрый).

Станция №4. И.П. - стоя толчковой ногой на опоре высотой 20 см, выпрыгивания (темп средний).

Станция №5. Броски набивного мяча двумя руками снизу-вверх (темп средний). Станция №6. Поднимание бедра с отягощением (вес 3-5 кг) (темп средний).

Станция №7. Толчком с места напрыгивание двумя ногами на возвышение высотой 30 - 40 см. (темп средний).

Станция №8. Сидя на полу, ноги врозь, броски мяча (1 кг) в стену (расстояние 1-1,5 м) с последующей его ловлей (темп быстрый).

Станция №9. Лежа на спине, руки за головой, ноги вместе. Быстрое поднимание ног и туловища. Возвращаться в И.П. медленно (темп быстрый).

Станция №10. Прыжки через скамейку («змейка») (темп средний).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

http://www2.bigpi.biysk.ru/vkr2018/file/bifk_13_05_2019_04_17_59.pdf

Тема 10.8. «Упражнения направленные на развитие быстроты реакции»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по звуковому сигналу, прыжки через скакалку (частота вращения максимальная), рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками, рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения, имитационные упражнения с акцентированное быстрым выполнением какого-то отдельного движения, быстрые перемещения, характерные для волейбола, баскетбола и др., с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, сдача нормативов.

Раздел №11. Краеведение.

Тема 11.1. «Краеведение»

Теория: природные особенности, история, известные земляки, климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

Практика: составление эссе о природных особенностях Республики Татарстан.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 11.1. «Этап краеведение в контрольно-туристский маршрут (далее КТМ)»

Теория: разбор возможных вопросов на этапе «Краеведение» в КТМ.

Практика: работа с приложениями программы learning apps.org решение заданий по истории, краеведению, туризму.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, квиз «Мой Татарстан».

Раздел №12. «Родной край»

Тема 12.1.»История охраны природы в России»

Теория: мероприятия по охране природы, всемирный день охраны окружающей среды, цели и средства, организации по охране природы.

Практика: разбор вопроса, дискуссия «Что может сделать каждый для охраны окружающей среды?».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

<https://www.kp.ru/guide/okhrana-okruzhajushchei-sredy.html>

Тема 12.2.»Природа нашего края»

Теория: климат Республики Татарстан, особенности флоры и фауны, животные Красной книги Татарстана, полезные ископаемые Татарстана.

Практика: дискуссия по вопросу «Что должен знать и уметь наблюдательный турист»

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

<https://ruslo.info/priroda/priroda-tatarstana/#:~:text=%D0%A2%D0%B0%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%20%D0%B2%20%D0%B7%D0%BE%D0%BD%D0%B5%20%D0%BB%D0%B5%D1%81%D0%BE%D0%B2,%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D1%81%D0%B5%D1%85%20%D0%B5%D0%B5%20%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BA%D0%B0%D1%85>

Тема 12.3.»Фенология»

Теория: история развития фенологии, фенеологическая сеть, наблюдения и методы фенологии, правила фенологических наблюдений, фенологический календарь.

Практика: разбор по группам погодичного фенологического календаря.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

<http://eco.org.ru/about/calendar/>

Тема 12.4.»Гербарий»

Теория: понятия «образец», «экзика», крупнейшие гербарии, техника гербаризации, сбор, этикетирование и сушка.

Практика: знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе, лекарственные и опасные растения своего региона, применение 5-6 растений. Знания и умения отличать опасные и ядовитые растения, грибы.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, викторина «Сохраним природу».

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%B1%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B9#:~:text=herb%C3%A1rium%2C%20%D0%BE%D1%82%20herba%20%E2%80%94%D0%AB%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B0,%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%8E%D1%82%D1%81%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%85%20%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%B1%D1%83%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D0%B8.>

Раздел №13. Ремонт туристского снаряжения.

Тема 13.1. «Ремонт туристского снаряжения»

Теория: ремонтный набор для палатки, рюкзака, спального мешка, лыж; назначение, состав, вес, универсальность, компактность, переноска.

Практика: ремонт одежды и обуви.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

<http://www.clamber.ru/equip/78-yekspluataciya-i-remont-turistskogo-snaryazheniya.html>

Тема 13.2. «Ремонт туристского снаряжения»

Теория: наиболее часто встречающиеся поломки во время зимних и летних соревнований. Изготовление личного и группового снаряжения. Сушка, смоление, защита, снаряжения

Практика: составление комплекта для похода

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, игра «Сделаем ремонт быстро».

<https://turclub-pik.ru/blog/kak-sobrat-remkomplect-v-pohod/>

Раздел №14. Силовая подготовка

Тема 14.1. «Силовая подготовка»

Теория: зависимость развития мышц, характеристика силовых возможностей, статическая сила, динамическая сила, быстрая динамическая сила, взрывная сила, амортизационная сила, силовая выносливость, методика специальной силовой подготовки

Практика: махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора.

Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа. Выполняются из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Отжиматься можно опираясь на ладони. Но для укрепления кистей рук, запястных суставов и пальцев рекомендуются отжимания с опорой на кулаках, на пяти, четырех, трех (на большом,

указательном и среднем) и двух (большом и указательном) пальцах, а также на тыльных сторонах ладоней.

Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах (прокачка). Из И.П. в упоре лежа, ноги как можно шире, прогнуться в пояснице, опустив таз как можно ниже: не сгибая прямых рук и ног, рывком согнуться в тазобедренных суставах до максимума и вернуться в И.П. Повторять 10-20 раз в промежутках между выполнением серий отжиманий в упоре лежа, не меняя при этом И.П., или как самостоятельное упражнение, в том числе и в разминке

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

<http://boevieiskusstva.narod.ru/silovpodgotovka.html>

Тема 14.2. «Силовая подготовка»

Теория: пояснения, основное требование к выполнению упражнения, интервал отдыха, разминка

Практика: пресс. Сгибание туловища, руки впереди около бедер (небольшое приподнимание за руками, пола лопатками не касаться), лежа на полу, ноги согнуты в коленях, стопы на полу; то же, руки за головой; то же, руки за головой выпрямлены, кисти соединены, плечи касаются головы. Можно использовать дополнительное отягощение, тренажеры.

Внутренняя поверхность бедра. Приведение-отведение ноги, стоя (резиновый эспандер, кроссовер) или лежа на боку (одна нога согнута, стопа на полу, другая (ближняя к полу) выполняет приведение-отведение вверх-вниз, стопа параллельна полу, носок на себя, бедро работающей ноги не касается пола, можно использовать утяжелители). Сокращенная амплитуда, отдых между подходами 30 сек.

Спина. Экстензия. Сгибание-разгибание туловища на полу или наклонной скамье, короткая амплитуда, руки: за спиной на пояснице; согнуты в локтях перед собой, ладонь на ладонь, лоб прижат к ладоням; согнуты в локтях, предплечья параллельны туловищу и в одной плоскости с ним, с разгибанием туловища выполняется сведение лопаток. Разгибание на наклонной скамье до горизонтали, руки расслаблены и выпрямлены, опущены перпендикулярно полу, при этом в руки можно взять дополнительное отягощение. Сокращенная амплитуда, отдых между подходами 30–40 сек.

Талия сбоку. Сгибание туловища с небольшим поворотом и подъем согнутой ноги в одну и ту же сторону, ноги согнуты, стопы на полу, руки за голову, колено тянуть к локтю. Выполняется поочередно на каждую сторону. Сгибание туловища лежа, ноги согнуты и развернуты в одну сторону (касаются пола). Сгибание туловища лежа, ноги согнуты и развернуты в одну сторону (касаются пола). Сокращенная амплитуда, отдых между подходами 30 сек.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация

<https://mipt.ru/education/chair/sport/science/skiing/511>

Тема 14.3. «Силовая подготовка»

Теория: использование пульсометра как средство контроля состояния

Практика: подтягивания коленей к груди, приставной шаг с касанием стоп, альпинист с шагами, отведение ноги в полуприсяде, поднятие колена с вытягиванием рук, махи ногами, низкоударные берпи, полувывады с подъемом рук, колено к груди по диагонали, шаги с

разведением рук и ног , планка-паук, подтягивание колена к ладоням, разведение рук с захлестами голеней, ходьба в планку.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

<https://goodlooker.ru/lushie-kardio-uprazhnenia.html>

Тема 14.4. «Силовая подготовка»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: разведение рук с гантелями, жим гантелей от груди, отжимания на трицепс, жим на трицепс, отведение рук на трицепс, становая тяга, сгибание рук на бицепс, жим гантелей для плеч, подъемы рук перед собой, разведение рук в стороны, подъем гантелей к груди, разведение рук в наклоне, приседание с гантелями, выпад на месте, боковой выпад, сумо-приседание.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация

<https://goodlooker.ru/silovaya-trenirovka-s-gantelyami.html>

Тема 14.5. «Силовая подготовка»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: 1. И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе. Приседания на правой ноге, вытягивая левую вперед и поднимая руки в стороны. То же, приседая на левой ноге.

2. Передвижение 10—15 м на руках с помощью партнера, который поддерживает выполняющего упражнение за ноги.

3. В висе на гимнастической стенке поднимать 5—10 раз подряд ноги с зажатым между стопами набивным мячом до прямого угла и выше (не сгибать ноги в коленях), а затем медленно опускать их.

4. И. п. — лежа на груди, закрепив стопы под рейкой гимнастической стенки, держа на плечах руками хватом сверху штангу весом 20—30% от собственного веса. Прогнувшись, выполнять в течение 5—6 с медленные покачивания туловищем вверх и вниз..

5. И. п. — стоя ноги врозь, держа штангу (гирю) сзади в опущенных руках. Выполнить подряд 3—5 приседаний.

6. В упоре на низких брусьях (ноги упираются в стенку или удерживаются партнером) выполнить отжимания 3—5 раз подряд.

7. И. п. — стоя с партнером спиной вплотную друг к другу, ноги врозь, сцепившись сверху руками. Поочередные наклоны с одновременным подъемом партнера на спину 5—6 раз подряд.

8. И. п. — сидя на гимнастическом козле поперек, подняв руки с набивным мячом (партнер фиксирует стопы прямых ног). Прodelать подряд 5 наклонов до касания мячом пола.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация

Тема 14.6. «Силовые упражнения»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: 1. И. п. — стоя с партнером лицом друг к другу, ноги врозь, взявшись за руки на уровне плеч. Поочередно выпрямлять руки с уступающим сопротивлением.

2. В висе на перекладине поднимать прямые ноги до прямого угла и выше, затем медленно опускать их до и. п..

3. И. п. — сидя па пятках, держа узким хватом за головой штангу весом 20—30% от собственного веса.
4. И. п. — стоя в наклоне вперед прогнувшись, ноги врозь, держа в руках широким хватом штангу весом 30—40% от максимального результата в рывке. Поднимать и опускать штангу, разгибая и сгибая руки в локтевых и плечевых суставах.
5. И. п. — лежа на спине на скамейке, держа за головой прямыми руками штангу весом 20—30% от собственного веса.
6. И. п. — стоя ноги врозь, с партнером на плечах (оба держатся за рейки гимнастической стенки).
7. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах и упираются в спину партнера, удерживая его от падения. Сгибать и разгибать ноги, преодолевая вес партнера, который сохраняет прямое положение тела.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, сдача нормативов.

<https://www.fizkulturaisport.ru/vidy-sporta/tyazhelaya-atletika/202-kompleks-uprazhnenij-raznostoronnej-silovoj-podgotovki.html>

Раздел №15. Итоговое занятие.

Тема 15.1. «Итоговое занятие»

Теория: промежуточная аттестация

Практика: квест-игра «Что? Как? Почему?», сдача нормативов, подведение итогов за год

Формы и методы проведения занятия: зачет, индивидуальная.

Содержание программы 2 года обучения

Раздел № 1. Вводное занятие

Тема 1. «Вводное занятие»

Теория: план работы объединения на предстоящий учебный год, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде в транспорте и т.д.

Практика: игровые упражнения, тестирование.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, игровые упражнения, игра «Вместе мы сила!», тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся.

Раздел №2. Туристские навыки.

Тема 2.1. «Основы безопасности в природной среде»

Теория: смысл понятия экологии, экологической культуры, значения экологии для устойчивого развития общества.

Практика: просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, помощи престарелым, птицам и животным и пр.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.2. «Основы безопасности в природной среде»

Теория: правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес), взаимопомощь в туристской группе. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.).

Практика: прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по комплексу школы.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.3. «Основы безопасности дома и в школе»

Теория: правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

Практика: игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в аварийной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.4. «Личное снаряжение и уход за ним»

Теория: правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

Практика: упаковка продуктов питания для организации перекуса на туристской прогулке. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Чтение и обсуждение книг о правилах личной гигиены с организацией чаепития (для закрепления правил личной гигиены).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.5. «Питьевой режим»

Теория: питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии, ПВД. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях туризмом. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практика: соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии, ПВД). Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального ее расходования во время туристской прогулки (экскурсии), формирование силы

воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.6. «Групповое снаряжение и уход за ним»

Теория: котелки, таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним.

Практика: упаковка и распределение группового снаряжения для туристской прогулки между участниками. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности на туристской прогулке.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.7. «Групповое снаряжение и уход за ним»

Теория: палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих, исследовательских заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии, ПВД). Требования к уходу за снаряжением.

Практика: овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время ПВД.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, ПВД, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.8. «Индивидуальный и групповой ремонтный набор»

Теория: состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнуры, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

Практика: игра-соревнование «Качественный ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц и пр.).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, игра, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.9. «Организация биваков и охрана природы»

Теория: бивак в ПВД. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и оборудование бивака (места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Охрана природы на туристской прогулке или во время ПВД.

Практика: планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ.

Разбивка лагеря для привала на туристской прогулке.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.10. «Установка палаток»

Теория: виды палаток, устройство палаток. Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практика: проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (пришкольная площадка).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.11. «Туристская группа»

Теория: строй туристской группы. Направляющий, замыкающий туристской группы. Организация привалов во время прогулки экскурсии. Ритм и темп движения туристской группы во время ПВД. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы прогулочный, промежуточный, обеденный распорядок дня юного туриста во время ПВД.

Практика: построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего. ПВД

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.12. «Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме»

Теория: профессии сферы физической культуры, спорта и туризма. Допрофессиональная подготовка учащихся для получения профессий: геолога, метеоролога, спасателя, педагога по спортивному туризму, промышленного альпиниста и др.

Практика: ознакомление с требованиями, предъявляемыми к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы туризма.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.13. «Командное и личное туристское снаряжение»

Теория: требования к туристскому снаряжению и оборудованию: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, компактность, гигиеничность, эстетичность и пр. Защитное, страховочное и вспомогательное снаряжение (веревки, ИСС, каски, перчатки, ФСУ, жумары, карабины, ролики, одежда).

Практика: распределение снаряжения между обучающимися.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.14. «Полоса препятствий пешеходного туризма»

Теория: понятие «техническое препятствие» (этап); способы преодоления препятствия (этапа); правила безопасного преодоления препятствия (этапа). Контрольные линии на этапах. Заступы. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами).

Практика: Переправа через болото по кочкам; по гати, по кладям с наведением (жерди); подъем, траверс, спуск по склону с самостраховкой альпенштоком; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, по качающемуся бревну, спуск по склону с наведением и снятием перил, подъем по склону с наведением и снятием перил; переправа по бревну с наведением и снятием перил, через ручей (реку) вброд с использованием шеста, переправа через ручей (реку) вброд с наведением и снятием перил.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.15. «Полоса препятствий пешеходного туризма»

Теория: лидирующий и замыкающий участники команды и тактика работы всей команды на дистанции. Права и обязанности участника-спортсмена - туриста в команде на соревнованиях. Спортивное поведение. Спортивная борьба. Транспортировка эстафетного рюкзака по дистанции. Виды туристских соревнований: эстафеты, командные, личные.

Практика: игра «Покорение Эвереста» - альпинизм на горизонтальной плоскости (с организацией работы в связке с осуществлением взаимной страховки и самостраховки).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

Тема 2.16. «Понятие о технике спортивного туризма»

Теория: характерные задачи спортивного туризма, классификация техники спортивного туризма.

Практика: просмотр презентаций, дидактического материала.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

[http://jijiji.ru/ponyatie-texniki-turizma/#:~:text=%D0%9F%D0%BE%D0%B4%20%C2%AB%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B9%C2%BB%20\(%D0%B2%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B5,%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%84%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%8B%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B0%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0.&text=%D0%92%20%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BC%20%D1%81%D0%BC%D1%8B%D1%81%D0%BB%D0%B5%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D1%83%20%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0,%D1%8D%D1%84%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B5%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85%20%D0%B7%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%87.](http://jijiji.ru/ponyatie-texniki-turizma/#:~:text=%D0%9F%D0%BE%D0%B4%20%C2%AB%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B9%C2%BB%20(%D0%B2%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B5,%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%84%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%8B%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B0%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0.&text=%D0%92%20%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BC%20%D1%81%D0%BC%D1%8B%D1%81%D0%BB%D0%B5%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D1%83%20%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0,%D1%8D%D1%84%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B5%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85%20%D0%B7%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%87.)

Тема 2.17. «Значение совершенствования техники для достижения высоких спортивных результатов»

Теория: рассмотрение понятий «спортивная подготовка», «спортивная форма», периодизация спортивного занятия, «специально-подготовительный этап», «соревновательный», «переходный период».

Практика: спортивная подготовка, спортивная техника.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

[http://sdusshor-](http://sdusshor-3.ru/uploads/media/pdf/%D0%A2%D0%9C%D0%A4%D0%9A/%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B5%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0.pdf)

[3.ru/uploads/media/pdf/%D0%A2%D0%9C%D0%A4%D0%9A/%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B5%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0.pdf](http://sdusshor-3.ru/uploads/media/pdf/%D0%A2%D0%9C%D0%A4%D0%9A/%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B5%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0.pdf)

Тема 2.18. «Нормативная база по спортивному туризму»

Теория: основные термины, понятия и формулировки, применяемые в спортивном и детско-юношеском туризме. Понятие о нормативных документах, регламентирующих организацию детско-юношеского туризма в России. Краткое содержание документов и их назначение.

Практика: просмотр презентации, дидактического материала.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.19. «Типичные ошибки при освоении техники спортивного туризма»

Теория: принцип недопущения ошибок при прохождении дистанций.

Практика: разбор ошибок,

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, мастер-класс, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.20. «Терминология, применяемая в спортивном туризме, в группе дисциплин «дистанция – пешеходная»»

Теория: разбор регламента по спортивному туризму п.1. «Общие положения»

Практика: просмотр презентации.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.21. «Специальная подготовка по спортивному туризму. Работа с карабинами»

Теория: виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практика: практическая работа с карабинами (трудность, скорость).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.22. «Специальная подготовка по спортивному туризму. Личное прохождение этапов спортивного туризма»

Теория: правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практика: личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.23. «Специальная подготовка по спортивному туризму. Командное прохождение дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанции – пешеходные»

Теория: последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности.

Практика: командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.24. «Специальная подготовка по спортивному туризму. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции-пешеходные»

Теория: виды соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.

Практика: участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, города.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, викторина «Походная жизнь».

Раздел №3. Топография.

Тема 3.1. «Понятие о топографической и спортивной карте»

Теория: роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т. д.).

Практика: работа с картами различного масштаба.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 3.2. «Понятие о топографической карте»

Теория: свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе.

Практика: работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 3.3. «Понятие о топографической карте»

Теория: рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Практика: измерение расстояний по карте, масштабы спортивных карт.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 3.4. «Спортивная карта»

Теория: условные знаки спортивных карт, классификация условных знаков: масштабные, внес масштабные, линейные, точечные, площадные.

Практика: обозначение объектов местности условными знаками, составление карты школы.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 3.5. «Тактико-техническая подготовка»

Теория: основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для их роста спортивного мастерства. Значение данных видов подготовки для роста результатов.

Практика: упражнения по тактико-технической подготовке.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, викторина «Выведи группу».

Раздел №4. Туристское ориентирование.

Тема 4.1. «Виды туристского ориентирования»

Теория: виды туристского ориентирования и их различия. Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и требования к его креплению.

Практика: способы маркировки дистанции. Основные правила и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 4.2. «Ориентирование на местности»

Теория: ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Практика: отработка навыков ориентирования на местности.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 4.3. «Ориентирование на местности»

Теория: ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения юных туристов, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию

(легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Практика: ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование и парке по дорожно-тропиночной сети.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 4.4. «Способы отметки на КП»

Теория: оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП: компостерные и карандашные.

Практика: обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, индивидуальная, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, соревнования внутри группы по ориентированию.

Раздел №5. Спортивно-оздоровительный туризм.

Тема 5.1. «История спортивно-оздоровительного туризма в России»

Теория: история и современное состояние, проблемы и перспективы спортивно-оздоровительного туризма в России.

Практика: просмотр презентации.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

<http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20140101.pdf>

Тема 5.2. «Спортивно-оздоровительный туризм. Основные понятия»

Теория: понятие спортивно-оздоровительного туризма, социально-историческая ценность, цели, структура и функции.

Практика: просмотр презентации, дидактического материала.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

<https://moluch.ru/archive/113/29482/>

Тема 5.3. «Спортивно-оздоровительный туризм. Формы и виды»

Теория: формы и виды спортивно-оздоровительного туризма, особенности, классификация.

Практика: взаимосвязь спортивного и спортивно-оздоровительного туризма.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE-%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC

Тема 5.4. «Влияние спортивно-оздоровительного туризма»

Теория: влияние спортивно-оздоровительного туризма на некоторые психофизиологические показатели организма.

Практика: просмотр презентации.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 5.5. «Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях 2 класса. Цели и задачи»

Теория: цели и задачи, требования к команде спортивного туризма в группе дисциплин «дистанция» на пешеходных дистанциях и к отдельным ее участникам. Капитан команды. Виды спортивных соревнований по спортивному туризму.

Практика: маркировка веревки. Наведение и снятие вертикальных и горизонтальных перил. Разработка вариантов работы при прохождении технического этапа.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 5.6. «Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях 2 класса. Параметры»

Теория: параметры пешеходных дистанций 2 класса. Характеристика препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

Практика: тактико-технические приемы работы на этапах дистанции. Отработка отдельных приемов преодоления технических этапов, взаимодействие участников команды.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 5.7. «Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях 2 класса. Организация работы»

Теория: организация работы на технических этапах спортивного туризма пешеходных дистанций 2 класса: подъем, спуск, переправа по закрепленному бревну, переправа через препятствие по параллельным перилам, переправа через препятствие по навесной переправе, переправа маятником, траверс стенки и склона.

Практика: практическая отработка этапов на полигоне.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 5.8. «Техника и тактика спортивного туризма на лыжных дистанциях 1-2 класса»

Теория: параметры лыжных дистанций 1 и 2 классов. Характеристика препятствий, штрафы и типичные ошибки. Личная работа на дистанциях, работа команды, роль каждого участника (лидирующего, замыкающего и др.) Взаимодействие и взаимопомощь в команде.

Практика: организация работы команды на лыжных дистанциях спортивного туризма 1-2 класса: прокладывание лыжни, преодоление лавиноопасного участка, подъемы и спуски на

лыжах, подъемы и спуски по склону без лыж (транспортировка лыж на себе), движение по открытому льду, преодоление навесной переправы, переправа по бревну.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 5.9. «Дистанции поисково-спасательных работ (далее ПСР)»

Теория: дистанции ПСР на соревнованиях по спортивному туризму (пешеходные и лыжные). ПСР в летних условиях. ПСР на пешеходной дистанции соревнований по спортивному туризму. Изготовление носилок. Переправа пострадавшего по навесной переправе. Переправа пострадавшего в «косынке». Подъем пострадавшего. Спасение на воде: спасательное оборудование: «конец Александра», спасательный круг. Спасжилеты, каски для водного туризма, катамараны, весла. ПСР на лыжной дистанции. Изготовление волокуш.

Практика: отработка приемов ПСР в летних и зимних условиях. Использование «косынки» Выполнение технических приемов при работе с пострадавшим на дистанциях ПСР: организация страховки пострадавшего и сопровождающего, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, полиспада, самостраховка пострадавшего и сопровождающего и пр..

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 5.10. «Дистанции поисково-спасательных работ на лыжной дистанции»

Теория: ПСР на лыжной дистанции. Изготовление волокуш. Соревнования на зимних лыжных дистанциях ПСР. Основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции зимой. Организация поиска пострадавшего в лавине. Транспортировка пострадавшего. Условия поведения, требования по утеплению и согреванию пострадавшего. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах лыжной дистанции ПСР.

Практика: прохождение команды с пострадавшим на отдельных технических этапах дистанций ПСР: переправа пострадавшего через водную преграду по бревну, по навесной переправе, подъем и спуск пострадавшего по склонам; траверс склона с пострадавшим, транспортировка пострадавшего по снегу.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 5.11. «Дистанции поисково-спасательных работ. Условные знаки»

Теория: радиостанции и работа с ними. Условные знаки аварийной сигнализации. Действия в условиях необходимости химической защиты.

Практика: отработка приемов спасения на воде. Использование противогаза в условиях задымления, химического поражения.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 5.12. «Судейская и инструкторская практика. Начальник дистанций и его помощники»

Теория: начальник дистанций и его помощники, старший судья этапа. Планирование дистанций.

Практика: протоколы технических этапов.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 5.13. «Судейская и инструкторская практика»

Теория: служба дистанций туристских соревнований по спортивному туризму.

Практика: оборудование этапов учебных полигонов для тренировок и соревнований. Работа в судейских бригадах. Работа помощником руководителя на туристско-спортивных мероприятиях.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 5.14. «Судейская и инструкторская практика. Оборудование дистанций»

Теория: оборудование дистанции соревнований по ориентированию на местности и спортивному туризму: старт, финиш, КП и технические этапы. Судья контролер КП. Обязанности судьи этапа, судьи-страховщика. Судьи при участниках, секретаря, помощника начальника дистанции.

Практика: работа службы дистанции по оцениванию этапов. Проверка карт участников соревнований на финише. Проверка отметок КП в карточке участников, зачетно-маршрутной книжке (далее ЗМК) команды.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 5.15. «Судейская и инструкторская практика. Права и обязанности помощника руководителя»

Теория: права и обязанности помощника руководителя при подготовке и проведении туристского мероприятия.

Практика: планирование и расчет оборудования, снаряжения, необходимых на различных технических этапах дистанций.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 5.16. «Психологическая подготовка»

Теория: психологическая подготовка туриста к соревнованиям, настрой на достижение результата, победу. Психологическая совместимость, слаженность туристской команды. Психологический конфликт в туристской группе, команде (способы предупреждения, выхода из конфликта). Моральное состояние участников. Сработанность команды туристов-спортсменов.

Практика: формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках, соревнованиях. Формирование навыков по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, аутотренинг, педагогическое наблюдение.

Тема 5.17. «Скалолазание»

Теория: история развития спортивных соревнований по скалолазанию, виды скалолазания, классификация маршрутов в скалолазании, физиология скалолазания.

Практика: просмотр презентации, техника тренировок.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 5.18. «Основы скалолазания»

Теория: техника передвижения по скалам и осыпям на склонах крутизной более 50-70°. Отдельные приемы и тактика скалолазания. Скальный микрорельеф его особенности, топография.

Практика: Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами (изменение нагрузки при неблагоприятном расположении опорных точек).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 5.19. «Основы скалолазания. Методика»

Теория: методика простейших исследований (визуальных и невербальных) маршрута на скальном участке. Виды микрорельефа на скальном участке и его использование для продвижения. Выбор оптимального пути преодоления препятствия.

Практика: подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности передвижения. Специальное снаряжение для работы на скальных маршрутах.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 5.20. «Основы скалолазания. Распределение сил»

Теория: распределение сил и применение технических и тактических приемов на отдельных участках скального рельефа.

Практика: отработка тактико-технических приемов прохождения скальных маршрутов. Лазание по ребру, трещине, камину, балконам, круто наклонным и вертикальным стенкам. Лазание по естественному и искусственному скальному рельефу с помощью распоров и упоров, на трении, с переносом центра тяжести.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, игра «Сохраним здоровье»

Раздел №6. Спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

Тема 6.1. «Общеразвивающие упражнения с предметами»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений со скакалкой, с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивным мячом, упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг), упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.2. «Акробатические упражнения»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: кувырок вперед, кувырок назад. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.3. «Легкая атлетика»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости, бег в медленном темпе.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.4. «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.5. «Спортивные игры»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: игра в футбол

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.6. «Упражнения для рук и плечевого пояса»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: круговая тренировка:

1. Руки в стороны. Пружинящее отведение рук назад (голову и руки не опускать).
2. Руки вперед. Пружинящим движением скрещивать вытянутые руки на груди и разводить их в стороны.
3. Руки вперед, ладонями вниз. Руки скрещены и несколько опущены. Качание вверх-назад с подниманием па носках. Возвращение в исходное положение. Тоже, сидя с разведенными ногами.
4. Рывки локтями назад с разгибанием рук на каждый четвертый счет.
5. Ноги врозь. Расслабленные попеременные качания рук в сторону с поворотом корпуса (руку заносить несколько выше плеча).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.7. «Упражнения для рук и плечевого пояса»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: круговая тренировка:

1. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Вращение туловища рывком вправо и влево.
2. Ноги врозь, туловище наклонено под прямым углом, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Повороты туловища рывком вправо и влево.
3. Правая рука вытянута вверх, левая отведена назад. Попеременное качание рук с переменной их положения.
4. Выпад вперед, руки подняты вверх:
 - а) сгибание туловища вперед, качание рук назад (руки направлены вертикально вверх);
 - б) прогибание туловища назад, качание рук вперед-вверх.
5. Вдвоем, «парное качание». Наклонив туловище, вперед и положив ладони на плечи партнера, пружинящее качание туловища вниз-вверх.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.8. «Упражнения для туловища»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: круговая тренировка:

1. Руки вверх, пальцы сцеплены, ладони повернуты вверх. Партнер накладывает правую руку между лопатками упражняющегося, а левой, взявшись за его сцепленные кисти, помогает ему проделать пружинящие движения назад и вперед».
2. Ноги врозь, руки вытянуты, кисти с переплетенными пальцами прижаты к сиденью. Партнер оттягивает руки упражняющегося назад-вверх пружинящим движением; выгибание туловища назад.
3. Упор лежа сзади с согнутыми коленями. Перемещение тяжести тела по направлению к ногам, раскачиваясь.
4. Руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Вращение рук в плечевых суставах.
5. Упражнение на расслабление. Руки свободно подняты вверх. Свободно опустить руки вниз.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.9. «Кардио тренировка»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений: прыжки-ножницы, прыжки + становая «сумо», низкие выпады с киком ногой, конькобежец, прыжки в приседе, двойные приседания с выпрыгиванием, присед из планки, шаговые приседания с подъемом рук, приседания с прыжками.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.10. «Спортивные игры»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: игра в волейбол.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.11. «Упражнения для развития мышц ног, с акцентом на ягодицы»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений: классические приседания, выпад на месте = тяга на одной ноге, приседание с подъемом на носки, выпады вперед с коротким шагом, приседания в стиле становой тяги, махи из позы «собака» лицом вниз, ягодичный мостик с одной ногой, подъем ноги лежа на животе, разножка лежа на животе.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<https://goodlooker.ru/uprazhneniya-dlya-nog.html>

Тема 6.12. «Упражнения с сопротивлением»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: упражнение для двуглавой мышцы плеча. И.п. – стойка ноги врозь, стопы на ширине плеч, руки внизу, слегка растянутый эспандер фиксируется стопами и кистями в хвате снизу. Выполнить сгибание – разгибание рук.

«Стрельба из лука». Работают дельтовидная мышца и мышцы верхней части спины. И.п. – стойка ноги врозь, ноги слегка согнуты, руки влево (вправо), одна рука прямая, другая согнута. Растягивая эспандер, правая (левая) рука движется в сторону, оставаясь в согнутом положении.

Упражнение для трехглавой мышцы плеча. И.п. – стойка ноги врозь. Руки, удерживающие эспандер, согнуты: левая (правая) на талии, правая (левая) за головой. Эспандер расположен за спиной. Выпрямить правую (левую) руку вверх, вернуться в и.п.;

Упражнение воздействует на широчайшие мышцы спины, дельтовидные мышцы (средние пучки). И.п. – стойка ноги врозь, колени слегка согнуты, руки с эспандером в стороны-кверху. Растягивая эспандер – руки в стороны.

Упражнение, развивающее передние пучки дельтовидной мышцы. И.п. – стоя, ноги на ширине таза, эспандер фиксирован под стопами, руки вниз. Эспандер удерживается кистями хватом сверху. Поднять руки вперед, растягивая эспандер.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.13. «Упражнения с сопротивлением»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений, круговая тренировка:

упражнение для мышц таза и передней поверхности бедра. И.п. – стойка спиной к гимнастической стенке или хореографическому станку на левой (правой) ноге, правую (левую) слегка отвести назад. Эспандер фиксируется за гимнастическую стенку или станину хореографической опоры на высоте 10–20 см от пола и за щиколотку правой (левой) ноги, стопа на себя. Руки согнуты: правая рука за спиной, левая на животе. Выпрямить правую (левую) ногу вперед (на 25–30°), вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Упражнение развивает двуглавую мышцу бедра. И.п. – основная стойка лицом к гимнастической стенке на расстоянии длинного шага. Эспандер фиксируется за стенку на высоте от 10 до 20 см от пола и закрепляется на голени работающей ноги. Отвести ногу назад, вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Упражнение для отводящих мышц бедра. И.п. – стойка на левой (правой) ноге правым (левым) боком к гимнастической стенке на расстоянии длинного шага, правая (левая) нога вперед-влево (скрестно перед левой). Руки на бедрах. Эспандер фиксирован за гимнастическую стенку на высоте 10–20 см от пола. Отвести правую (левую) ногу в сторону, вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Упражнение для широчайших мышц спины, трапецевидной мышцы. И.п. – лежа на спине на полу, на скамье, или на степе, ноги вверх. Эспандер фиксируется стопами (стопы на себя) и удерживается руками. Поднять руки вверх, вернуться в и.п..

Упражнение для мышц брюшного пресса (прямой мышцы живота) И.п. – лежа на спине на полу (коврике) или степе, ноги согнуты с опорой пятками о пол. Эспандер фиксируется под бедрами у колен или под степом, оба конца эспандера удерживаются кистями, руки расположены вдоль туловища. Приподнять голову и плечи над полом, одновременно сгибая руки в локтевых суставах.

Упражнения для косых мышц живота. И.п. – в стойке ноги врозь, наклон вправо, левая рука на талии, правая удерживает эспандер, зафиксированный под правой стопой. Растягивая эспандер, наклониться влево. То же в другую сторону.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<http://sportfiction.ru/articles/trenirovka-s-espanderom-uprazhneniya-s-soprotivleniem/>

Тема 6.14. «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: исходное положение стоя.

1. Руки через стороны вверх – вдох, опустить вниз – выдох, повторить 3 раза
2. Руки к плечам, кисти сжаты в кулак, поочередное разгибание рук вверх, повторить 8 раз.
3. Руки согнуты в локтях, кисти у плеч, круговые движения вперед, потом назад, повторить по 8 раз.
4. Руки выпрямлены вперед, скрестные движения рук, затем – отведение в стороны, повторить 8 раз.
5. Руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы касаются кончиками, ладони выпрямлены, отведение локтей рывками назад, повторить 8–10 раз.
6. Руки опущены вдоль туловища, круговые движения плечами, повторить по 8 раз вперед и назад.
7. Правая нога впереди, левая сзади, руки согнуты в локтях, сжаты в кулак, поочередное разгибание рук вперед – «бокс», повторить 8–10 раз. Исходное положение сидя.
8. Руки опущены вдоль туловища, ноги выпрямлены и расставлены врозь, руки через стороны вверх с хлопком над головой, опустить, повторить 8 раз.
9. Кисти рук за головой, выпрямление рук в стороны, вверх, прогнуться в груди, возврат в и.п., повторить 8 раз.
10. Руки на поясе – отвести локти назад, прогнуться, вернуться в и.п.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.15. «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для формирования правильной осанки»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений:

1. Стоя, принять правильную позу, касаясь стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.
2. Принять правильную позу (как в упражнении 1). Отойти от стенки на один-два шага, сохраняя правильную осанку.
3. Принять правильную позу у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную позу.
4. Принять правильную позу у гимнастической стенки. Сделать один-два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную позу.
5. Принять правильную позу в положении стоя. Ходьба по залу с остановками с сохранением правильной осанки.
6. Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом вверх. Задержаться в этом положении на 3–5 секунд, вернуться в исходное положение.
7. Принять правильную позу, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять исходное положение.
8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную позу (затылок, лопатки и ягодицы прижаты к стенке).
9. Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела. Вернуться в исходное положение.
10. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную позу, придавая поясничной области то же положение, которое было в положении лежа.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.16. «Спортивные игры»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: игра в баскетбол.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.17. «Упражнения для развития мышц ног с акцентом на внутреннюю часть бедра»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений: приседания «сумо», приседание + мах ногой по диагонали, диагональные выпады на месте, махи в сторону, «плие» с подъемом на носки, боковые выпады на месте, махи для внутренней стороны бедер, подъем ноги на бок с касанием стопы, ножницы с разножкой, разножка со сгибанием ног.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение, сдача нормативов.

Раздел №7. Техника спортивного туризма.

Тема 7.1. «Технические этапы «дистанция - пешеходная 2-го класса»»

Теория: оборудование этапов, разметка дистанции. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах.

Практика: личное прохождение этапов. Отработка умений и навыков работы (преодоления, прохождения).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 7.2. «Тактика по дисциплине «дистанция - пешеходная»»

Теория: тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, наблюдателя, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе

Практика: прохождение этапов в связке, командой. Отработка умений и навыков работы (преодоления, прохождения).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 7.3. «Понятие о Разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов, 3 взрослого»

Теория: разбор единой всероссийской спортивной классификации.

Практика: просмотр презентации.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B2%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F

Тема 7.4. «Травматизм на занятиях спортивным туризмом»

Теория: травматизм на занятиях физической культурой, спортом и туризмом, заболевания в условиях соревнований, походов и выездных учебно-тренировочных сборов, респираторные и простудные заболевания, укусы насекомых и некоторых животных, пищевое отравление и желудочно-кишечные заболевания.

Практика: профилактика травматизма и заболеваний.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 7.5. «Движение по навесной переправе»

Теория: изучение техники прохождения этапа.

Практика: первый участник переправляется на противоположный берег способом, определенным условиями соревнований. Через преграду команда натягивает перила из основной веревки.

Переправа остальных участников.

Действия участника:

- встать на самостраховку на перила, при этом:
- если перила выполнены из одинарной веревки, то для самостраховки используется статически не нагруженная веревка, натянутая параллельно основным перилам силами команды; в отдельных случаях в соответствии с условиями соревнований силами судейской бригады натягивается судейская страховочная веревка, которая предоставляется команде как страховочные перила до начала работы на этапе; в этом случае после прохождения этапа команда обязана снять только свое используемое на этапе снаряжение;
- если перила выполняются из сдвоенной веревки, то самостраховка включается одним карабином одновременно на обе веревки;
- подключить бегунок в карабин грудной обвязки ЛСС;
- допускается первые два пункта выполнять в обратном порядке либо одновременно;
- прикрепится карабином беседки ЛСС к грузовым перилам;
- начать движение.

При наклоне переправы более 20°:

- страховка осуществляется со стороны берега расположенного выше, через тормозное устройство, в т.ч. и для последнего;
- ноги участника, движущегося по наклонной переправе, располагаются в сторону наклона.
- необходимо наличие самостраховки у сопровождающего.

Отсоединяются от перил в обратном порядке.

Если движение осуществляется на блоках, каретках, то они должны отвечать требованиям п.2.4. Свободный конец сопровождающей веревки закреплен на опоре. Допускается его закрепить на участнике, стоящем на самостраховке.

При неудовлетворительном состоянии переправы (провис, ослабление крепления на упорах), выраженном в погружении участника в воду, опасном залегании за грунт или выступающие предметы, срывах ограничений последующий участник может быть запущен только после дополнительного натяжения переправы.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/dvizhieniie_po_naviesnoi_pieriepravie

Тема 7.6.»Организация и снятие перил, страховки»

Теория: перила – основная веревка, закрепленная на ПС, используемая для преодоления препятствий. Перила могут использоваться как средство страховки и опоры, или использоваться только для позиционирования участника на рельефе.

Крепление перил к ПС осуществляется посредством узлов, указанных п.3.6. или карабином. Допускается крепление перил на зажиме, не имеющем острых граней в месте примыкания элементов трения к веревке, или тормозном устройстве, специальной конструкции. При этом перила после зажима или тормозного устройства должны быть дополнительно закреплены на ПС карабином. Длина участка веревки от устройства (зажима) до карабина на ПС должна быть не более 1 метра. Снятие командной страховки и перил осуществляется с ЦС этапа. При

траверсе склона допускается снятие перил последним участником, находящемся на ИС этапа, при условии, что его страховка проходит через все точки страховки, оставленные первым участником по п. 7.6.1. Страховка последнего участника на траверсе осуществляется так же как для первого, т.е. по правилам НКС.

Практика: отработка практики организации и снятия перил и страховки.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<https://westra.ru/activity/crosspohod/rules19.pdf>

Тема 7.7. «Движение по веревке с перилами (параллельные перила)»

Теория: на этапе должен быть один человек. С помощью уса самостраховки пристегиваем карабин к верхним страховочным перилам, карабин замуфтовываем. Движение по нижней веревке осуществляется боком приставными шагами, держась руками за верхнюю веревку. Руки во время движения не должны перекрещиваться, также во время движения нельзя руки отрывать от веревки. Ноги во время прохождения должны «скользить» по веревке. Карабины во время работы должны быть обязательно замуфтовываны. Порядок действия всей группы следующий: На концах сопровождающей веревки необходимо связать узлы «8-ки» и один конец с помощью «карабинной удавки» закрепить вокруг опоры. Вторым концом сопровождающей веревки с помощью карабина пристегнуть к 1-му участнику в грудной карабин, карабин замуфтовывать. Прохождение 1-го участника осуществляется след.способом: 1-й участник. с помощью уса самостраховки пристегивает карабин к верхним страховочным перилам и замуфтовывает. Сопровождающая веревка не должна провисать. Страховщик должен быть в рукавицах. На конце этапа отстегивает ус от верхних страховочных перил. После прохождения этапа выстегивает второй конец сопровождающей веревки и с помощью «карабинной удавки» закрепляет ее вокруг опоры. Карабин замуфтовывать.

Практика: отработка практики движения по параллельным перилам.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

https://tknadejda.ucoz.ru/load/parallelnye_perila/1-1-0-26

Тема 7.8. «Спортивный спуск с самостраховкой»

Теория: для спуска туристов по склону средней крутизны, требующего организации страховки, часто используется техника спуска по перильной веревке спортивным способом. При этом перильная веревка, как и на подъеме по перилам, выполняет две функции – служит опорой для туриста; служит средством страховки. Опора о перила при спуске спортивным способом создается за счет трения веревки, проходящей через руки и спину туриста. Важно, при этом чтобы руки туриста были защищены перчатками или рукавицами, во избежание травм кожного покрова от движущейся через руки веревки. Такой прием работы с веревкой позволяет контролировать скорость спуска по склону и повышает устойчивость спуска. В то же время опора о перильную веревку лишь снижает вероятность срыва, падения туриста, но не исключает ее полностью. Поэтому организация самостраховки туриста при спуске по объективно опасному склону обязательна! Способ организации самостраховки туриста в движении по вертикальным перилам мы уже рассмотрели выше (подключение туриста к перилам петлей самостраховки из репшнура и схватывающим узлом).

Практика: отработка практики движения спортивный спуск с самостраховкой.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<https://works.doklad.ru/view/OPCOqsFO1Uk/all.html>

Тема 7.9. «Движение по бревну»

Теория: организация страховки участника осуществляется через фиксирующее устройство, закреплённое либо на точке опоры, либо в точке крепления к исходной точке страхующего участника. В последнем случае страховочная верёвка должна проходить через карабин, закреплённый на точке опоры, затем через фиксирующее устройство, закреплённое в точке крепления к участнику, осуществляющего страховку. Конец страховочной верёвки подключается страхуемому участнику в точку крепления. Свободный конец страховочной верёвки должен быть закреплён на точке опоры или на точке крепления. Страхующий участник должен находиться на само страховке. Страховочная верёвка должна удерживаться рукой ниже (после) фиксирующего устройства не менее, чем одним страхующим участником, при этом руки страхующего не должны касаться карабина. Провис страховочной верёвки не должен быть ниже ступней страхуемого и страхующего участника. Участник дополнительно обеспечивается верхней судейской страховкой, подключение, отключение и контроль за которой во время движения он осуществляет самостоятельно. Необходимость применения верхней судейской страховки определяется заместителем главного судьи соревнований по безопасности, исходя из конкретных параметров этапа.

Практика: отработка практики движения на этапе «бревно».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 7.10. «Подъем с нижней командной страховкой»

Теория: участник движется по склону с нижней страховкой свободным лазаньем, простёгивая страховочную верёвку в карабины, отвечающие требованиям условий соревнований, закреплённые на точке опоры. При организации нижней страховки из безопасной зоны этапа страховка осуществляется с момента подключения страховочной верёвки через карабин на первом пункте страховки. При организации страховки из безопасной зоны этапа само страховка страхующему участнику не требуется.

Практика: отработка навыков движения с нижней командной страховкой.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 7.11. «Переправа методом «вертикальный маятник»»

Теория: для переправы используются перила, организованные согласно условиям при организации перил. Высота закрепления перил – не менее ширины реки или оврага. Участник крепится к перилам устройством, отвечающим требованиям правил соревнований, или схватывающим узлом. Место подключения участника к перилам должно располагаться выше точки крепления на исходной стороне. Участник обеспечивается сопровождением в соответствии с правилами соревнований. Участник преодолевает опасную зону прыжком без касания рельефа или поверхности воды. Если участник регулирует своё положение на перилах, то он крепится к перилам фиксирующим устройством, отвечающим требованиям правил соревнований.

Практика: отработка переправы методом «вертикальный маятник».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 7.12. «Техника лыжного туризма. Особенности техники лыжного туризма»

Теория: характеристика основных препятствий, встречающихся на лыжных соревнованиях. Значение техники преодоления препятствий в обеспечении безопасности. Особенности техники лыжного туризма.

Практика: отработка техники лыжного туризма.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 7.13. «Техника лыжного туризма. Схема передвижений»

Теория: разбор общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

Практика: обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 7.14. «Техника лыжного туризма. Отработка технических навыков»

Теория: разбор техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках, разбор преодоления подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом, разбор торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Практика: обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 7.15. «Методы и средства восстановления спортивной работоспособности»

Теория: характеристики средств и методов восстановления, рекомендации по восстановлению организма после интенсивных тренировок, фазы восстановительного периода.

Практика: применение физических факторов с целью восстановления работоспособности спортсменов.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<https://sportkomanda.com/2020/05/08/sredstva-vosstanovleniya-sportsmenov/>

Тема 7.16. «Подготовка к участию в соревнованиях «Этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»»

Теория: изучение условий соревнований, разработка тактики.

Практика: отработка условий соревнований.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 7.17. «Подготовка к участию в соревнованиях «II этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»»

Теория: изучение условий соревнований, разработка тактики.

Практика: отработка условий соревнований.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 7.18. «Подготовка к участию в соревнованиях «III этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»»

Теория: изучение условий соревнований, разработка тактики.

Практика: отработка условий соревнований.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 7.19. «Подготовка к участию в соревнованиях «IV этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»»

Теория: изучение условий соревнований, разработка тактики.

Практика: отработка условий соревнований.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 7.20. «Подготовка к участию в соревнованиях «IV этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»»

Теория: изучение условий соревнований, разработка тактики.

Практика: отработка условий соревнований.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

Тема 7.21. «Подготовка к участию в соревнованиях «Финал Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»»

Теория: изучение условий соревнований, разработка тактики.

Практика: отработка условий соревнований.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

Тема 7.22. «Подготовка к участию в соревнованиях «Республиканские соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях среди обучающихся «СТАРТ UR» в зачет Туриады (Спартакиады) среди обучающихся Республики Татарстан»»

Теория: изучение условий соревнований, разработка тактики.

Практика: отработка условий соревнований.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

Тема 7.23. «Анализ результатов соревнований»

Теория: анализ протоколов соревнований.

Практика: работа над ошибками.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение, соревнования внутри группы по технике спортивного туризма «дистанции – пешеходные».

Раздел №8. Силовая подготовка

Тема 8.1. «Медленная динамическая сила»

Теория: зависимость развития мышц, характеристика силовых возможностей, статическая сила, динамическая сила, быстрая динамическая сила, взрывная сила, амортизационная сила, силовая выносливость, методика специальной силовой подготовки

Практика: махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора.

Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа. Выполняются из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Отжиматься можно, опираясь на ладони. Но для укрепления кистей рук, запястных суставов и пальцев рекомендуются отжимания с опорой на кулаках, на пяти, четырех, трех (на большом, указательном и среднем) и двух (большом и указательном) пальцах, а также на тыльных сторонах ладоней.

Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах (прокачка). Из И.П. в упоре лежа, ноги как можно шире, прогнуться в пояснице, опустив таз как можно ниже: не сгибая прямых рук и ног, рывком согнуться в тазобедренных суставах до максимума и вернуться в И.П. Повторять 10-20 раз в промежутках между выполнением серий отжиманий в упоре лежа, не меняя при этом И.П., или как самостоятельное упражнение, в том числе и в разминке

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<http://boevieiskusstva.narod.ru/silovpodgotovka.html>

Тема 8.2. «Комплексное занятие»

Теория: пояснения, основное требование к выполнению упражнения, интервал отдыха, разминка

Практика: пресс. Сгибание туловища, руки впереди около бедер (небольшое приподнимание за руками, пола лопатками не касаться), лежа на полу, ноги согнуты в коленях, стопы на полу; то же, руки за головой; то же, руки за головой выпрямлены, кисти соединены, плечи касаются головы. Можно использовать дополнительное отягощение, тренажеры.

Внутренняя поверхность бедра. Приведение-отведение ноги, стоя (резиновый эспандер, кроссовер) или лежа на боку (одна нога согнута, стопа на полу, другая (ближняя к полу) выполняет приведение-отведение вверх-вниз, стопа параллельна полу, носок на себя, бедро работающей ноги не касается пола, можно использовать утяжелители). Сокращенная амплитуда, отдых между подходами 30 сек.

Спина. Экстензия. Сгибание-разгибание туловища на полу или наклонной скамье, короткая амплитуда, руки: за спиной на пояснице; согнуты в локтях перед собой, ладонь на ладонь, лоб прижат к ладоням; согнуты в локтях, предплечья параллельны туловищу и в одной плоскости с

ним, с разгибанием туловища выполняется сведение лопаток. Разгибание на наклонной скамье до горизонтали, руки расслаблены и выпрямлены, опущены перпендикулярно полу, при этом в руки можно взять дополнительное отягощение. Сокращенная амплитуда, отдых между подходами 30–40 сек.

Талия сбоку. Сгибание туловища с небольшим поворотом и подъем согнутой ноги в одну и ту же сторону, ноги согнуты, стопы на полу, руки за голову, колено тянуть к локтю. Выполняется поочередно на каждую сторону. Сгибание туловища лежа, ноги согнуты и развернуты в одну сторону (касаются пола). Сгибание туловища лежа, ноги согнуты и развернуты в одну сторону (касаются пола). Сокращенная амплитуда, отдых между подходами 30 сек.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<https://mipt.ru/education/chair/sport/science/skiing/511>

Тема 8.3. «Взрывная сила»

Теория: использование пульсометра как средство контроля состояния

Практика: подтягивания коленей к груди, приставной шаг с касанием стоп, альпинист с шагами, отведение ноги в полуприсяде, поднятие колена с вытягиванием рук, махи ногами, низкоданные берпи, полувывпады с подъемом рук, колено к груди по диагонали, шаги с разведением рук и ног, планка-паук, подтягивание колена к ладоням, разведение рук с захлестами голеней, ходьба в планку.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<https://goodlooker.ru/lushie-kardio-uprazhnenia.html>

Тема 8.4. «Силовая выносливость»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: разведение рук с гантелями, жим гантелей от груди, отжимания на трицепс, жим на трицепс, отведение рук на трицепс, становая тяга, сгибание рук на бицепс, жим гантелей для плеч, подъемы рук перед собой, разведение рук в стороны, подъем гантелей к груди, разведение рук в наклоне, приседание с гантелями, выпад на месте, боковой выпад, сумо-приседание.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<https://goodlooker.ru/silovaya-trenirovka-s-gantelyami.html>

Тема 8.5. «Амортизационная сила»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: 1. И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе. Приседания на правой ноге, вытягивая левую вперед и поднимая руки в стороны. То же, приседая на левой ноге.

2. Передвижение 10—15 м на руках с помощью партнера, который поддерживает выполняющего упражнение за ноги.

3. В висе на гимнастической стенке поднимать 5—10 раз подряд ноги с зажатым между стопами набивным мячом до прямого угла и выше (не сгибать ноги в коленях), а затем медленно опускать их.

4. И. п. — лежа на груди, закрепив стопы под рейкой гимнастической стенки, держа на плечах руками хватом сверху штангу весом 20—30% от собственного веса. Прогнувшись, выполнять в течение 5—6 с медленные покачивания туловищем вверх и вниз..

5. И. п. — стоя ноги врозь, держа штангу (гирю) сзади в опущенных руках. Выполнить подряд 3—5 приседаний.

6. В упоре на низких брусьях (ноги упираются в стенку или удерживаются партнером) выполнить отжимания 3—5 раз подряд.

7. И. п. — стоя с партнером спиной вплотную друг к другу, ноги врозь, сцепившись сверху руками. Поочередные наклоны с одновременным подъемом партнера на спину 5—6 раз подряд.

8. И. п. — сидя на гимнастическом козле поперек, подняв руки с набивным мячом (партнер фиксирует стопы прямых ног). Прodelать подряд 5 наклонов до касания мячом пола.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 8.6. «Упражнения в парах»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: 1. И. п. — стоя с партнером лицом друг к другу, ноги врозь, взявшись за руки на уровне плеч. Поочередно выпрямлять руки с уступающим сопротивлением.

2. В виси на перекладине поднимать прямые ноги до прямого угла и выше, затем медленно опускать их до и. п.

3. И. п. — сидя на пятках, держа узким хватом за головной штангу весом 20—30% от собственного веса.

4. И. п. — стоя в наклоне вперед прогнувшись, ноги врозь, держа в руках широким хватом штангу весом 30—40% от максимального результата в рывке. Поднимать и опускать штангу, разгибая и сгибая руки в локтевых и плечевых суставах.

5. И. п. — лежа на спине на скамейке, держа за головной прямыми руками штангу весом 20—30% от собственного веса.

6. И. п. — стоя ноги врозь, с партнером на плечах (оба держатся за рейки гимнастической стенки).

7. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах и упираются в спину партнера, удерживая его от падения. Сгибать и разгибать ноги, преодолевая вес партнера, который сохраняет прямое положение тела.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<https://www.fizkulturasport.ru/vidy-sporta/tyazhelyaya-atletika/202-kompleks-uprazhnenij-raznostoronnej-silovoj-podgotovki.html>

Тема 8.7. «Прыжковые упражнения»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: круговое повторение упражнений: прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки из глубокого выпада со сменой ног, широкая разножка со сменой ног, «напрыгивания-спрыгивания» на скамейку, выпрыгивания на одной ноге на скамейке, прыжки через барьеры двумя ногами.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 8.8.»Упражнения с партнером»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: круговое повторение упражнений: укрепление задней поверхности бедра (встать коленями на мягкий коврик. Попросить партнера взять вас за лодыжки, чтобы не давать ногам отрываться от земли. Тело должно быть полностью выпрямлено от плеч до коленей на протяжении всего упражнения. Руки можно скрестить на груди или опустить вниз, подготовившись к принятию веса падающего тела и перехода в упор лежа. Медленно наклонитесь вперед от коленей, насколько сможете, контролируя это движение с помощью задней группы мышц бедра и больших ягодичных мышц); сгибание ноги с сопротивлением; приседания на одной ноге, упражнения на косые мышцы. а) Упор лежа на боку: 1-й уровень сложности. Лечь на пол и согнуть нижнюю ногу в колене на 90 градусов. Вес тела приходится на предплечье и колено. Локоть опорной руки находится точно под плечом. Поднять от пола выпрямленную верхнюю ногу так, чтобы плечо, таз и колено находится на одной прямой линии. Удерживать это положение в течение 20-30 секунд, а затем опустите ногу на пол. После короткой паузы повернуться на другой бок и выполнить то же самое другой ногой. б) Упор лежа на боку с подъемом таза: 2-й уровень сложности. Дополнительный элемент этого упражнения создает большую нагрузку на мышцы живота. Лечь на пол, как в предыдущем упражнении, сохраняя правильное положение тела. Поднять от пола таз. Вес тела приходится на предплечье и колено. Тело должно представлять одну прямую линию от плеч до стопы. Удерживать это положение на протяжении 20-30 секунд. После короткой паузы повернитесь на другой бок и выполните то же самое.); скручивание с прямыми ногами; мостик на плечах; ходьба выпадами.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/13811/2015435.pdf?sequence=1>

Тема 8.9.»Комплекс №1 упражнений круговой тренировки»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: 1) «Лодочка» - И.п. лежа на животе, руки вытянуты вперед, прямые ноги расставлены чуть в стороны. Одновременно поднимите ноги и руки и задержитесь на несколько секунд, затем медленно опуститься в и.п.

2) И.п. основная стойка. Выполнить упор присев - упор лежа - упор присев – выпрыгнуть вверх.

3) И.п. стоя, возьмите в руки гантели и вытяните их над головой. Туловище держите прямо, голову слегка наклоните вперед. Прижав руки к голове, медленно согните руки в локтях и опустите гантели максимально низко, до полного растяжения трицепсов.

4) И.п. стоя боком к скамейке. Выполните прыжки на двух ногах через скамейку правым и левым боком.

5) И.п. лежа на спине, руки за головой, ноги поднять вверх под прямым углом. Поднимите туловище вверх, руками потянуться к носкам ног и задержаться на несколько секунд.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 8.10.»Комплекс №2 упражнений круговой тренировки»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

*Практика:*1) И.п. стоя в выпаде, одна нога впереди, другая сзади на носке, руки согнуты в локтях, спина прямая. Выполните смену положения ног в неглубоком выпаде - «разножка», руки работают как при беге.

2) И.п. основная стойка, одна нога на скамейке, на всей стопе, другая на полу. Выполните выпрыгивания вверх со сменой ног на скамейку.

3) Выполните прыжки через скакалку на двух ногах.

4) И.п. лежа на спине, руки за головой или вдоль туловища, ноги вытянуты. Поднимайте и опускайте прямые ноги до угла 45-90 градусов.

5) И.п. стоя, ноги на ширине плеч, в руках гантели. Выполните приседания до прямого угла, одновременно сгибая руки в локтях к плечам.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 8.11.»Комплекс №3 упражнений круговой тренировки»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

*Практика:*1) И.п. стоя спиной к скамейке, одна нога на скамейке, в руках гантели. Выполните приседания на одной ноге.

2)И.п. основная стойка. Выполните выпрыгивания вверх из полуприседа.

3)И.п. стоя, ноги на ширине плеч в руках гантели. Выполните попеременные выпады влево и вправо.

4)И.п. упор лежа, ноги на скамейке, руки на ширине плеч. Выполните сгибание разгибание рук от пола.

5) «Складной нож» - И.п. лежа на спине, руки вытянуты за голову. Одновременно поднимите туловище и ноги в сед углом

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 8.12.»Комплекс №4 упражнений круговой тренировки»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:*1) И п. стоя лицом к опоре и держась за нее двумя руками. Выполните бег с высоким подниманием бедра в упоре.

2) «Ножницы» - И.п. лежа на спине, ноги подняты вверх под углом 45-90 градусов, руки на полу вдоль туловища. Попеременно скрещивайте прямые ноги.

3) И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе. Попеременно поднимайте руки и ноги.

4) И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях. Выполните из полуприседа выпрыгивания вверх, одновременно подтягивая колени к груди.

5) И.п. – основная стойка с гантелями в руках. Выполните попеременное сгибание рук в локтевых суставах (для мышц-сгибателей – бицепс).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 8.13.»Комплекс № 5 упражнений круговой тренировки»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: 1) И.п. основная стойка, руки на поясе. Выполните попеременные выпады правой и левой ногой.

2) И.п. стоя, одна нога впереди, другая сзади, набивной мяч в руках перед грудью. Выполните прыжки со сменой ног с толчком набивного мяча вверх двумя руками.

3) И.п. стоя ноги на ширине плеч с грифом на плечах. Выполнять наклоны вперед, прогибаясь в поясничном отделе, колени чуть сгибать.

4) И.п. лежа на боку, ноги вместе, левая рука вытянута вперед перпендикулярно всему телу ладонью вниз, правую руку вверх. Выполните одновременное поднятие правой ноги и правой руки. Повторить для левой стороны.

5) И.п. основная стойка в руках гантели. Выполнить попеременную работу рук как при беге.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, сдача нормативов, педагогическое наблюдение.

Раздел №9. Итоговое занятие.

Тема 9.1. «Итоговое занятие»

Теория: промежуточная аттестация

Практика: соревнования внутри группы «дистанция – пешеходная» 2 класса

Формы и методы проведения занятия: зачет, индивидуальная.

Содержание программы 3 года обучения.

Раздел № 1. Вводное занятие

Тема 1. «Вводное занятие»

Теория: план работы объединения на предстоящий учебный год, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде в транспорте и т.д.

Практика: игровые упражнения, тестирование

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, игровые упражнения, тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся, игра «Вместе мы сила!».

Раздел №2. Гигиена и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Первая доврачебная помощь. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом.

Тема 2.1. «Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья»

Теория: принципы рационального питания, противоположность нормального питания,

Практика: значение белков в питании человека, роль углеводов для здоровья человека.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

https://studme.org/1522012227474/meditsina/rol_uglevodov_dlya_zdorovya_cheloveka

https://studme.org/1329030527473/meditsina/znachenie_belkov_pitanii_cheloveka

https://studme.org/1501092227472/meditsina/pitanie_kak_faktor_sohraneniya_ukrepleniya_zdorovya

Тема 2.2. «Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма»

Теория: проблема перетренированности, вероятность перетренированности, переутомление, перенапряжение, стадии и типы перетренированности, факторы риска перетренированности

Практика: профилактика перетренированности

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2015.1_3.pdf

Тема 2.3. «Тренированность и ее физиологические показатели»

Теория: что такое тренированность организма? Морфофункциональная и метаболическая характеристика тренированности. Оценка состояния тренированности спортсменов по данным функциональных показателей двигательного аппарата и сенсорных систем

Практика: определение тренированности спортсмена по оценке устойчивости к гипоксии

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

<http://sportwiki.to/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C>

Тема 2.4. «Соблюдение гигиенических норм»

Теория: соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиена обуви и одежды.

Практика: подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.5. «Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня, значение соблюдения режимных моментов в процессе занятий спортом»

Теория: соблюдение режима дня, начало и конец всех его элементов, видов деятельности всегда в одно и то же время, адекватная физическая подвижность, достаточность сна, пребывание на воздухе, активный отдых на воздухе

Практика: применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

<https://gigabaza.ru/doc/74626.html>

Тема 2.6. «Закаливание»

Теория: сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Практика: просмотр презентации, видеоролика.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа.

Тема 2.7. «Вредные привычки»

Теория: вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни

Практика: просмотр презентации, видеоролика.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа.

Тема 2.8. «Первая доврачебная помощь»

Теория: походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика: оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, викторина «Помоги другу в походе».

Раздел №3. Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом и ориентированием.

Тема 3.1. «Одежда и обувь для занятий»

Теория: одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий в зале и на местности, а также для участия в соревнованиях. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами.

Практика: подбор одежды и обуви для учебно-тренировочных занятий в зале и на местности в зимнее и летнее время года.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 3.2. «Личное снаряжение»

Теория: понятие о личном снаряжении для занятий техникой туризма. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Практика:

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 3.3. «Личное и групповое снаряжение»

Теория: снаряжение необходимое для прохождения дистанций 1 – 2 класса.

Практика: подбор личного и группового снаряжения для прохождения дистанций 1-2 класса.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 3.4. «Специальное снаряжение»

Теория: специальное снаряжение для занятий техникой туризма. Значение каждого элемента.

Практика: подбор специального снаряжения для прохождения дистанций.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 3.5. «Снаряжение для занятий спортивным ориентированием»

Теория: снаряжение для занятий спортивным ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Практика: подбор снаряжения для прохождения дистанций.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, викторина «Соберись в поход».

Раздел №4. Нормативная база по спортивному туризму.

Тема 4.1. «Разрядные требования»

Теория: единая всероссийская спортивная классификация, Разрядные требования по спортивному туризму.

Практика: разбор документов, просмотр презентаций.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 4.2. «Правила соревнований по спортивному туризму»

Теория: правила вида спорта «спортивный туризм».

Практика: разбор документов, просмотр презентаций, дидактического материала.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 4.3. «Приложения к правилам»

Теория: форма именной заявки, форма справки о судействе, форма справки о составе и квалификации судейской коллегии,

Практика: разбор документов, просмотр презентаций.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 4.4. «Спортивные судьи»

Теория: положение о спортивных судьях, квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм».

Практика: разбор документов, просмотр презентаций, дидактического материала.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 4.5. «Регламенты по дисциплинам. Дистанции – водные, горные, на средствах передвижения»

Теория: регламент группы спортивных дисциплин «дистанции-водные», регламент группы спортивных дисциплин «дистанции-горные», регламент группы спортивных дисциплин «дистанции-на средствах передвижения».

Практика: разбор документов, просмотр презентаций.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 4.6. «Регламенты по дисциплинам. Комбинированная, лыжная»

Теория: регламент спортивной дисциплины «дистанция-комбинированная», регламент по группе спортивных дисциплин «дистанции-лыжные».

Практика: разбор документов, просмотр презентаций.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 4.7. «Регламенты по дисциплинам. Парусная»

Теория: регламент спортивной дисциплины «дистанция-парусная».

Практика: разбор документов, просмотр презентаций, дидактического материала.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 4.8. Регламенты по дисциплинам. Пешеходная, спелео»

Теория: регламент группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные», регламент группы спортивных дисциплин «дистанции-спелео».

Практика: разбор документов, просмотр презентаций.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, тестирование на знание нормативной базы по спортивному туризму.

Раздел №5. Спортивное ориентирование.

Тема 5.1. «Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований»

Теория: ориентирование бегом, ориентирование на лыжах, ориентирование на велосипедах, точное ориентирование, трейл ориентирование.

Практика: отработка навыков: ориентирование в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной трассе.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5>

Тема 5.2. «Организация соревнований. Проведение и судейство»

Теория: агитационное значение соревнований. Правила и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте (далее КП), в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

Практика: судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья контролёр на контрольном пункте, обязанности судьи-контролёра на КП. Оборудование старта и финиша.

Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 5.3. «Понятие о технике спортивного ориентирования»

Теория: понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов.

Практика: топография, память, внимание и мышление спортсмена.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 5.4. «Приемы и способы ориентирования»

Теория: грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Практика: развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Снятие азимута.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 5.5. «Технико-вспомогательные действия»

Теория: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту.

Практика: отработка технико-вспомогательных действий на практике.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 5.6. «Восприятие и проверка номера КП»

Теория: проверка истинного номера КП, отметка, проверка отметки, выбор пути к следующему КП, определение направления движения, начало движения.

Практика: отработка навыков восприятие и проверка номера КП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 5.7. «Правильное держание спортивной карты»

Теория: правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Практика: работа над ошибками.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

https://studme.org/299897/pedagogika/elementy_tehniki_orientirovaniya

Тема 5.8. «Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции»

Теория: опознавание объектов по их внешнему виду, форме и взаимному расположению и находить соответствие между картой и местностью, мыслительная деятельность в сочетании с физической нагрузкой.

Практика: отработка действий при прохождении дистанций, «правило большого пальца»

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

<http://orient-murman.ru/images/pdf/622042.pdf>

Тема 5.9. «Действия спортсмена при потере ориентировки»

Теория: место потери ориентировки, направление движения и пройденное расстояние, границы района своего местоположения, видимые ориентиры, потеря времени.

Практика: отработка навыков недопущения ошибок на дистанциях во время соревнований.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/427/28427/11640?p_page=2

Тема 5.10. «Сопоставление карты с местностью»

Теория: явный ориентир изображенный на карте, промер пройденного расстояния, ближайшие ориентиры на глаз, засечка по местным объектам, сличение карты с местностью.

Практика: отработка сопоставления карты с местностью на территории школы, парка.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

https://trekkingmania.ru/kartyi_dlya_turizma_i_puteshestvij_kakie_vyibrat_i_kak_ix_chitat/

Тема 5.11. «Снятие азимута. Выдерживание азимута»

Теория: снятие азимута с карты для точного передвижения в заданном направлении с помощью компаса, проверка правильности выдерживаемого направления при беге по азимуту, типы компаса для снятия азимута.

Практика: практическая отработка снятия и выдерживания азимута.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

<http://orient-murman.ru/images/pdf/tehnikaor.pdf>

Тема 5.12. «Измерение расстояний на местности парами шагов»

Теория: подсчет шагов по времени и визуально, измерение длины своего шага (пары шагов).

Практика: определение расстояния с помощью подсчетов шагов.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

https://tourlib.net/books_tourism/tykul09.htm

Тема 5.13. «Ориентирование вдоль линейных ориентиров»

Теория: обозначение линейных ориентиров на спортивных картах, облегчающие и затрудняющие движение линейные ориентиры, ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.

Практика: отработка метода «движения в мешок».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

<https://orient-murman.ru/index.php/2011-01-03-12-04-24/183--16->

Тема 5.14. «Выбор варианта движения между КП»

Теория: алгоритм выбора варианта на слабопересеченной местности с относительно хорошей проходимостью, тактические варианты выхода на КП

Практика: отработка тактики прохождения отдельных участков дистанции.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

<https://orient-murman.ru/index.php/2011-01-03-12-04-24/194-111-2.html>

Тема 5.15. «Выбор пути движения между КП»

Теория: алгоритм выбора варианта в горной местности, алгоритм выбора варианта в условиях плохой проходимости.

Практика: отработка тактики прохождения отдельных участков дистанции.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

<https://orient-murman.ru/index.php/2011-01-03-12-04-24/194-111-2.html>

Тема 5.16. «Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами»

Теория: кратчайшие пути, короткие срезки и срезание углов, грубое ориентирование на длинных этапах с использованием ограничивающих ориентиров.

Практика: обучающиеся практикуются в прохождении коротких этапов в лесу с использованием ориентиров - дорог, тропинок, просек и т.д. - как тормозов. Длина дистанции не более 200 метров

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

http://xn--80aeege4axx4e6bp.xn--p1ai/data/uploads/methodical/uroki_orientirovaniya_metodich.pdf

Тема 5.17. «Определение крутизны склона и его высоты»

Теория: определение средней крутизны и высоты склона по карте.

Практика: расчёт крутизны склона и его высоты по карте.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

https://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/5389/1/Sekerin_II_13.pdf

Тема 5.18. «Измерение расстояний до недоступных предметов»

Теория: измерение расстояний до недоступных предметов, затруднения при измерении расстояний до недоступных предметов.

Практика: отработка навыков измерения расстояний на спортивной площадке школы.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

<http://www.outdoors.ru/orient/orient155.php>

Тема 5.19. «Приемы и способы ориентирования»

Теория: способы ориентирования карты (схемы), порядок опознавания ориентиров, определение своего местоположения, сличение карты (схемы) с местностью, ориентирование на местности без карты.

Практика: отработка способов и приемов ориентирования в парке Прибрежный.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

<https://pohod-lifehack.ru/priemy-i-sposoby-orientirovaniya-na-mestnosti-po-karte-i-bez-karty-na-meste-i-v-dvizhenii-orientirovanie-i-tseleukazanie-na-mestnosti-2>

Тема 5.20. «Тактическая подготовка»

Теория: взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при подготовке к соревнованиям. Техническая информация о дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.

Практика: тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Практическая реализация варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 5.21. «Правила соревнований по спортивному ориентированию»

Теория: правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Практика: подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 5.22. «Тактическая подготовка»

Теория: взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.

Практика: выбор пути движения, в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Реализация пути движения между КП, корректировка ошибок, возникающих при беге. Подход и уход с КП. Отметка КП. Раскладка сил на дистанцию. Измерение расстояний во время бега по лесу различной проходимости, по дорогам, тропам, на подъемах и спусках. Анализ путей движения.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 5.23. «Использование соперника при выходе на КП»

Теория: использование соперников для контроля ситуации. Использование соперников как дополнительный ориентир при выходе на КП. Использование «паровозов» при прохождении дистанции. Реакция на соперника.

Практика: выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 5.24. «Анализ соревнований»

Теория: анализ протоколов соревнований.

Практика: разбор движения по карте во время соревнований, выбор кратчайшего пути прохождения дистанции.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, соревнования внутри группы по спортивному ориентированию «Лабиринт».

Раздел №6. Техника спортивного туризма 2 класса.

Тема 6.1. «Спуск по перилам, индивидуальное прохождение»

Теория: оборудование этапа судейские перила, организация перил, самостраховка, данный этап ставится только в блоке этапов, либо входит в общую длину этапа «Спуск по склону»

Практика: отработка правильной техники индивидуального прохождения этапа «спуск по склону».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.2. «Спуск по склону, индивидуальное прохождение»

Теория: оборудование этапа судейские перила, организация перил, самостраховка,

Практика: отработка правильной техники индивидуального прохождения этапа «спуск по склону».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.3. «Подъём по перилам, индивидуальное прохождение»

Теория: судейские перила, самостраховка, данный этап ставится только в блоке этапов, либо входит в общую длину этапа «Подъём по склону».

Практика: отработка правильной техники индивидуального прохождения этапа «подъем по перилам».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.4. «Траверс склона, индивидуальное прохождение»

Теория: судейские перила, самостраховка.

Практика: отработка правильной техники индивидуального прохождения этапа «траверс склона».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.5. «Переправа вброд, индивидуальное прохождение»

Теория: судейские перила, самостраховка, при скорости течения от 1 до 2 м/с максимальная глубина брода не должна превышать 0,8 м, при скорости течения от 2 до 3 м/с - 0,5 м, при скорости течения более 3 м/с постановка этапа «Переправа вброд» запрещена

Практика: отработка правильной техники индивидуального прохождения этапа переправа в брод.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.6. «Переправа по бревну, индивидуальное прохождение»

Теория: судейские перила, самостраховка.

Практика: отработка правильной техники индивидуального прохождения этапа переправа по бревну.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.7. «Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник», индивидуальное прохождение»

Теория: опора на перила, судейские перила.

Практика: отработка правильной техники индивидуального прохождения этапа переправа по бревну методом «горизонтальный маятник».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.8. «Навесная переправа, индивидуальное прохождение»

Теория: судейские перила, самостраховка.

Практика: отработка правильной техники индивидуального прохождения этапа «навесная переправа».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.9. «Переправа по параллельным перилам, индивидуальное прохождение»

Теория: судейские перила, самостраховка.

Практика: отработка правильной техники индивидуального прохождения этапа.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.10. «Переправа методом «вертикальный маятник», индивидуальное прохождение»

Теория: судейские перила, самостраховка.

Практика: отработка правильной техники индивидуального прохождения этапа «переправа методом «вертикальный маятник».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.11. «Спуск по перилам, прохождение в связке»

Теория: самостраховка, перила судейские, с ВКС или без ВКС, данный этап ставится только в блоке этапов, либо входит в общую длину этапа «Спуск по склону».

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «спуск по перилам» в связке.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.12. «Спуск по склону, прохождение в связке»

Теория: самостраховка, перила судейские, без ВКС.

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «спуск по склону» в связке.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.13. «Подъём по перилам, прохождение в связке»

Теория: самостраховка, перила судейские, с ВКС или без ВКС, данный этап ставится только в блоке этапов, либо входит в общую длину этапа «Подъём по склону».

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «подъём по перилам» в связке.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.14. «Подъём по склону, прохождение в связке»

Теория: самостраховка, перила судейские, без ВКС

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «подъём по склону» в связке.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.15. «Траверс склона, прохождение в связке»

Теория: самостраховка, перила судейские, сопровождение.

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «траверс склона» в связке.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.16. «Переправа вброд, прохождение в связке»

Теория: самостраховка, перила судейские, сопровождение.

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «переправа в брод» в связке.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 6.17. «Переправа по бревну, прохождение в связке»

Теория: самостраховка, перила судейские, сопровождение.

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «переправа в брод» в связке.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.18. «Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник», прохождение в связке»

Теория: опора на перила, перила судейские, сопровождение»

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник» в связке.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.19. «Навесная переправа, прохождение в связке»

Теория: самостраховка, перила судейские, сопровождение.

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «навесная переправа» в связке.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.20. «Переправа по параллельным перилам, прохождение в связке»

Теория: самостраховка, перила судейские, сопровождение.

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «переправа по параллельным перилам» в связке.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.21. «Переправа методом «вертикальный маятник», прохождение в связке»

Теория: самостраховка, перила судейские, сопровождение.

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «Переправа методом «вертикальный маятник»» в связке.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.22. «Спуск по перилам, прохождение командой»

Теория: самостраховка, перила судейские, с верхней командной страховкой (далее ВКС), данный этап ставится только в блоке этапов, либо входит в общую длину этапа «Спуск по склону»

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «спуск по перилам» командой.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.23. «Переправа вброд, прохождение командой»

Теория: самостраховка, перила судейские, сопровождение.

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «переправа в брод» командой.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.24. «Переправа по бревну, прохождение командой»

Теория: самостраховка, перила судейские, сопровождение.

Практика: отработка правильной прохождение этапа «переправа по бревну» командой.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.25. «Навесная переправа, прохождение командой»

Теория: самостраховка, перила судейские, сопровождение

Практика: отработка правильной техники прохождение этапа «навесная переправа» командой.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.26. «Переправа по параллельным перилам, прохождение командой»

Теория: самостраховка, перила судейские, сопровождение.

Практика: отработка правильной техники прохождение этапа «переправа по параллельным перилам» командой.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение, соревнования внутри группы по технике спортивного туризма «дистанции – пешеходные».

Раздел №7. Общая физическая подготовка.

Тема 7.1. «Упражнения для развития мышц ног с акцентом на внутреннюю часть бедра»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений: приседания «сумо», приседание + мах ногой по диагонали, диагональные выпады на месте, махи в сторону, «плие» с подъемом на носки, боковые выпады на месте, махи для внутренней стороны бедер, подъем ноги на боку с касанием стопы, ножницы с разножкой, разножка со сгибанием ног.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 7.2. «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для формирования правильной осанки»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений:

1. Стоя, принять правильную позу, касаясь стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.
2. Принять правильную позу (как в упражнении 1). Отойти от стенки на один-два шага, сохраняя правильную осанку.
3. Принять правильную позу у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную позу.
4. Принять правильную позу у гимнастической стенки. Сделать один-два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную позу.
5. Принять правильную позу в положении стоя. Ходьба по залу с остановками с сохранением правильной осанки.

6. Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом вверх. Задержаться в этом положении на 3–5 секунд, вернуться в исходное положение.
7. Принять правильную позу, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять исходное положение.
8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную позу (затылок, лопатки и ягодицы прижаты к стенке).
9. Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела. Вернуться в исходное положение.
10. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную позу, придавая поясничной области то же положение, которое было в положении лежа.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 7.3. «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: исходное положение стоя. 1. Руки через стороны вверх – вдох, опустить вниз – выдох, повторить 3 раза

2. Руки к плечам, кисти сжаты в кулак, поочередное разгибание рук вверх, повторить 8 раз. 3. Руки согнуты в локтях, кисти у плеч, круговые движения вперед, потом назад, повторить по 8 раз.

4. Руки выпрямлены вперед, скрестные движения рук, затем – отведение в стороны, повторить 8 раз.

5. Руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы касаются кончиками, ладони выпрямлены, отведение локтей рывками назад, повторить 8–10 раз.

6. Руки опущены вдоль туловища, круговые движения плечами, повторить по 8 раз вперед и назад.

7. Правая нога впереди, левая сзади, руки согнуты в локтях, сжаты в кулак, поочередное разгибание рук вперед – «бокс», повторить 8–10 раз. Исходное положение сидя.

8. Руки опущены вдоль туловища, ноги выпрямлены и расставлены врозь, руки через стороны вверх с хлопком над головой, опустить, повторить 8 раз.

9. Кисти рук за головой, выпрямление рук в стороны, вверх, прогнуться в груди, возврат в и.п., повторить 8 раз.

10. Руки на поясе – отвести локти назад, прогнуться, вернуться в и.п.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 7.4. «Спортивные игры»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: игра в футбол

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 7.5. «Упражнения для рук и плечевого пояса»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: круговая тренировка:

1. Руки в стороны. Пружинящее отведение рук назад (голову и руки не опускать).
2. Руки вперед. Пружинящим движением скрещивать вытянутые руки на груди и разводить их в стороны.
3. Руки вперед, ладонями вниз. Руки скрещены и несколько опущены. Качание вверх-назад с подниманием па носках. Возвращение в исходное положение. Тоже, сидя с разведенными ногами.
4. Рывки локтями назад с разгибанием рук на каждый четвертый счет.
5. Ноги врозь. Расслабленные попеременные качания рук в сторону с поворотом корпуса (руку заносить несколько выше плеча).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

Тема 7.6. «Упражнения для развития мышц ног, с акцентом на ягодицы»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений: классические приседания, выпад на месте = тяга на одной ноге, приседание с подъемом на носки, выпады вперед с коротким шагом, приседания в стиле становой тяги, махи из позы «собака» лицом вниз, ягодичный мостик с одной ногой, подъем ноги лежа на животе, разножка лежа на животе.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<https://goodlooker.ru/uprazhneniya-dlya-nog.html>

Тема 7.7. «Упражнения для рук и плечевого пояса»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: круговая тренировка:

1. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Вращение туловища рывком вправо и влево.
2. Ноги врозь, туловище наклонено под прямым углом, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Повороты туловища рывком вправо и влево.
3. Правая рука вытянута вверх, левая отведена назад. Попеременное качание рук с переменной их положения.
4. Выпад вперед, руки подняты вверх:
 - а) сгибание туловища вперед, качание рук назад (руки направлены вертикально вверх);
 - б) прогибание туловища назад, качание рук вперед-вверх.
5. Вдвоем, «парное качание». Наклонив туловище вперед и положив ладони на плечи партнера, пружинящее качание туловища вниз-вверх

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 7.8. «Упражнения для туловища»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: круговая тренировка:

1. Руки вверх, пальцы сцеплены, ладони повернуты вверх. Партнер накладывает правую руку между лопатками упражняющегося, а левой, взявшись за его сцепленные кисти, помогает ему проделать пружинящие движения назад и вперед».
2. Ноги врозь, руки вытянуты, кисти с переплетенными пальцами прижаты к сидению. Партнер оттягивает руки упражняющегося назад-вверх пружинящим движением; выгибание туловища назад.
3. Упор лежа сзади с согнутыми коленями. Перемещение тяжести тела по направлению к ногам, раскачиваясь.
4. Руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Вращение рук в плечевых суставах.
5. Упражнение на расслабление. Руки свободно подняты вверх. Свободно опустить руки вниз.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 7.9. «Кардио тренировка»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений: прыжки-ножницы, прыжки + становая «сумо», низкие выпады с киком ног, конькобежец, прыжки в приседе, двойные приседания с выпрыгиванием, присед из планки, шаговые приседания с подъемом рук, приседания с прыжками.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 7.10. «Спортивные игры»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: игра в волейбол

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 7.11. «Легкая атлетика»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости, бег в медленном темпе.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 7.12. «Легкая атлетика»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 7.13. «Упражнения с сопротивлением»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: упражнение для двуглавой мышцы плеча. И.п. – стойка ноги врозь, стопы на ширине плеч, руки внизу, слегка растянутый эспандер фиксируется стопами и кистями в хвате снизу. Выполнить сгибание – разгибание рук.

«Стрельба из лука». Работают дельтовидная мышца и мышцы верхней части спины. И.п. – стойка ноги врозь, ноги слегка согнуты, руки влево (вправо), одна рука прямая, другая согнута. Растягивая эспандер, правая (левая) рука движется в сторону, оставаясь в согнутом положении.

Упражнение для трехглавой мышцы плеча. И.п. – стойка ноги врозь. Руки, удерживающие эспандер, согнуты: левая (правая) на талии, правая (левая) за головой. Эспандер расположен за спиной. Выпрямить правую (левую) руку вверх, вернуться в и.п.; Упражнение воздействует на широчайшие мышцы спины, дельтовидные мышцы (средние пучки). И.п. – стойка ноги врозь, колени слегка согнуты, руки с эспандером в стороны кверху. Растягивая эспандер – руки в стороны.

Упражнение, развивающее передние пучки дельтовидной мышцы. И.п. – стоя, ноги на ширине таза, эспандер фиксирован под стопами, руки вниз. Эспандер удерживается кистями хватом сверху. Поднять руки вперед, растягивая эспандер.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 7.14. «Упражнения с сопротивлением»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений, круговая тренировка: упражнение для мышц таза и передней поверхности бедра. И.п. – стойка спиной к гимнастической стенке или хореографическому станку на левой (правой) ноге, правую (левую) слегка отвести назад. Эспандер фиксируется за гимнастическую стенку или станину хореографической опоры на высоте 10–20 см от пола и за щиколотку правой (левой) ноги, стопа на себя. Руки согнуты: правая рука за спиной, левая на животе. Выпрямить правую (левую) ногу вперед (на 25–30°), вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Упражнение развивает двуглавую мышцу бедра. И.п. – основная стойка лицом к гимнастической стенке на расстоянии длинного шага. Эспандер фиксируется за стенку на высоте от 10 до 20 см от пола и закрепляется на голени работающей ноги. Отвести ногу назад, вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Упражнение для отводящих мышц бедра. И.п. – стойка на левой (правой) ноге правым (левым) боком к гимнастической стенке на расстоянии длинного шага, правая (левая) нога вперед-влево (скрестно перед левой). Руки на бедрах. Эспандер фиксирован за гимнастическую стенку на высоте 10–20 см от пола. Отвести правую (левую) ногу в сторону, вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Упражнение для широчайших мышц спины, трапецевидной мышцы. И.п. – лежа на спине на полу, на скамье, или на степе, ноги вверх. Эспандер фиксируется стопами (стопы на себя) и удерживается руками. Поднять руки вверх, вернуться в и.п.

Упражнение для мышц брюшного пресса (прямой мышцы живота). И.п. – лежа на спине на полу (коврике) или степе, ноги согнуты с опорой пятками о пол. Эспандер фиксируется под бедрами у колен или под степом, оба конца эспандера удерживаются кистями, руки расположены вдоль

туловища. Приподнять голову и плечи над полом, одновременно сгибая руки в локтевых суставах.

Упражнения для косых мышц живота. И.п. – в стойке ноги врозь, наклон вправо, левая рука на талии, правая удерживает эспандер, зафиксированный под правой стопой. Растягивая эспандер, наклониться влево. То же в другую сторону.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<http://sportfiction.ru/articles/trenirovka-s-espanderom-uprazhneniya-s-soprotivleniem/>

Тема 7.15. «Акробатические упражнения»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: кувырок вперед, кувырок назад. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 7.16. «Спортивные игры»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: игра в баскетбол.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 7.17. «Общеразвивающие упражнения с предметами»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений со скакалкой, с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивным мячом, упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг), упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гириями).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение, сдача нормативов.

Раздел №8. Специальная физическая подготовка.

Тема 8.1. «Упражнения для укрепления мышц, связок и суставов шейного отдела позвоночника»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: 1. Повороты и вращение головы.

2. Наклоны головы в различных направлениях с помощью рук занимающегося.

3. Обучающийся упирается руками и головой в ковер и делает движения туловищем вперед, назад, в стороны.

4. То же без упора руками в ковер.

5. Из положения лежа на спине с помощью рук стать на «мост» и лечь.

6. В положении на «мосту» движения вперед, назад, с поворотом головы (сначала с упором, затем без упора руками в ковер).

7. Забегания с упором головой в ковер.

8. Перевороты через голову с «моста».

9. Стойка на руках и голове.

10. Движения на «мосту» с отягощением (весом партнера).

11. Уходы от удержаний через «мост».
12. Сгибание через «мост» партнера, лежащего сверху (упражняющийся лежит на спине).
13. Уходы с «моста» без касания ковра лопатками.
14. Становиться из стойки на «мост».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.2. «Бег 2*200 через минуту отдыха»*

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: определение уровня специальной выносливости для коротких дистанций, эффективное упражнение для повышения специальной выносливости.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.3. «Бег 4*80 через 1,5 – 2,5 минуты отдыха»*

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: определение состояния физической формы.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 8.4. «Многоскоки»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: выполнение с максимальной скоростью, усовершенствование скоростно-силовых свойств организма.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 8.5. «Упражнения на косые мышцы»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: а) Упор лежа на боку: 1-й уровень сложности. Лечь на пол и согнуть нижнюю ногу в колене на 90 градусов. Вес тела приходится на предплечье и колено. Локоть опорной руки находится точно под плечом. Поднимите от пола выпрямленную верхнюю ногу так, чтобы плечо, таз и колено находятся на одной прямой линии. Удерживайте это положение в течение 20-30 секунд, а затем опустите ногу на пол. После короткой паузы повернуться на другой бок и выполните то же самое другой ногой.

б) Упор лежа на боку с подъемом таза: 2-й уровень сложности. Дополнительный элемент этого упражнения создает большую нагрузку на мышцы живота. Лягте на пол, как в предыдущем упражнении, сохраняя правильное положение тела. Поднимите от пола таз. Вес тела приходится на предплечье и колено. Тело должно представлять одну прямую линию от плеч до стопы. Удерживайте это положение на протяжении 20-30 секунд. После короткой паузы повернитесь на другой бок и выполните то же самое.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 8.6. «Медленная динамическая сила»

Теория: зависимость развития мышц, характеристика силовых возможностей, статическая сила, динамическая сила, быстрая динамическая сила, взрывная сила, амортизационная сила, силовая выносливость, методика специальной силовой подготовки

Практика: махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора.

Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа. Выполняются из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Отжиматься можно опираясь на ладони. Но для укрепления кистей рук, запястных суставов и пальцев рекомендуются отжимания с опорой на кулаках, на пяти, четырех, трех (на большом, указательном и среднем) и двух (большом и указательном) пальцах, а также на тыльных сторонах ладоней.

Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах (прокачка). Из И.П. в упоре лежа, ноги как можно шире, прогнуться в пояснице, опустив таз как можно ниже: не сгибая прямых рук и ног, рывком согнуться в тазобедренных суставах до максимума и вернуться в И.П. Повторять 10-20 раз в промежутках между выполнением серий отжиманий в упоре лежа, не меняя при этом И.П., или как самостоятельное упражнение, в том числе и в разминке

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<http://boevieiskusstva.narod.ru/silovpodgotovka.html>

Тема 8.7. «Комплексное занятие»

Теория: пояснения, основное требование к выполнению упражнения, интервал отдыха, разминка

Практика: пресс. Сгибание туловища, руки впереди около бедер (небольшое приподнимание за руками, пола лопатками не касаться), лежа на полу, ноги согнуты в коленях, стопы на полу; то же, руки за головой; то же, руки за головой выпрямлены, кисти соединены, плечи касаются головы. Можно использовать дополнительное отягощение, тренажеры.

Внутренняя поверхность бедра. Приведение-отведение ноги, стоя (резиновый эспандер, кроссовер) или лежа на боку (одна нога согнута, стопа на полу, другая (ближняя к полу) выполняет приведение-отведение вверх-вниз, стопа параллельна полу, носок на себя, бедро рабочей ноги не касается пола, можно использовать утяжелители). Сокращенная амплитуда, отдых между подходами 30 сек.

Спина. Экстензия. Сгибание-разгибание туловища на полу или наклонной скамье, короткая амплитуда, руки: за спиной на пояснице; согнуты в локтях перед собой, ладонь на ладонь, лоб прижат к ладоням; согнуты в локтях, предплечья параллельны туловищу и в одной плоскости с ним, с разгибанием туловища выполняется сведение лопаток. Разгибание на наклонной скамье до горизонтали, руки расслаблены и выпрямлены, опущены перпендикулярно полу, при этом в руки можно взять дополнительное отягощение. Сокращенная амплитуда, отдых между подходами 30–40 сек.

Талия сбоку. Сгибание туловища с небольшим поворотом и подъем согнутой ноги в одну и ту же сторону, ноги согнуты, стопы на полу, руки за голову, колено тянуть к локтю. Выполняется поочередно на каждую сторону. Сгибание туловища лежа, ноги согнуты и развернуты в одну сторону (касаются пола). Сгибание туловища лежа, ноги согнуты и развернуты в одну сторону (касаются пола). Сокращенная амплитуда, отдых между подходами 30 сек.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<https://mipt.ru/education/chair/sport/science/skiing/511>

Тема 8.8. «Взрывная сила»

Теория: использование пульсометра как средство контроля состояния

Практика: подтягивания коленей к груди, приставной шаг с касанием стоп, альпинист с шагами, отведение ноги в полуприсяде, поднятие колена с вытягиванием рук, махи ногами, низкоданные берпи, полувыпады с подъемом рук, колено к груди по диагонали, шаги с разведением рук и ног, планка-паук, подтягивание колена к ладоням, разведение рук с захлестами голеней, ходьба в планку.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<https://goodlooker.ru/lushie-kardio-uprazhnenia.html>

Тема 8.9. «Силовая выносливость»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: разведение рук с гантелями, жим гантелей от груди, отжимания на трицепс, жим на трицепс, отведение рук на трицепс, становая тяга, сгибание рук на бицепс, жим гантелей для плеч, подъемы рук перед собой, разведение рук в стороны, подъем гантелей к груди, разведение рук в наклоне, приседание с гантелями, выпад на месте, боковой выпад, сумо-приседание.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<https://goodlooker.ru/silovaya-trenirovka-s-gantelyami.html>

Тема 8.10. «Амортизационная сила»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: 1. И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе. Приседания на правой ноге, вытягивая левую вперед и поднимая руки в стороны. То же, приседая на левой ноге.

2. Передвижение 10—15 м на руках с помощью партнера, который поддерживает выполняющего упражнение за ноги.

3. В висе на гимнастической стенке поднимать 5—10 раз подряд ноги с зажатым между стопами набивным мячом до прямого угла и выше (не сгибать ноги в коленях), а затем медленно опускать их.

4. И. п. — лежа на груди, закрепив стопы под рейкой гимнастической стенки, держа на плечах руками хватом сверху штангу весом 20—30% от собственного веса. Прогнувшись, выполнять в течение 5—6 с медленные покачивания туловищем вверх и вниз..

5. И. п. — стоя ноги врозь, держа штангу (гирю) сзади в опущенных руках. Выполнить подряд 3—5 приседаний.

6. В упоре на низких брусьях (ноги упираются в стенку или удерживаются партнером) выполнить отжимания 3—5 раз подряд.

7. И. п. — стоя с партнером спиной вплотную друг к другу, ноги врозь, сцепившись вверху руками. Поочередные наклоны с одновременным подъемом партнера на спину 5—6 раз подряд.

8. И. п. — сидя на гимнастическом козле поперек, подняв руки с набивным мячом (партнер фиксирует стопы прямых ног). Прodelать подряд 5 наклонов до касания мячом пола.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 8.11. «Упражнения в парах»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: 1. И. п. — стоя с партнером лицом друг к другу, ноги врозь, взявшись за руки на уровне плеч. Поочередно выпрямлять руки с уступающим сопротивлением.

2. В висе на перекладине поднимать прямые ноги до прямого угла и выше, затем медленно опускать их до и. п.

3. И. п. — сидя па пятках, держа узким хватом за головой штангу весом 20—30% от собственного веса.

4. И. п. — стоя в наклоне вперед прогнувшись, ноги врозь, держа в руках широким хватом штангу весом 30—40% от максимального результата в рывке. Поднимать и опускать штангу, разгибая и сгибая руки в локтевых и плечевых суставах.

5. И. п. — лежа на спине на скамейке, держа за головой прямыми руками штангу весом 20—30% от собственного веса.

6. И. п. — стоя ноги врозь, с партнером на плечах (оба держатся за рейки гимнастической стенки).

7. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах и упираются в спину партнера, удерживая его от падения. Сгибать и разгибать ноги, преодолевая вес партнера, который сохраняет прямое положение тела.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<https://www.fizkulturaisport.ru/vidy-sporta/tyazhelaya-atletika/202-kompleks-uprazhnenij-raznostoronnej-silovoj-podgotovki.html>

Тема 8.12. «Прыжковые упражнения»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: круговое повторение упражнений: прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки из глубокого выпада со сменой ног, широкая разножка со сменой ног, «напрыгивания-спрыгивания» на скамейку, выпрыгивания на одной ноге на скамейке, прыжки через барьеры двумя ногами.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 8.13. «Упражнения с партнером»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: круговое повторение упражнений: укрепление задней поверхности бедра (встать коленями на мягкий коврик. Попросить партнера взять вас за лодыжки, чтобы не давать ногам отрываться от земли. Тело должно быть полностью выпрямлено от плеч до коленей на протяжении всего упражнения. Руки можно скрестить на груди или опустить вниз,

подготовившись к принятию веса падающего тела и перехода в упор лежа. Медленно наклонитесь вперед от коленей, насколько сможете, контролируя это движение с помощью задней группы мышц бедра и больших ягодичных мышц); сгибание ноги с сопротивлением; приседания на одной ноге, упражнения на косые мышцы) Упор лежа на боку: 1-й уровень сложности. Лечь на пол и согнуть нижнюю ногу в колене на 90 градусов. Вес тела приходится на предплечье и колено. Локоть опорной руки находится точно под плечом. Поднять от пола выпрямленную верхнюю ногу так, чтобы плечо, таз и колено находятся на одной прямой линии. Удерживать это положение в течение 20-30 секунд, а затем опустите ногу на пол. После короткой паузы повернуться на другой бок и выполнить то же самое другой ногой. б) Упор лежа на боку с подъемом таза: 2-й уровень сложности. Дополнительный элемент этого упражнения создает большую нагрузку на мышцы живота. Лечь на пол, как в предыдущем упражнении, сохраняя правильное положение тела. Поднять от пола таз. Вес тела приходится на предплечье и колено. Тело должно представлять одну прямую линию от плеч до стопы. Удерживать это положение на протяжении 20-30 секунд. После короткой паузы повернитесь на другой бок и выполните то же самое, скручивание с прямыми ногами; мостик на плечах; ходьба выпадами.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/13811/2015435.pdf?sequence=1>

Тема 8.14. «Комплекс №1 упражнений круговой тренировки»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: 1) «Лодочка» - И.п. лежа на животе, руки вытянуты вперед, прямые ноги расставлены чуть в стороны. Одновременно поднимите ноги и руки и задержитесь на несколько секунд, затем медленно опуститься в и.п.

2) И.п. основная стойка. Выполнить упор присев - упор лежа - упор присев – выпрыгнуть вверх.

3) И.п. стоя, возьмите в руки гантели и вытяните их над головой. Туловище держите прямо, голову слегка наклоните вперед. Прижав руки к голове, медленно согните руки в локтях и опустите гантели максимально низко, до полного растяжения трицепсов.

4) И.п. стоя боком к скамейке. Выполните прыжки на двух ногах через скамейку правым и левым боком.

5) И.п. лежа на спине, руки за головой, ноги поднять вверх под прямым углом. Поднимите туловище вверх, руками потянуться к носкам ног и задержаться на несколько секунд.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 8.15. «Комплекс №2 упражнений круговой тренировки»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: 1) И.п. стоя в выпаде, одна нога впереди, другая сзади на носке, руки согнуты в локтях, спина прямая. Выполните смену положения ног в неглубоком выпаде - «разножка», руки работают как при беге.

2) И.п. основная стойка, одна нога на скамейке, на всей стопе, другая на полу. Выполните выпрыгивания вверх со сменой ног на скамейку.

3) Выполните прыжки через скакалку на двух ногах.

4) И.п. лежа на спине, руки за головой или вдоль туловища, ноги вытянуты. Поднимайте и опускайте прямые ноги до угла 45-90 градусов.

5) И.п. стоя, ноги на ширине плеч, в руках гантели. Выполните приседания до прямого угла, одновременно сгибая руки в локтях к плечам.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 8.16. «Комплекс №3 упражнений круговой тренировки»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: 1) И.п. стоя спиной к скамейке, одна нога на скамейке, в руках гантели. Выполните приседания на одной ноге.

2) И.п. основная стойка. Выполните выпрыгивания вверх из полуприседа.

3) И.п. стоя, ноги на ширине плеч в руках гантели. Выполните попеременные выпады влево и вправо.

4) И.п. упор лежа, ноги на скамейке, руки на ширине плеч. Выполните сгибание разгибание рук от пола.

5) «Складной нож» - И.п. лежа на спине, руки вытянуты за голову. Одновременно поднимите туловище и ноги под углом.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 8.17. «Комплекс №4 упражнений круговой тренировки»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: 1) И.п. стоя лицом к опоре и держась за нее двумя руками. Выполните бег с высоким подниманием бедра в упоре.

2) «Ножницы» - И.п. лежа на спине, ноги подняты вверх под углом 45-90 градусов, руки на полу вдоль туловища. Попеременно скрещивайте прямые ноги.

3) И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе. Попеременно поднимайте руки и ноги.

4) И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях. Выполните из полуприседа выпрыгивания вверх, одновременно подтягивая колени к груди.

5) И.п. – основная стойка с гантелями в руках. Выполните попеременное сгибание рук в локтевых суставах (для мышц-сгибателей – бицепс).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 8.18. «Комплекс № 5 упражнений круговой тренировки»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: 1) И.п. основная стойка, руки на поясе. Выполните попеременные выпады правой и левой ногой.

2) И.п. стоя, одна нога впереди, другая сзади, набивной мяч в руках перед грудью. Выполните прыжки со сменой ног с толчком набивного мяча вверх двумя руками.

3) И.п. стоя ноги на ширине плеч с грифом на плечах. Выполнять наклоны вперед, прогибаясь в поясничном отделе, колени чуть сгибать.

4) И.п. лежа на боку, ноги вместе, левая рука вытянута вперед перпендикулярно всему телу ладонью вниз, правую руку вверх Выполните одновременное поднимание правой ноги и правой руки. Повторить для левой стороны.

5) И.п. основная стойка в руках гантели. Выполнить попеременную работу рук как при беге.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, сдача нормативов, педагогическое наблюдение.

Раздел №9. Итоговое занятие.

Тема 9.1. «Итоговое занятие»

Теория: итоговая аттестация.

Практика: соревнования внутри группы «дистанция – пешеходная» 2 класса и «дистанция – пешеходная – связка» 2 класса.

Формы и методы проведения занятия: зачет, групповая, педагогическое наблюдение.

Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения

раздел программы, тема или задача	Планируемый результат			механизм отслеживания
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	
Вводное занятие. Информация о работе объединения. Инструктаж по технике безопасности.	выполнял задания без ошибок, помогая товарищам	1-4 ошибки прибегая за помощью к руководителю	5 и более ошибок, не проявляя активности в работе не внимателен	игра «Давай дружить», тестирование на качество обученности и уровень сформированнос ти личностных качеств
История развития туризма. Виды туризма. Классификация походов по сложностям.	проявлял активность выполнял задания без ошибок, помогая товарищам	1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	викторина «Мой город», педагогическое наблюдение
Организация и проведение пешего похода.	принял участие в 3-х походах, выполнял без ошибок и самостоятельно все задания педагога, проявлял активность	принял участие в 2-х походах, выполнял задания с неуверенност ью, прибегая к помощи руководителя	принял участие в 1-м походе выполнял задания прибегая к помощи руководителя	ролевая игра «Соберись в поход», ПВД, педагогическое наблюдение
Туристское снаряжение.	1 место хорошо владеет техникой	2-3 место владеет техникой но	4-5 местонеуверен в своих	соревнования по скоростнойсборк е снаряжения

		ошибается	знаниях прибегая к помощи руководителя	для соревнований, педагогическое наблюдение
Топографическая подготовка и ориентирование.	1-4 место знает материал хорошо, эрудирован	5-10 место использует литературу и другие источники информации	11-15 место пассивное отношение, неуверен в своих знаниях	соревнования внутри группы по ориентированию
Первая доврачебная помощь. Самоконтроль. Гигиена туриста. Походная аптечка.	проявлял активность выполнял задания без ошибок, помогая товарищам	1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	командная игра «03», педагогическое наблюдение
Техника туризма.	проявлял активность выполнял задания без ошибок, помогая товарищам	1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	соревнования внутри группы по технике спортивного туризма «дистанции – пешеходные»
Поисково- спасательная работа.	проявлял активность выполнял задания без ошибок, помогая товарищам	1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	игра «Найди меня», педагогическое наблюдение
Организация и проведение лыжного похода.	принял участие в 3-х походах, выполнял без ошибок и самостоятельно все задания педагога, проявлял активность	принял участие в 2-х походах, выполнял задания с неуверенност ью, прибегая к помощи руководителя	принял участие в 1-м походе выполнял задания прибегая к помощи руководителя	ролевая игра «Соберись в поход», ПВД, педагогическое наблюдение
Общефизическая подготовка.	проявлял активность выполнял задания без ошибок, помогая товарищам	1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	сдача нормативов, педагогическое наблюдение
Краеведение.	проявлял активность выполнял задания без	1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к	5 и более ошибок, не проявляя активности в	квиз» Мой Татарстан», педагогическое наблюдение

	ошибок, помогая товарищам	руководителю	работе невнимателен	
Родной край. Охрана природы.	проявлял активность выполнял задания без ошибок, помогая товарищам	1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	викторина «Сохраним природу», педагогическое наблюдение
Ремонт туристского снаряжения.	проявлял активность выполнял задания без ошибок, помогая товарищам	1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	игра «Сделаем ремонт быстро», педагогическое наблюдение
Силовая подготовка	проявлял активность выполнял задания без ошибок, помогая товарищам	1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	сдача нормативов, педагогическое наблюдение
Воспитательная работа	входил в состав инициативной группы, активно помогал в подготовке и проведении мероприятий	помогал готовить и проводить мероприятия	проявлял пассивность в проводимых мероприятиях	педагогическое наблюдение, тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся

Планируемые результаты освоения программы 2 года обучения

раздел программы, тема или задача	Планируемый результат			механизм отслеживания
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	выполнял задания без ошибок, помогая товарищам	1-4 ошибки прибегая за помощью к руководителю	5 и более ошибок, не проявляя активности в работе не внимателен	игра «Вместе мы сила!», тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств

Туристские навыки	проявлял активность выполнял задания без ошибок, помогая товарищам	1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	викторина «Походная жизнь», педагогическое наблюдение
Топография	1 место знание материала, проявляя активность в работе	2-3 место владеет знаниями, но иногда делает ошибки	4-5 местонеуверен в своих знаниях, ждет подсказок руководителя	викторина «Выведи группу», педагогическое наблюдение
Туристское ориентирование	1 место хорошо владеет техникой	2-3 место владеет техникой но ошибается	4-5 местонеуверен в своих знаниях прибегая к помощи руководителя	соревнования внутри группы по ориентированию, педагогическое наблюдение
Спортивно-оздоровительный туризм	1-4 место знает материал хорошо, эрудирован	5-10 место использует литературу и другие источники информации	11-15 место пассивное отношение, неуверен в своих знаниях	игра «Сохраним здоровье», педагогическое наблюдение
Спортивно-оздоровительная физическая подготовка	проявлял активность выполнял задания без ошибок, помогая товарищам	1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	сдача нормативов, педагогическое наблюдение
Техника спортивного туризма	проявлял активность выполнял задания без ошибок, помогая товарищам	1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	соревнования внутри группы по технике спортивного туризма «дистанции – пешеходные»
Силовая подготовка	проявлял активность выполнял задания без ошибок, помогая товарищам	1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	сдача нормативов, педагогическое наблюдение
Силовая подготовка	проявлял активность выполнял задания без	1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к	5 и более ошибок, не проявляя активности в	сдача нормативов, педагогическое наблюдение

	ошибок, помогая товарищам	руководителю	работе невнимателен	
Воспитательная работа	входил в состав инициативной группы, активно помогал в подготовке и проведении мероприятий	помогал готовить и проводить мероприятия	проявлял пассивность в проводимых мероприятиях	педагогическое наблюдение, тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся

Планируемые результаты освоения программы 3 года обучения

раздел программы, тема или задача	Планируемый результат			механизм отслеживания
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	выполнял задания без ошибок, помогая товарищам	1-4 ошибки прибегая за помощью к руководителю	5 и более ошибок, не проявляя активности в работе не внимателен	игра «Вместе мы сила!», тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств
Гигиена и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Первая доврачебная помощь.	проявлял активность выполнял задания без ошибок, помогая товарищам	1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	викторина «Помоги другу в походе», педагогическое наблюдение
Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным	1 место знание материала, проявляя активность в работе	2-3 место владеет знаниями, но иногда делает ошибки	4-5 место неуверен в своих знаниях, ждет подсказок руководителя	викторина «Соберись в поход», педагогическое наблюдение

туризмом и ориентированием				
Нормативная база по спортивному туризму	1 место хорошо владеет техникой	2-3 место владеет техникой но ошибается	4-5 место неуверен в своих знаниях прибегая к помощи руководителя	тестирование на знание нормативной базы по спортивному туризму, педагогическое наблюдение
Спортивное ориентирование	1-4 место знает материал хорошо, эрудирован	5-10 место использует литературу и другие источники информации	11-15 место пассивное отношение, неуверен в своих знаниях	соревнования внутри группы по спортивному ориентированию «Лабиринт», педагогическое наблюдение
Техника спортивного туризма 2 класса	проявлял активность выполнял задания без ошибок, помогая товарищам	1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	соревнования внутри группы по технике спортивного туризма «дистанции – пешеходные», педагогическое наблюдение
Общая физическая подготовка	проявлял активность выполнял задания без ошибок, помогая товарищам	1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	сдача нормативов, педагогическое наблюдение
Специальная физическая подготовка	проявлял активность выполнял задания без ошибок, помогая товарищам	1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	сдача нормативов, педагогическое наблюдение
Воспитательная работа	входил в состав инициативной группы, активно помогал в подготовке и проведении мероприятий	помогал готовить и проводить мероприятия	проявлял пассивность в проводимых мероприятиях	педагогическое наблюдение, тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

Условия реализации программы

- помещение, приспособленное для занятий;
- материально–технические условия: наглядные пособия, оборудование, необходимое для занятий (ноутбук, проектор);
- внешние условия (участие в соревнованиях муниципального, республиканского уровня и Дворца).
- технические возможности.

2.2. Планируемые результаты освоения программы «Спортивный туризм».

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса. Качественные свойства проявляются:

- в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью,
- в накоплении знаний и формировании умений использовать природные ценности для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
- достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе курса, отражают:
 - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
 - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире, с учетом устойчивых познавательных интересов;
 - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
 - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в природе.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса «Спортивный туризм», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умением учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых учащемуся и каждому современному человеку. Это:

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

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий туризмом, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития туризма, спорта.

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

– расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных туристических навыков, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Материально–техническая база включает в себя:

- спортивный зал оборудованный скалолазными стенками и ТО для наведения этапов;
- малый спортивный зал;
- спортивный полигон на территории школы;
- система страховочная 20 шт.;
- веревка основная 3500 метров;
- карабины 300 шт.;
- ФСУ 40 шт.;
- жумар 30 шт.;
- пантин 12 шт.;
- каска 14 шт.;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальники различных видов, типов и конфигураций;
- шаблоны меню и раскладки продуктов;
- компас;
- спортивные карты различных участков местности;
- карточки с условными знаками спортивных карт.

2.3. Методическое обеспечение программы.

Видами и методами обучения являются: целенаправленное изучение разделов программы в активных формах, проблемное обучение, организация самостоятельной работы, практические занятия.

В реализации программы преобладают педагогические технологии, связанные преимущественно с объяснительными методами обучения в сочетании с демонстрацией изучаемого материала на конкретных примерах (репродуктивный метод).

В практических формах работы группа делится на подгруппы, для более прочного усвоения того или иного навыка. Для усвоения более сложных практических навыков: вязание туристских узлов, элементы ориентирования, преодоление различных препятствий, используется индивидуальный метод работы.

В условиях природной местности проявляется творчество учащихся, и приобретаются теоретические знания и практические навыки по разжиганию костра, установке палатки, приготовлению пищи на костре, преодолению различных препятствий, ориентированию на местности с помощью компаса, изучению топографической и спортивной карт и условных знаков.

В летний период рекомендуется совершать различные туристские маршруты, где учащиеся самостоятельно учатся обустраивать свой быт в природных условиях, в процессе которого проявляется коллективизм, взаимопомощь, воспитывается этика спортсмена-туриста и экологическая культура.

Именно здесь реализуются следующие задачи:

- пополнение и закрепление знаний по различным предметам;
- развитие логического мышления, коммуникативной сферы учащихся;
- формирование у детей образа родного края и чувства любви к Родине;
- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» предполагает создание следующих учебно-методических материалов:
- дидактические материалы;
- методические разработки занятий, спортивных мероприятий, игр, эстафет, туристских спортивных маршрутов;
- краеведческая и туристская игротека;

2.4. Формы контроля

- разрабатываются и обосновываются для определения результативности усвоения программы;
- отражают цели и задачи программы;
- перечисляются согласно учебно-тематическому плану
- необходимо указать, как именно формы аттестации/контроля позволяют выявить соответствие результатов образования поставленным целям и задачам.

Контроль по завершении освоения программы проводится с целью установления:

- соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;
- соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Формы аттестации и контроля разрабатываются и обосновываются для определения результативности усвоения программы, отражают цели и задачи программы, перечисляются согласно учебно-тематическому плану. Перечисленные формы аттестации/контроля позволяют выявить соответствие результатов образования поставленным целям и задачам, через контроль освоения последовательного ряда разделов и тем, выполнения промежуточных заданий. С целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» заявленным целям и планируемым результатам обучения предусмотрены формы промежуточной аттестации и итогового контроля, проведение контрольных срезов и определение уровней личностного развития обучающихся.

В рамках программы проводится рейтинг двух типов:

1. соревновательный рейтинг: освещаются в открытой форме (на сайте Дворца) результаты побед в соревнованиях, свидетельствует о групповой динамике.

2. содержательный (знаниевый/компетентностный) индивидуальный рейтинг: проводится контроль ЗУН каждого обучающегося индивидуально и группы в целом, эти данные доступны только педагогическому коллективу и обучающемуся, в отношении которого он формируется, результаты не придаются публичной огласке, а предоставляются лично каждому обучающемуся, свидетельствует об усвоении программы.

По результатам итогового контроля выпускники объединения получают свидетельство о дополнительном образовании с учетом освоения материала программы.

Для оценки изменений качеств личности используется сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся, представленная в разделе оценочных

материалов. Показатели измеряются 2 раза в год, в начале учебного года, в сентябре, и при завершении учебного года, в мае. Измерения проводятся на каждом году обучения.

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.

Механизм отслеживания (формы)

- наблюдение (на занятиях, в походах, на соревнованиях);
- участие в соревнованиях, спортивные достижения обучающихся;
- контрольные упражнения по туристским навыкам, прохождению этапов на время;
- тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов;
- обсуждение типовых ситуаций;
- аттестация.

Оценочные материалы

Тестовые задания

1. В каком году была разработана первая классификация по туризму и введены спортивные разряды и звания?

- a) 1940
- b) 1947
- c) 1949
- d) 1952

2. В каком году была создана Международная федерация спортивного туризма?

- a) 2000
- b) 2001
- c) 2002

3. В соответствии с каким документом осуществляется учебно-тренировочный процесс подготовки туристов?

- a) правилами проведения туристических спортивных походов
- b) правовым регулированием туристической деятельности
- c) хартией туризма
- d) классификацией спортивного туризма
- e) международной хартией туризма

4. На чём основывается классификация маршрутов?

- a) На рекордном уровне технической сложности маршрута
- b) На фактически достигнутом уровне технической сложности маршрута
- c) На общедоступном уровне технической сложности маршрута

5. Как определяется категория сложности пешеходного маршрута?

- a) Количество локальных и протяженных препятствий и автономностью
- b) Протяженностью, продолжительностью и автономностью похода
- c) Количеством локальных протяженных препятствий, географическими показателями и автономностью похода
- d) Все вышеперечисленные

6. В чем заключается основная спортивная цель горного спортивного похода?

- a) Преодоление перевалов
- b) Восхождение на вершины и перевалы
- c) Траверсы горных хребтов

7. Какое минимальное количество категорийных перевалов предусмотрено при прохождении горного маршрута 5 категории сложности?

- a) 5
- b) 6
- c) 7

8. Оценка сложности велосипедного спортивного похода производится по тем же локальным и протяженным препятствиям, что и в пешеходном походе?

- a) Да
- b) нет

9. Какие виды маршрутов приняты в спортивном туризме?

- a) Линейный, кольцевой, радиальный, радиально-кольцевой
- b) Линейный, кольцевой, радиальный, смешанный
- c) Все вышеперечисленные

10. Какой минимальный количественный состав группы во всех видах туризма (кроме авто-мото) в походах 3-6 категории сложности?

- a) 4
- b) 6
- c) 8

11. Какой туристический опыт должны иметь участники похода первой категории сложности?

- a) Опыт участия в походах выходного дня
- b) Опыт участия в многодневных не категорийных походах

12. В какую комиссию федерации подаются документы на поход?

- a) Организационно-массовую

- b) По слетам и соревнованиям
- c) Маршрутно-квалификационную

13. Где впервые были проведены соревнования по спортивному ориентированию?

- a) Норвегии
- b) Чехословакии
- c) Венгрии
- d) Болгарии

14. В каком году впервые были проведены соревнования по спортивному ориентированию?

- a) А) 1798 году,
- b) Б) 1879 году.
- c) В) 1897 году,
- d) Г) 1987 году,

15. С какого года ориентирование на местности включено в Единую Всесоюзную спортивную классификацию?

- a) 1965 году,
- b) 1973 году,
- c) 1940 году,
- d) 1961 году.

16. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

- a) Общеподготовительные упражнения.
- b) Специально подготовительные упражнения.
- c) Соревновательные упражнения.
- d) Все вышеперечисленные

17. Какие виды туризма различают по форме организации путешествий?

- a) спортивный и агитационно-массовый
- b) плановый и самодеятельный,
- c) местный и дальний

18. Нормой дневных переходов при двухдневном походе для детей 11-12 лет является.....

- a) 5 км
- b) 10 км
- c) 20 км
- d) 30 км

19. Основной в подготовке туристов является

- a) теоретическая подготовка
- b) физическая подготовка
- c) психологическая подготовка

d) тактическая подготовка

20. Сколько в спортивном туризме категорий сложности?

- a) три
- b) четыре
- c) пять
- d) шесть

Открытые вопросы.

1. Периоды развития спортивного туризма в России.
2. Характеристика спортивного туризма как вида спорта.
3. Характеристика профессиональных нагрузок в спортивном туризме.
4. В чем состоит основная сложность спортивных походов?
5. Какие критерии и характеристики являются определяющими при категорировании путешествий?
6. Особенности планирования и организации спортивных походов.
7. Правила, формы и особенности подготовки отчетной документации спортивного похода.
8. Основные задачи, принципы и методы спортивно-туристической подготовки
9. Виды туристской подготовки.
10. Модельная характеристика спортивного похода.
11. Энергозатраты в разных видах туризма.
12. Степень безопасности человека в природных условиях.
13. Преодоление экстремальных ситуаций во время спортивного похода.
14. Объективные и субъективные опасности в спортивных походах.
15. Развитие специальных психических качеств.
16. Организация врачебно-педагогического контроля и самоконтроля туристов-спортсменов.
17. Влияние физических нагрузок различной интенсивности на туристов-спортсменов.
18. Отличительные признаки техники спортивного туризма в соответствии с видом туризма.
19. Основные составляющие тактической подготовленности туристов.
20. Основные правила вида спорта «Спортивный туризм».

Шкала оценки развития личности ребенка

При оценке личностного роста обучающихся используется карта личностного роста обучающихся.

Баллы по данной шкале выставляются в КЛР следующим образом:

критический	допустимый	рациональный	оптимальный			
___1___	___2___	___3___	___4___	___5___	___6___	___7___

1- 2,5 баллов – критический уровень

2,5 – 4 баллов – допустимый уровень

4 – 5,5 баллов – рациональный уровень

5,5 – 7 баллов – оптимальный уровень

1. Активность- это деятельное участие ребёнка в освоении окружающего мира.
2. Развитость эмоциональной сферы- развитость формы выражения внутренних переживаний ребёнка.
3. Целеустремлённость- сочетает в себе наличие выбранной цели и волевое управление своим поведением. Человеку важно уметь видеть цель, учитывать свои возможности, уметь планировать свои действия.
4. Креативность - творческие способности человека, которые могут проявляться в мышлении, чувствах, общении, отдельных видах деятельности.
5. Развитость интеллектуальной сферы - развитость умственных способностей ребенка. От умственных способностей зависит успешность освоения ребенком различных видов деятельности. Понятие включает в себя способность усваивать новую информацию, логично излагать собственные мысли.
6. Нравственное развитие- добровольное соблюдение ребенком принятых норм и правил поведения в обществе. Понятие включает в себя культуру поведения и общения, которая проявляется в доброжелательности, отзывчивости, тактичности, честности, уважительности.
7. Сформированность отношения к различным сферам действительности -сформированность собственного отношения ребёнка к самому себе, другим людям, окружающему миру.
8. Индивидуальные особенности - а) особенности ВНД (тип темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.); б) ведущая репрезентативная система (визуал, аудиал, кинестетик).

Критерии оценки показателей.

1. Активность:

Оптимальный уровень- регулярно проявляет активность в решении поставленных задач, самостоятельно организует свою деятельность, часто выступает организатором и инициатором коллективных дел.

Рациональный уровень- ответственно относится к порученным заданиям , но не всегда проявляет инициативу и организаторские способности.

Допустимый уровень- активность в делах коллектива ситуативна, организаторские способности развиты слабо, не стремится довести дело до конца, старается не участвовать в коллективных мероприятиях.

Критический уровень - пассивен, характерная позиция- слушатель, наблюдатель; к делам коллектива безразличен.

2. Развитость эмоциональной сферы:

Оптимальный уровень - умеет глубоко эмоционально переживать и живо реагировать на жизненные явления; как правило, не только сочувствует и сопереживает другим людям, но и старается помочь им преодолеть жизненные трудности; хорошо владеет собой.

Рациональный уровень - может живо и эмоционально реагировать на жизненные явления, умеет сочувствовать, сопереживать другим людям, но проявляется это нерегулярно.

Допустимый уровень - эмоционально реагирует на жизненные явления, но не умеет сочувствовать и сопереживать другим людям.

Критический уровень - свойственны отчуждённость, безразличность, равнодушие к происходящему вокруг, не умеет и не желает сочувствовать, сопереживать другим людям.

3. Целеустремлённость (для младшего школьного возраста):

Оптимальный уровень - проявляет собранность, организованность, настойчив в достижении поставленных целей, стремится добиться высоких результатов в своей деятельности.

Рациональный уровень - может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления; не проявляет упорства в обогащении знаниями, умениями, навыками.

Допустимый уровень - не считает нужным ставить перед собой конкретные цели, чаще всего полагается на рекомендации взрослых, сверстников и воспринимает это как необходимость.

Критический уровень - отсутствует собранность, организованность, не желает преодолевать трудности; равнодушно относится к результатам своей деятельности.

Целеустремленность (для подросткового и старшего школьного возраста)

Оптимальный уровень – умеет ставить перед собой цель и добиваться ее осуществления, осознает, кем и каким хочет стать, стремится к знаниям в сфере выбранного жизненного становления.

Рациональный уровень - может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления, осознаёт, кем и каким хочет стать, но упорства в обогащении знаниями не проявляет.

Допустимый уровень - не всегда собран, организован, не всегда настойчив в достижении поставленных целей; не всегда стремится добиться результатов деятельности.

Критический уровень - целеустремлённость отсутствует полностью; не задумывается о дальнейшем жизненном становлении, не хочет знать кем и каким хочет стать.

4. Креативность.

Оптимальный уровень - предпочитает решать новые, нестандартные задачи, всегда искать различные, в том числе и собственные пути решения.

Рациональный уровень - проявляет стремление решать нестандартные задачи, находить собственные способы решения, без опоры на заданные образцы, но не всегда доводит начатое дело до конца. Добиваясь результата, может довольствоваться внешним оригинальничанием.

Допустимый уровень - предпочитает стандартные типовые задачи, действовать по образцу; редко проявляет творческую инициативу, даже добиваясь определённых результатов.

Критический уровень - предпочитает решать стандартные типовые задачи, никогда не проявляет творческую инициативу.

5. Развитость интеллектуальной сферы.

Оптимальный уровень - хорошо понимает и всегда анализирует условия заданного до выполнения, может выполнить заданное несколькими способами и умеет выделить и рассказать о наиболее существенном в процессе получения результата; как правило, имеет своё мнение и умеет его представить другим; умеет делать обобщения, выводы; хорошо применяет полученные знания на практике.

Рациональный уровень - как правило, понимает и умеет проанализировать условия задачи, умеет объяснить полученный конкретный результат и способ его получения; не всегда умеет применять знания на практике за пределами ситуации их получения.

Допустимый уровень – Не всегда логично и систематизировано излагает свои мысли, новый материал усваивает частично; свойственны медленное решение задач и длительное обдумывание ответа на вопрос.

Критический уровень – не всегда понимает и часто затрудняется в анализе условий задачи; трудно осваивает новую информацию и практические действия; не может логично и систематизировано изложить требуемое и свои мысли; нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

6. Нравственное развитие.

Оптимальный уровень - отличается высокой степенью ответственности, добросовестностью, порядочностью, стойкими моральными принципами, развитым самоконтролем и стремлением к утверждению общечеловеческих ценностей иногда в ущерб личным целям.

Рациональный уровень - знает правила и нормы поведения, принятые в обществе, но не всегда их придерживается; не всегда умеет регулировать своё поведение и контролировать свои эмоции.

Допустимый уровень – не всегда осознаёт правила и нормы поведения, принятые в обществе. Склонен к непостоянству, легко бросает начатое дело, часто теряется, не умеет организовать порядок выполнения своих дел.

Критический уровень - указывает на слабую волю и плохой самоконтроль (особенно над желаниями); недобросовестен, не прилагает усилий к выполнению общественных требований и культурных норм; презрительно относится к моральным ценностям.

7. Сформированность отношения к различным сферам действительности.

Оптимальный уровень - имеет внутренние отношенческие установки к разным сферам действительности, которые осознанно определены и проявляются в поведении в различных ситуациях, умеет строить гибкие, позитивные отношения с окружающими и с самим собой. Практически сформирована структура «Я», высокая степень позитивного самовосприятия, умение само выражаться, уважительно относиться к себе как к личности и индивидуальности.

Рациональный уровень, как правило, имеет избирательное, но достаточно устойчивое отношение к различным сферам действительности; складываются внутренние установки, привычки и индивидуальные предпочтения в соответствии с принятыми в ближайшем сообществе нормами; умеет строить позитивные отношения с окружающими и с самим собой. Уделяет собственному «Я» достаточно внимания, старается быть позитивным в своём само восприятии, а также серьёзно задумывается о способах самовыражения.

Допустимый уровень - имеет недостаточно устойчивое отношение к различным сферам действительности; не всегда умеет строить позитивные взаимоотношения с окружающими и с самим собой, не всегда отличается адекватной самооценкой; затрудняется в постановке целей и предвидении результатов своей деятельности;

Критический уровень - отличается неадекватной самооценкой; отсутствием ориентации на будущее; неспособен поддерживать длительные отношения и выстраивать позитивные, доверительные отношения как со сверстниками, так и со взрослыми. Свойственен повышенный уровень конфликтности. Неспособен ставить цели и предвидеть результаты своей деятельности.

Сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся

ФИО педагога _____ в 20 ____ /20 ____ уч. году
 группа _____ объединя _____
 возраст детей _____ год обучения _____ особые замечания _____

№	Ф. И. обучающегося	Показатели развития личности обучающихся																								Индивидуальные особенности личности ребенка	Итого	
		Активность			Развитие интеллектуальной сферы			Развитие эмоциональной сферы			Целеустремленность			Креативность			Сформированность отношений к различным сферам деятельности			Нравственное развитие								
		Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	К				
1.																												
2.																												
3.																												
4.																												
5.																												
6.																												
7.																												
8.																												
9.																												
10.																												
11.																												
12.																												
13.																												
14.																												
15.																												
	Итого:																											

*Список рекомендуемой литературы
нормативно-правовые документы*

1. Закон Республики Татарстан от 08 июля 1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 27.04.2017г. №27-ЗРТ) [Электронный ресурс] / Закон. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/424031955>] (дата обращения 05.05.2023г.);
2. Конвенция ООН о правах ребенка [Электронный ресурс] / Конвенция. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/] (дата обращения 05.05.2023г.);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р [Электронный ресурс] / Концепция. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/350163313>] (дата обращения 05.05.2023г.);
4. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [Электронный ресурс] / Лицензия. – Режим доступа: [<https://clck.ru/gkz4e>] (дата обращения 05.05.2023г.);
5. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [Электронный ресурс] / Методические рекомендации. – Режим доступа: [[https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07_03_23_2749-23%20Метод_реком%20по%20ДОП%20\(новые\).pdf](https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07_03_23_2749-23%20Метод_реком%20по%20ДОП%20(новые).pdf)] (дата обращения 05.05.2023г.);
6. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». [Электронный ресурс] / Постановление. – Режим доступа: [<https://clck.ru/gkzddq>] (дата обращения 05.05.2023г.);
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ». [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/436767209>] (дата обращения 05.05.2023г.);
8. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (с изменениями на 02.02.2021г.)». [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013>] (дата обращения 05.05.2023г.);
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/551785916?marker>] (дата обращения 05.05.2023г.);
10. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической

деятельности в области физической культуры и спорта». [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/499080478>] (дата обращения 05.05.2023г.);

11. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н). [Электронный ресурс] / Профессиональный стандарт. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/726730634>] (дата обращения 05.05.2023г.);

12. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р. [Электронный ресурс] / Стратегия. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/420277810>] (дата обращения 05.05.2023г.);

13. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1». [Электронный ресурс] / Устав. – Режим доступа: [<https://clck.ru/gm3kA>] (дата обращения 05.05.2023г.);

14. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ. [Электронный ресурс] / Федеральный закон. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/902389617>] (дата обращения 05.05.2023г.);

15. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование». [Электронный ресурс] / Федеральный проект. – Режим доступа: [<https://edu.gov.ru/national-project/projects/success/>] (дата обращения 05.05.2023г.).

Печатные издания для педагога

16. Бочаров Е.А., Бочарова Н.И. Юные спасатели: Программно-методическое пособие для системы дополнительного образования детей (курс овладения специальностью). – М.: МТО ХОЛДИНГ, 2002.

17. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК), комментарии туристско-спортивного союза России.

18. Журкина А.Я. Мониторинг качества образовательной деятельности в учреждении дополнительного образования детей. – М.: ГОУДОД ФЦРСДОД, 2005.

19. Бочаров Е.А., Бочарова Н.И. Юные спасатели: программно-методическое пособие для системы дополнительного образования детей (курс овладения специальностью). – М.: МТО ХОЛДИНГ, 2002. – 88 с.

20. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие. 2-е изд., доп. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 208 с.

21. 6И. Ю. Протащук, тематическое и поурочное планирование по основам родоведения, Казань: Хэтер, 2009.

22. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру. – Казань: РИЦ «Школа», 2004.

23. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру. – Казань: РИЦ «Школа», 2 издание 2015.

24. А. Евтушенко, И Стороженко. Программы комплексной туристско-краеведческой подготовки.

25. В.И. Тыкул, Спортивное ориентирование. М.1990.

26. Дрогов И.А. Юные туристы-спасатели. – М. ЦДЮТиК МО РФ, 2000.

27. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2004. 131 с.

28. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.) / Составитель Константинов Ю.С. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2008. 312 с.
29. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2008. 600 с.
30. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2000. 600 с.
31. Критерии эффективности реализации образовательных программ дополнительного образования детей в контексте компетентностного подхода. Учебно-методическое пособие /Под редакцией проф. Н.Ф.Радионой, к.п.н. М.Р.Катуновой, И.О.Сеничевой, Е.Л. Якушевой. СПб.: изд-во ГОУ «СПб ГДТЮ», 2005. 104 с.
32. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. М.: изд-во РМАТ, 2001. 96 с.
33. Программа для системы дополнительного образования детей: Юные туристы-многоборцы. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2007. 60 с.
34. Биржаков М. Б. Введение в туризм. СПб.: Невский фонд, 2001. 192 с.
35. Волошин Н. И. Правовое регулирование туристской деятельности. М.: Советский спорт, 2004. 84 с.
36. Гуляев В. Г. Организация туристской деятельности. М.: Нолидж, 2005. 312 с.
37. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М.: Физкультура и спорт, 1990. 175 с.
38. Константинов Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. М.: Советский спорт, 2009. 392 с.
39. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. М.: СпортАкадемПресс, 2003. 324 с.
40. Правила соревнований по спортивному туризму. /Говор В.В., Джулий А.В., Костин С.И. и др. М., 2020. 64 с.
41. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции-пешеходные». М., 2020, 24 с.
42. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи. / Константинов Ю.С., Усков С.В. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2009. 388 с.
43. Смирнов Д.В. Спортивный туризм: туристское многоборье: В 2 ч. Ч 2. М.: Советский спорт, 2003. 104 с.
44. Спортивный туризм: Учеб.пособие. / Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. 96 с.

Печатные издания для детей.

45. Биржаков М. Б. Введение в туризм. СПб.: Невский фонд, 2001. 192 с.
46. Волошин Н. И. Правовое регулирование туристской деятельности. М.: Советский спорт, 2004. 84 с.
47. Гуляев В. Г. Организация туристской деятельности. М.: Нолидж, 2005. 312 с.
48. Константинов Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. М.: Советский спорт, 2009. 392 с.
49. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. М.: СпортАкадемПресс, 2003. 324 с.

50. Куликов В.М. Словарь юного туриста. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2008. 76 с.
51. Правила соревнований по спортивному туризму. /Говор В.В., Джулий А.В., Костин С.И. и др. М., 2008. 64 с.
52. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции-пешеходные». М., 2014, 24 с.
53. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи. / Константинов Ю.С., Усков С.В. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2009. 388 с.
54. Спортивный туризм: Учеб.пособие. / Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. 96 с.
55. Устиновский Н.Н. Обеспечение страховки на туристских соревнованиях. Екатеринбург, 2000. 47 с.

Интернет – источники.

56. Новости интернет - ресурса «Академия детско-юношеского туризма и краеведения» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://madut.narod.ru/new.html>(Дата обращения 14.05. 2021).
57. Официальный сайт Туристско-спортивного союза России. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.tssr.ru/>(Дата обращения 14.05. 2021).
58. Официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://tmmoscow.ru/>(Дата обращения 14.05. 2021).
59. Официальный сайт Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.turcentrrf.ru/>(Дата обращения 14.05. 2021).
60. Официальный сайт Министерства молодежной политики, спорта и туризма РФ.[Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://minstm.gov.ru/>(Дата обращения 14.05. 2021).
61. Официальный сайт Областного Центра детско-юношеского туризма и краеведения. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://ocdytk.ucoz.ru/>(Дата обращения 14.05. 2021).

Приложение

Календарный учебный график 1 года обучения

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 1. Вводное занятие	Школа № 37, спортзал	тестирование, игра «Давай дружить»
2	сентябрь			учебное занятие, групповая,	2 часа	Тема 2.1. История развития туризма.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа

				объяснение				
3	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 2.2. Виды туризма.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа.
4	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 2.3. Туристские маршруты походов.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа.
5	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.4. Компас.	Школа № 37, спортивная площадка	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
6	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.3. Чтение карты.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа
7	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.8. Спортивное ориентирование.	Школа № 37, спортивная площадка	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
8	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 10.1. Комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие гибкости	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
9	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 2.4. Фильм «Эверест. Достигая	Школа № 37, малый спортзал	эвристическая беседа, викторина «Мой город»

						невозможного».		
10	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.1. Классификация походов по сложности.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа
11	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация.	2 часа	Тема 5.5. Работа с картами.	Школа № 37, спортивная площадка	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
12	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация.	2 часа	Тема 4.2. Специальное туристическое снаряжение.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, состязания по скоростной сборке снаряжения для соревнований
13	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация.	2 часа	Тема 3.2. Подготовка личного и группового снаряжения к одно-, двухдневному походу. Виды палаток. Установка палатки.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа
14	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 10.2. Комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение

				ия		координационны х способностей		
15	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия	2 часа	<i>Тема 3.3.</i> Рем.набор в походе, аптечка.	Школа № 37, спортзал	эвристическ ая беседа
16	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия	2 часа	<i>Тема 3.4.</i> Организация похода.	Школа № 37, спортзал	эвристическ ая беседа
17	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия	2 часа	<i>Тема 3.5.</i> Распределение обязанностей участников.	Школа № 37, спортзал	эвристическ ая беседа
18	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия	2 часа	<i>Тема 3.6.</i> Опасности в однодневном походе	Школа № 37, спортзал	эвристическ ая беседа
19	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия	2 часа	<i>Тема 3.7.</i> Правила разведения костра. Виды костров.	Школа № 37, спортзал	эвристическ ая беседа
20	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац	2 часа	<i>Тема 10.3.</i> Комплексы общеукрепляющи х упражнений направленные на развитие силовой	Школа № 37, спортзал	эвристическ ая беседа, педагогичес кое наблюдение

				ия		выносливости.		
21	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.8. Приготовление пищи в походе.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, ролевая игра «Соберись в поход»
22	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.8. Поход выходного дня.	Шильнинский лес	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.
23	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 4.1. Специальное туристическое снаряжение.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа
24	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.1. Типы карт.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа
25	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.2. Маршрутная лента похода.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа
26	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 10.4. Комплексы упражнений направленные на развитие ловкости.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение

				ия				
27	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.4. Работа с картами.	Школа № 37, спортивная площадка	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
28	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 10.5. Комплексы упражнений направленные на развитие быстроты.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
29	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.7. Особенности ориентирования на местности в разных видах туризма.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
30	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.9. Спортивное ориентирование.	Школа № 37, спортивная площадка	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
31	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.10. Спортивное ориентирование.	Школа № 37, спортивная площадка	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, соревнования внутри группы по ориентированию

32	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 10.6. Комплекс упражнений направленные на развитие выносливости.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
33	январь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.1. Гигиена туриста.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа,
34	январь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.2. Доврачебная медицинская помощь.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
35	январь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.3. Доврачебная медицинская помощь.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, командная игра «03»
36	январь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.1. Вербка.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа
37	январь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 10.7. Упражнения, направленные на развитие скоростных способностей.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение

38	январь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.2. Узлы.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
39	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.3. Технические приемы.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
40	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 10.8. Упражнения направленные на развитие быстроты реакции.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, сдача нормативов
41	февраль			учебное занятие, групповая, индивидуальная, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.4. Технические приемы.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
42	февраль			учебное занятие, групповая, индивидуальная, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.5. Технические приемы.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
43	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 13.1. Ремонт туристского снаряжения.	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, эвристическая беседа

				ия				
44	февраль			учебное занятие, групповая, индивидуальная, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.6. Технические приемы.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
45	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 9.6. Учебно-тренировочное занятие по освоению способов передвижения на лыжах в походе.	Школа № 37, спортивная площадка	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, ролевая игра «Соберись в поход»
46	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 13.2. Ремонт туристского снаряжения.	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, эвристическая беседа, игра «Сделаем ремонт быстро»
47	март			учебное занятие, групповая, индивидуальная, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.7. Технические приемы.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
48	март			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 14.1. Силовая подготовка.	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				ия				
49	март			учебное занятие, групповая, индивидуальная, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.8. Технические приемы.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
50	март			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 14.2. Силовая подготовка.	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
51	март			учебное занятие, групповая, индивидуальная, наглядная демонстрация.	2 часа	Тема 7.9. Технические приемы.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
52	март			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация.	2 часа	Тема 14.3. Силовая подготовка.	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
53	март			учебное занятие, групповая, индивидуальная, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.10. Технические приемы.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
54	март			учебное занятие, групповая,	2 часа	Тема 14.4. Силовая подготовка.	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				объяснение наглядная демонстрац ия				
55	апрель			учебное занятие, групповая, индивидуа льная, наглядная демонстрац ия.	2 часа	<i>Тема 7.11.</i> Технические приемы.	Школа № 37, спортзал	эвристическ ая беседа, педагогичес кое наблюдение , соревнован ия внутри группы по технике спортивног о туризма «дистанции — пешеходные »
56	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия.	2 часа	<i>Тема 8.1.</i> Поисково- спасательная работа.	Школа № 37, спортзал	эвристическ ая беседа, педагогичес кое наблюдение
57	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия	2 часа	<i>Тема 8.2.</i> Соревнования по поисково- спасательным работам в спортивном туризме.	Школа № 37, спортивная площадка	эвристическ ая беседа, педагогичес кое наблюдение , игра «Найди меня»
58	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац	2 часа	<i>Тема 9.1.</i> Экипировка туриста- лыжника.	Школа № 37, спортзал	эвристическ ая беседа, педагогичес кое наблюдение

				ия				
59	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 9.2. Особенности лыжных походов. Движение в походе.	Школа № 37, спортивная площадка	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
60	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 9.3. Меры безопасности в лыжных походах.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
61	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 9.4. Закаливание организма и специальные упражнения для развития групп мышц.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
62	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 9.5. Организация лыжных походов.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
63	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 11.1. Краеведение.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
64	апрель			учебное занятие, групповая,	2 часа	Тема 10.8. Упражнения направленные на	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогичес

				объяснение наглядная демонстрац ия		развитие быстроты реакции.		кое наблюдение , сдача нормативов
65	май			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 14.5. Силовая подготовка.	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение
66	май			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 11.2. Этап краеведение в КТМ.	Школа № 37, спортзал	эвристическ ая беседа, педагогичес кое наблюдение , квиз «Мой Татарстан»
67	май			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 12.1. История охраны природы в России.	Школа № 37, спортзал	эвристическ ая беседа, педагогичес кое наблюдение
68	май			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 12.2. Природа нашего края.	Школа № 37, спортзал, выход в парк Прибрежный	эвристическ ая беседа, педагогичес кое наблюдение
69	май			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 12.3. Фенология.	Школа № 37, спортивная площадка	эвристическ ая беседа, педагогичес кое наблюдение

70	май			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 12.4. Гербарий.	Школа № 37, спортивная площадка	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, викторина «Сохраним природу»
71	май			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 14.6. Силовые упражнения.	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
72	май			промежуточная аттестация	2 часа	Тема 15.1. Итоговое занятие.	Школа № 37, спортзал	квест-игра «Что? Как? Почему?», сдача нормативов (дистанция – пешеходная, 2 класс)
Итого					144 часа			

Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 1. Вводное занятие	Школа № 37, спортзал	тестирование, игра «Вместе мы сила!»
2	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.1. «Основы безопасности в природной среде»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

3	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.2. «Основы безопасности в природной среде»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
4	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.1. «История спортивно-оздоровительного туризма в России»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
5	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.4. «Травматизм на занятиях спортивным туризмом»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
6	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.1. «Технические этапы «дистанция - пешеходная 2-го класса»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
7	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.1. «Общеразвивающие упражнения с предметами»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
8	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.3. «Основы безопасности дома и в школе»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
9	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная	2 часа	Тема 7.2. «Тактика по дисциплине «дистанция - пешеходная»»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				демонстрация				
10	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.20. «Терминология, применяемая в спортивном туризме, в группе дисциплин «дистанция – пешеходная»»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
11	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.3. «Легкая атлетика»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
12	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.3. «Понятие о Разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов, 3 взрослого»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
13	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.21. «Специальная подготовка по спортивному туризму. Работа с карабинами»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
14	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.2. «Акробатические упражнения»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

15	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.4. «Личное снаряжение и уход за ним»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
16	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.4. «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
17	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.5. «Питьевой режим»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
18	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.5. «Спортивные игры»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
19	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.6. «Групповое снаряжение и уход за ним»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
20	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.6. «Упражнения для рук и плечевого пояса»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
21	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.7. «Групповое снаряжение и уход за ним»	Школа № 37, спортзал	ПВД, педагогическое наблюдение

22	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.10. «Комплекс №2 упражнений круговой тренировки»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
23	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.8. «Индивидуальный и групповой ремонтный набор»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
24	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 4.1. «Виды туристского ориентирования»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
25	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 4.2. «Ориентирование на местности»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
26	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.12. «Комплекс №4 упражнений круговой тренировки»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
27	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 4.3. «Ориентирование на местности»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
28	ноябрь			учебное занятие, групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 4.4. «Способы отметки на КП»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, соревнования внутри

				эвристическая беседа				группы по ориентированию
29	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.9. «Организация биваков и охрана природы»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
30	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.5. «Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях 2 класса. Цели и задачи»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
31	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.18. «Подготовка к участию в соревнованиях «III этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
32	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.10. «Установка палаток»	Школа № 37, малый спортзал	педагогическое наблюдение
33	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.11. «Туристская группа»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
34	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 2.12. «Допрофессиональная подготовка в спортивном	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				эвристическая беседа		туризме»		
35	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.19. «Подготовка к участию в соревнованиях «IV этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»«	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
36	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.9. «Комплекс №1 упражнений круговой тренировки»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
37	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.13. «Командное и личное туристское снаряжение	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
38	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.20. «Подготовка к участию в соревнованиях «IV этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»«	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
39	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.14. «Полоса препятствий пешеходного туризма»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
40	декабрь			учебное занятие, групповая,	2 часа	Тема 2.15. «Полоса препятствий	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				объяснение эвристическая беседа		пешеходного туризма»		, игра «Покорение Эвереста
41	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.20. «Подготовка к участию в соревнованиях «IV этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
42	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.16. «Понятие о технике спортивного туризма»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
43	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.17. «Значение совершенствования техники для достижения высоких спортивных результатов»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
44	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.18.»Нормативная база по спортивному туризму»	Школа № 37, малый спортзал	педагогическое наблюдение
45	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.19. «Типичные ошибки при освоении техники спортивного туризма»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
46	декабрь			учебное занятие,	2 часа	Тема 5.3. «Спортивно-	Школа № 37, спортзал	педагогическое

				групповая, объяснение эвристическая беседа		оздоровительный туризм. Формы и виды»		наблюдение
47	январь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.22. «Специальная подготовка по спортивному туризму. Личное прохождение этапов спортивного туризма»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
48	январь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.23. «Специальная подготовка по спортивному туризму. Командное прохождение дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанции – пешеходные»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
49	январь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.24. «Специальная подготовка по спортивному туризму. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции-пешеходные»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, викторина «Походная жизнь»
50	январь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 3.1. «Понятие о топографическом и спортивной карте»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				кая беседа				
51	январь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 3.2. «Понятие о топографической карте»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
52	январь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 3.3. «Понятие о топографической карте»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
53	январь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.13. «Техника лыжного туризма. Схема передвижений	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
54	январь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 3.4. «Спортивная карта»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
55	январь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 3.5. «Тактико-техническая подготовка»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, викторина «Выведи группу»
56	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.12. «Техника лыжного туризма. Особенности техники лыжного туризма»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение

57	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.2. «Спортивно-оздоровительный туризм. Основные понятия»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
58	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение ,эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.4. «Влияние спортивно-оздоровительного туризма»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
59	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.6. «Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях 2 класса. Параметры»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
60	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.7. «Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях 2 класса. Организация работы»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
61	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.22. «Подготовка к участию в соревнованиях «Республиканские соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

						закрытых помещениях среди обучающихся «СТАРТ UP» в зачет Туриады (Спартакиады) среди обучающихся Республики Татарстан»«		
62	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.14. «Техника лыжного туризма. Отработка технических навыков»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
63	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.8. «Техника и тактика спортивного туризма на лыжных дистанциях 1-2 класса»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
64	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.9. «Дистанции поисково-спасательных работ»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
65	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.10. «Дистанции поисково-спасательных работ на лыжной дистанции»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
66	февраль			учебное занятие, групповая,	2 часа	Тема 5.11. «Дистанции поисково-	Школа № 37, малый спортзал	педагогическое наблюдение

				объяснение эвристическая беседа		спасательных работ. Условные знаки»		
67	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.12. «Судейская и инструкторская практика. Начальник дистанций и его помощники»	Школа № 37, малый спортзал	педагогическое наблюдение
68	март			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.13. «Судейская и инструкторская практика»	Школа № 37, малый спортзал	педагогическое наблюдение
69	март			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.14. «Судейская и инструкторская практика. Оборудование дистанций»	Школа № 37, малый спортзал	педагогическое наблюдение
70	март			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.15. «Судейская и инструкторская практика. Права и обязанности помощника руководителя	Школа № 37, малый спортзал	педагогическое наблюдение
71	март			учебное занятие, групповая, объяснение , эвристическая беседа, аутотренинг	2 часа	Тема 5.16. «Психологическая подготовка»	Школа № 37, малый спортзал	педагогическое наблюдение
72	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 5.17. «Скалолазание	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				эвристическая беседа				
73	март			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.18. «Основы скалолазания»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
74	март			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.19. «Основы скалолазания. Методика»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
75	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.16. «Подготовка к участию в соревнованиях «I этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
76	март			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.20. «Основы скалолазания. Распределение сил»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, игра «Сохраним здоровье»
77	март			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.7. «Упражнения для рук и плечевого пояса»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
78	март			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная	2 часа	Тема 6.8. «Упражнения для туловища»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				демонстрац ия				
79	март			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 6.9. «Кардио тренировка»	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение
80	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 6.10. «Спортивные игры»	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение
81	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 6.11. «Упражнения для развития мышц ног, с акцентом на ягодицы»	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение
82	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 6.12. «Упражнения с сопротивление»	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение
83	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 6.13. «Упражнения с сопротивление»	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение
84	апрель			учебное занятие, групповая,	2 часа	Тема 7.17. «Подготовка к участию в	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение

				объяснение		соревнованиях «II этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»		
85	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 6.14. «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса»	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение
86	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 6.15. «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для формирования правильной осанки»	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение
87	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 6.16. «Спортивные игры»	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение
88	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 6.17. «Упражнения для развития мышц ног с акцентом на внутреннюю часть бедра»	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение , сдача нормативов
89	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная	2 часа	Тема 7.5. «Движение по навесной переправе»	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение

				демонстрац ия				
90	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 8.1. «Медленная динамическая сила»	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение
91	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 7.6.»Организаци я и снятие перил, страховки»	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение
92	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 8.2. «Комплексн ое занятие»	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение
93	апрель			учебное занятие, групповая, объяснени, наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 7.7. «Движение по веревке с перилами (параллельные перила)»	Школа № 37, территория школы	педагогичес кое наблюдение
94	май			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 8.3. «Взрывная сила»	Школа № 37, территория школы	педагогичес кое наблюдение
95	май			учебное занятие, групповая,	2 часа	Тема 7.8. «Спортивный спуск с	Школа № 37, территория школы	педагогичес кое наблюдение

				объяснение наглядная демонстрац ия		самостраховкой»		
96	май			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 8.4. «Силовая выносливо сть»	Школа № 37, территория школы	педагогичес кое наблюдение
97	май			учебное занятие, групповая, объяснение , наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 7.9. «Движение по бревну»	Школа № 37, территория школы	педагогичес кое наблюдение
98	май			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 8.5. «Амортизац ионная сила»	Школа № 37, территория школы	педагогичес кое наблюдение
99	май			учебное занятие, групповая, объяснение , наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 7.10. «Подъем с нижней командной страховкой»	Школа № 37, территория школы	педагогичес кое наблюдение
100	май			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 7.11. «Переправа методом «вертикальн ый маятник»	Школа № 37, территория школы	педагогичес кое наблюдение

101	май			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.15. «Методы и средства восстановления спортивной работоспособности»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
102	май			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.23. «Анализ результатов соревнований»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, соревнования внутри группы по технике спортивного туризма «дистанции пешеходные».
103	май			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.6. «Упражнения в парах»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
104	май			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.7. «Прыжковые упражнения»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
105	май			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.8. «Упражнения с партнером»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

106	май			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.11. «Комплекс №3 упражнений круговой тренировк»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
107	май			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.13. «Комплекс № 5 упражнений круговой тренировк»	Школа № 37, спортзал	сдача нормативов, педагогическое наблюдение
108	май			промежуточная аттестация, индивидуальная	2 часа	Тема 9.1. Итоговое занятие.	Школа № 37, спортзал	соревнования внутри группы «дистанция пешеходная» 2 класса
Итого					216 часов			

Календарный учебный график 3 года обучения

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 1. Вводное занятие	Школа № 37, спортзал	тестирование, игра «Вместе мы сила!».
2	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.1. «Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

3	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.1. «Упражнения для развития мышц ног с акцентом на внутреннюю часть бедра»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
4	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.1. «Спуск по перилам, индивидуальное прохождение»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
5	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.8. «Навесная переправа, индивидуальное прохождение»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
6	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.2. «Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
7	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.1. «Упражнения для укрепления мышц, связок и суставов шейного отдела позвоночника»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
8	сентябрь			учебное занятие, групповая,	2 часа	Тема 2.3. «Тренированность и ее	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				объяснение эвристическая беседа		физиологические показатели»		
9	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.2. «Спуск по склону, индивидуальное прохождение»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
10	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.9. «Переправа по параллельным перилам, индивидуальное прохождение»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
11	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.10. «Переправа методом «вертикальный маятник», индивидуальное прохождение»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
12	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.3. «Подъем по перилам, индивидуальное прохождение»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
13	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная	2 часа	Тема 7.2. «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса.	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				демонстрац ия		Упражнения для формирования правильной осанки»		
14	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристичес кая беседа, наглядная демонстрац ия	2 часа	<i>Тема</i> <i>6.11.»Спуск по</i> <i>перилам,</i> <i>прохождение в</i> <i>связке»</i>	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение
15	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристичес кая беседа, наглядная демонстрац ия	2 часа	<i>Тема 6.12.</i> <i>«Спуск по</i> <i>склону,</i> <i>прохождение в</i> <i>связке»</i>	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение
16	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристичес кая беседа	2 часа	<i>Тема 2.5.</i> <i>«Гигиенические</i> <i>основы труда и</i> <i>отдыха. Режим</i> <i>дня, значение</i> <i>соблюдения</i> <i>режимных</i> <i>моментов в</i> <i>процессе занятий</i> <i>спортом</i>	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение
17	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристичес кая беседа, наглядная демонстрац ия	2 часа	<i>Тема 6.4.</i> <i>«Траверс склона,</i> <i>индивидуальное</i> <i>прохождение»</i>	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение
18	октябрь			учебное занятие,	2 часа	<i>Тема 8.3. «Бег</i> <i>4*80 через 1,5 –</i>	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое

				групповая, объяснение наглядная демонстрация		2,5 минуты отдыха»		наблюдение
19	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.6. «Закаливание»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
20	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.5. «Переправа вброд, индивидуальное прохождение»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
21	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.7. «Вредные привычки» Тема 2.8. «Первая доврачебная помощь»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, викторина «Помоги другу в походе»
22	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.3. «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
23	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 3.1. «Одежда и обувь для занятий»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
24	октябрь			учебное занятие, групповая,	2 часа	Тема 8.2. «Бег 2*200 через	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				объяснение наглядная демонстрац ия		минуту отдыха»		
25	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристичес кая беседа	2 часа	Тема 3.2. «Личное снаряжение»	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение
26	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристичес кая беседа, наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 6.6. «Переправа по бревну, индивидуальное прохождение»	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение
27	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристичес кая беседа	2 часа	Тема 3.3. «Личное и групповое снаряжение»	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение
28	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение , наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 7.4. «Спортивные игры»	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение
29	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.18. «Подготовка к участию в соревнованиях «III этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»«	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение

30	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 3.4. «Специальное снаряжение»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
31	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.4. «Многоскоки»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
32	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 3.5. «Снаряжение для занятий спортивным ориентированием»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, викторина «Соберись в поход».
33	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 4.1. «Разрядные требования»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
34	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.7. «Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник», индивидуальное прохождение»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
35	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 4.2. «Правила соревнований по спортивному туризму»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

36	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.28. «Подготовка к участию в соревнованиях «IV этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
37	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.5. «Упражнения для рук и плечевого пояса»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
38	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 4.3. «Приложения к правилам»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
39	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.5. «Упражнения на косые мышцы»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
40	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 4.4. «Спортивные судьи»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
41	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.6. «Упражнения для развития мышц ног, с акцентом на ягодичцы»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

42	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 4.5. «Регламенты по дисциплинам. Дистанции – водные, горные, на средствах передвижения»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
43	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.6. «Медленная динамическая сила»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
44	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 4.6. «Регламенты по дисциплинам. Комбинированная, лыжная»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
45	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.7. «Упражнения для рук и плечевого пояса»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
46	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 4.7. «Регламенты по дисциплинам. Парусная»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
47	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.13. «Подъем по перилам, прохождение в связке»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

48	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.14. «Подъем по склону, прохождение в связке»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
49	январь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 4.8. «Регламенты по дисциплинам. Пешеходная, спелео»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, тестирование на знание нормативной базы по спортивном у туризму
50	январь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.7. «Комплексное занятие»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
51	январь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.16. «Переправа вброд, прохождение в связке»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
52	январь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.1. «Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

53	январь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.8. «Упражнения для туловища»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
54	январь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.17. «Переправа по бревну, прохождение в связке»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
55	январь			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.11. «Упражнения в парах»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
56	январь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.18. «Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник», прохождение в связке»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
57	январь			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.2. «Организация соревнований. Проведение и судейство»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
58	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.10. «Амортизационная сила»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				ия				
59	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.10. «Спортивные игры»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
60	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.8. «Взрывная сила»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
61	февраль			учебное занятие, групповая объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.3. «Понятие о технике спортивного ориентирования»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
62				учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.27. «Подготовка к участию в соревнованиях «Республиканские соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях среди обучающихся «СТАРТ UP» в зачет Туриады (Спартакиады) среди обучающихся Республики Татарстан»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

63	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.15. «Траверс склона, прохождение в связке»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
64	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.4. «Приемы и способы ориентирования»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
65	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.9. «Кардио тренировка»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
66	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.5. «Технико-вспомогательные действия»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
67	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.9. «Силовая выносливость»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
68	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.6. «Восприятие и проверка номера КП»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
69	февраль			учебное занятие, групповая,	2 часа	Тема 6.19. «Навесная переправа,	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				объяснение эвристическая беседа, наглядная демонстрация		прохождение в связке»		
70	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.7. «Правильное держание спортивной карты»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
71	март			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.12. «Прыжковые упражнения»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
72	март			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.8. «Последовательность действий ориентировщика в при прохождении соревновательной дистанции»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
73	март			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.9. «Действия спортсмена при потере ориентировки»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
74	март			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.20. «Переправа по параллельным перилам, прохождение в связке»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

75	март			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.21. «Переправа методом «вертикальный маятник», прохождение в связке»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
76	март			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.10. «Сопоставление карты с местностью»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
77	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.14. «Упражнения с сопротивлением»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
78	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.15. «Акробатические упражнения»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
79	март			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.11. «Снятие азимута. Выдерживание азимута»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
80	март			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.13. «Упражнения с партнером»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

81	март			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.12. «Измерение расстояний на местности парами шагов»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
82	март			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.14. «Комплекс №1 упражнений круговой тренировки»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
83	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.22. «Спуск по перилам, прохождение командой»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
84	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.13. «Ориентирование вдоль линейных ориентиров»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
85	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.17. «Подготовка к участию в соревнованиях «II этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
86	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная	2 часа	Тема 7.16. «Спортивные игры»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				демонстрац ия				
87	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение эвристичес кая беседа	2 часа	Тема 5.14. «Выбор варианта движения между КП»	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение
88	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 8.15. «Комплекс №2 упражнений круговой тренировки»	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение
89	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение эвристичес кая беседа	2 часа	Тема 5.15. «Выбор пути движения между КП»	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение
90	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение эвристичес кая беседа, наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 6.23. «Переправа вброд, прохождение командой»	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение
91	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение эвристичес кая беседа	2 часа	Тема 5.16. «Ориентировани е на коротких этапах с тормозными ориентирами»	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение
92	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 7.17. «Общеразвиваю щие упражнения с предметами»	Школа № 37, спортзал	педагогичес кое наблюдение , сдача нормативов

93	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.17. «Определение крутизны склона и его высоты»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
94	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.16. «Комплекс №3 упражнений круговой тренировки»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
95	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.18. «Измерение расстояний до недоступных предметов»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
96	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.11. «Легкая атлетика»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
96	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.19. «Приемы и способы ориентирования»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
97	май			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.17. «Комплекс №4 упражнений круговой тренировки»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
98	май			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.24. «Переправа по бревну, прохождение	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				эвристическая беседа, наглядная демонстрация		командой»		
99	май			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.20. «Тактическая подготовка»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
100	май			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.25. «Навесная переправа, прохождение командой»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
101	май			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.21. «Правила соревнований по спортивному ориентированию»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
102	май			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.12. «Легкая атлетика»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
103	май			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.13. «Упражнения с сопротивлением»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
104	май			учебное занятие,	2 часа	Тема 5.22. «Тактическая	Школа № 37, спортзал	педагогическое

				групповая, объяснение эвристическая беседа		подготовка»		наблюдение
105	май			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.18. «Комплекс № 5 упражнений круговой тренировки»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
106	май			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.26. «Переправа по параллельным перилам, прохождение командой»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, соревнования внутри группы по технике спортивного туризма «дистанции — пешеходные».
107	май			учебное занятие, групповая, объяснение эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.24. «Анализ соревнований»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, соревнования внутри группы по спортивному ориентированию «Лабиринт».
108	май			итоговая аттестация	2 часа	Тема 9.1. Итоговое занятие.	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, соревнования внутри группы

								«дистанция пешеходная » 2 класса и «дистанция пешеходная связка» 2 класса.
Итого					216 часов			