

**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 » август 2023 года

«Утверждаю»
Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»
Т.А. Певгова
Приказ № 207
от « 17 » август 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ»**

*направленность: туристско-краеведческая
возраст обучающихся: 13-18 лет
срок реализации: 4 года (792 часа)*

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 «Туристское многоборье»
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	12-16 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	создание условий для развития и самореализации детей, формирование позитивных жизненных ценностей посредством занятий туристским многоборьем.
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	теоретические и практические зачеты, тестирование, диагностика личностных качеств по карте личностного развития обучающихся, тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся, педагогическое наблюдение
8.	Результативность реализации программы	<p><i>Обеспечение участия обучающихся в соревнованиях:</i></p> <p><i>Всероссийский уровень:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1-й этап Кубка России по спортивному туризму в закрытых помещениях, грамота за 3 место. - 2-й этап Кубка России по спортивному туризму в закрытых помещениях, грамота за 3 место. <p><i>Межрегиональный уровень:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Первенство ПФО по спортивному туризму- грамота за 1 место. <p><i>Республиканский уровень:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - I Этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму, грамоты за I, II и III место, 2018г., 2019г., 2020г., 2021г.; - II Этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму, грамоты за I, II и III место, 2018г., 2019г., 2020г., 2021г.; - III Этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму, грамоты за I, II и III место, 2018г., 2019г., 2020г.; <p><i>Муниципальный уровень</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Городские соревнования в открытом кубке ДФОЦ «Дельфин №8» по спортивному ориентированию «Кубка спринтов». <p><i>Методические разработки по программе отмечены дипломами победителя в:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Региональный конкурс методических разработок «Коллекция методического мастерства и творчества» номинация: «Сценарий спортивных мероприятий для обучающихся», диплом III место, 2021г
9.	Дата утверждения и последней	28.05.2018г. – дата разработки;

	корректировки программы	29.08.2023г.- дата утверждения и последней корректировки, внесение изменений, связанных с появлением новой нормативно-правовой документации
10.	Рецензенты	Гараева Анастасия Владимировна, заведующий отделом «Кама» Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

Оглавление

Информационная карта образовательной программы	2
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.	6
Пояснительная записка.	6
Учебный (тематический) план 1 года обучения	15
Учебный (тематический) план 2 года обучения	16
Учебный (тематический) план 3 года обучения	17
Содержание программы 1 года обучения.	19
Содержание программы 2 года обучения	39
Содержание программы 3 года обучения.	68
Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения.....	99
Планируемые результаты освоения программы 2 года обучения.....	101
Планируемые результаты освоения программы 3 года обучения.....	102
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	105
2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы	105
2.2 Планируемые результаты освоения программы «Туристское многоборье».	105
2.3. Методическое обеспечение программы.	108
2.4. Формы аттестации/контроля.....	109
Список рекомендуемой литературы.....	118
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	121
Календарный учебный график 1 года обучения	121
Календарный учебный график 2 года обучения	131
Календарный учебный график 3 года обучения	148

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

Пояснительная записка.

Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует повышению физической активности, разностороннему развитию личности, совершенствованию двигательных способностей, расширению арсенала прикладных умений и навыков, оздоровлению. Одним из его направлений является туристское многоборье. Это вид соревновательной деятельности имеет свои характерные отличительные особенности, что требует от педагогов качественно новых подходов к организации образовательного процесса юных туристов-многоборцев.

Соревнования по туристскому многоборью заключаются в прохождении участниками различных дистанций, на которых они преодолевают участки с реальными препятствиями и выполняют специальные задания с использованием снаряжения, которое, обеспечивая необходимую безопасность, облегчает и ускоряет передвижение. Прохождение препятствий и дистанции ограничивается контрольным временем. Виды туристского многоборья отличаются по набору различных технически сложных препятствий, продолжительности, протяженности и другим факторам туристского маршрута. Класс дистанции в туристском многоборье соответствует категории сложности спортивных походов, определяется характером местности, а также набором естественных и искусственных препятствий, характеристики которых определяют сложность их прохождения. Соревнования могут проходить как в естественных условиях, так и в условиях искусственно созданных: в спортивных залах и на специальном полигоне.

Преодоление естественных препятствий требует различной по времени и интенсивности работы юных туристов-многоборцев. Туристская работа в данном случае - это совокупность разнообразных технических действий. Ее основу составляют действия спортсмена, направленные на преодоление препятствий с минимальными затратами сил и максимальным обеспечением безопасности. Программа «Туристское многоборье» предлагает усовершенствованную систему туристской подготовки спортсменов.

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].

При проектировании и реализации программы также учитываются:

- 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) [1];
- Конвенция ООН о правах ребенка [2];
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [5]
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н) [11];
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р [12].

Актуальность программы. Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны — растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Обучение в общеобразовательных учреждениях по программе курса ОБЖ в настоящее время осуществляется в учебное время. Но этого недостаточно для успешного получения практических навыков и умений по действиям в ЧС природного характера. Занимаясь в туристско-спортивном объединении, обучающиеся осваивают и закрепляют туристические навыки, умение рационально использовать силы и средства для преодоления возникающих трудностей. В детях воспитывается ответственность за порученное дело. Все это позволит учащимся умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение и решительно действовать.

Данная программа не ориентирована на какую-либо специализацию, а основывается на цикличности спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и самостоятельности туристского коллектива и учитывает основные требования Единой всероссийской спортивной классификации.

Программа «Туристское многоборье» предусматривает специализацию по группе дисциплин «дистанция», где подготовка спортсменов рассматривается как комплексный, системный, многолетний учебно-тренировочный процесс, ориентированный, в первую очередь, на достижение высоких спортивных результатов, о чем свидетельствуют научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся спортивным туризмом на различных этапах многолетней подготовки и выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

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 закладываемой 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.

По данной программе педагог должен иметь квалификацию не ниже первого спортивного разряда по туризму, инструкторскую подготовку по одному из видов туризма, опыт организации и судейства туристских соревнований школьников.

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, промальпинист, 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.

Отличительные особенности данной программы: программа по туристскому многоборью включает в себя большое количество практических занятий, представляющих собой соревнования. Соревнования – это игра по заранее оговоренным правилам. Соревнования туристов заключаются в командном прохождении дистанции с преодолением естественных препятствий, большая часть которых часто встречается в походах, а также в выполнении специальных заданий.

Соревнования воспитывают в учащихся командный дух, желание взаимодействовать с другими членами команды, стремление к достижению результатов, путем преодоления трудностей.

Программа адаптирована под календарь мероприятий по спортивному туризму в Республике Татарстан, предусматривает поэтапное изучение учебного материала и своевременную подготовку к стартам, что позволяет более качественно подготовить обучающихся и тем самым добиться более высоких результатов.

Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т.е. более широкое раскрытие уже знакомой темы и переход от нее к новому, еще не изученному материалу), с учетом индивидуальных способностей обучающихся.

Цель: создание условий для развития и самореализации детей, формирование позитивных жизненных ценностей посредством занятий туристским многоборьем.

Система образования всегда нуждается в поисках технологий обучения и воспитания, позволяющих разносторонне развивать коллектив и личность. Эффективной образовательной и оздоровительной технологией является туристско-краеведческая деятельность. Она преследует интегрированные цели, когда задачи воспитания, обучения, оздоровления, спортивного роста и совершенствования решаются в комплексе. Программа в детско-юношеском туризме должна ориентироваться на достижение наибольшего образовательного эффекта.

Основные задачи программы:
обучающие:

- обучить основам техники туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширить знания по географии, биологии, экологии, полученные в средней школе;
- способствовать расширению знаний об окружающем мире;

развивающие:

- способствовать интеллектуальному и духовно-нравственному развитию учащихся;

- способствовать развитию творческой, познавательной и созидательной активности;

- способствовать укреплению здоровья, воспитанию физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

воспитательные:

- способствовать воспитанию чувства коллективизма, освоению стандартов культуры труда и общения;

- способствовать воспитанию самообладания и силы воли;

- корректировать отклонения в поведении.

Программа предусматривает приобретение учащимися основных знаний о своем крае, технике и тактике спортивного туризма, ориентировании на местности, оказании первой медицинской помощи, получение спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию и сопутствующих видов спорта.

Знания и практические умения, приобретенные учащимися, носят прикладной характер и могут быть впоследствии использованы ими в будущей профессиональной деятельности.

Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагогов таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие на развитие личности учащегося, его двигательной, творческой, познавательной, эмоциональной активности в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой.

При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития воспитанников.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на детей в возрасте 14-17 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.

Срок реализации программы – 3 года. Содержание программы составлено с учетом возрастных и психологических особенностей детей 14 - 17 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 – по два часа три раза в неделю (216 часов ежегодно). Во время каникул проводятся учебно-тренировочные занятия для подготовки к участию в соревнованиях.

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 организации образовательного процесса.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения:

словесные (рассказ, объяснение, эвристическая беседа);

наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы);

практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

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

Теоретические и практические занятия сопровождаются иллюстративным и пояснительным материалом, широко используются новейшие методики.

Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта. Большое значение имеют занятия, связанные с подготовкой снаряжения, его ремонтом и хранением, работы на биваке. На занятиях предполагается делать упор на групповые и индивидуальные занятия, особенно, при подготовке к участию в соревнованиях и на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у

занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Педагогическая целесообразность программы заключается в доступности содержания, в разнообразии используемых форм и методов обучения, позволяющих достигнуть поставленной цели, а также расширенном и углубленном изучении в туризме, что приведет к более глубокому усвоению предлагаемого содержания, и использованию его на практике.

Выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

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.

Ожидаемые результаты усвоения программы:

- физическое и психическое оздоровление обучающихся; воспитание патриотизма и верности своей Родине; приобретение жизненно-важных двигательных навыков и умений;
- знать базовые понятия по всем разделам и темам учебного плана;
- уметь работать с веревками в походных условиях;
- знать технику безопасности в походных условиях;
- уметь ориентироваться по местным признакам, компасу, карте, определять азимут, двигаться по компасу и карте;
- знать способы оказания первой медицинской помощи при кровотечении, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, обморожениях;
- уметь вести дневник самоконтроля, составлять меню и список снаряжений для похода, отчет о походе;
- уметь соорудить временное убежище из подручного материала, уметь добывать пищу, воду, огонь, изготавливать оружие для охоты и рыбалки;

Качество практических навыков проверяется на соревнованиях. Улучшение результатов команды — критерий спортивно-технического роста учащихся. Возможна сдача нормативов на спортивные разряды по туристскому многоборью.

Дать ребятам возможность освоить все премудрости туризма — значит привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

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.

Критерии оценки результатов:

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%);
 - рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);
 - привлечение старших воспитанников к судейству на окружных и городских соревнованиях;
 - сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы.
- Образовательный материал построен с учетом межпредметных связей, дающих возможность создать в сознании ребенка единую картину мира.

Учебный (тематический) план 1 года обучения

№	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие. Информация о работе объединения. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		беседа, игровые упражнения	игра «Дело серьезное», тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся
2.	Туристское многоборье как вид спорта	48	10	38	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	соревнования внутри группы по технике спортивного туризма «дистанции – пешеходные», педагогическое наблюдение, эвристическая беседа
3.	Ориентирование на местности	18	4	14	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	соревнования по спортивному ориентированию внутри группы, педагогическое наблюдение, эвристическая беседа
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	2	4	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	командная игра «Скорая помощь», педагогическое наблюдение, эвристическая беседа
5.	Организация проведения походов	12	4	8	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	ролевая игра «Мы идем в поход», педагогическое наблюдение, эвристическая

						беседа
6.	Спортивно-оздоровительная физическая подготовка	32		32	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация, игра	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля, педагогическое наблюдение
7.	Силовая подготовка	24		24	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля, педагогическое наблюдение
8.	Итоговое занятие	2		2	промежуточная аттестация	контрольное занятие, сдача нормативов, тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся
	Итого	144	22	122		

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		беседа, игровые упражнения	игра «Вместе мы сила!», тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся
2.	Туристские навыки	48	10	38	учебное занятие, тренинг, наглядная демонстрация	викторина «Походная жизнь», викторина, педагогическое наблюдение
3.	Топография	10	4	6	учебное занятие, наглядная демонстрация, практические	викторина «Выведи группу», педагогическое наблюдение

					занятия в звеньях	
4.	Туристское ориентирование	8	4	4	учебное занятие, наглядная демонстрация	соревнования внутри группы по ориентированию, педагогическое наблюдение
5.	Спортивно-оздоровительный туризм	40	10	30	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	игра «Сохраним здоровье», педагогическое наблюдение
6.	Общая физическая подготовка	34		34	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация, игра	сдача нормативов, педагогическое наблюдение, ведение дневника самоконтроля, педагогическое наблюдение
7.	Техника спортивного туризма (дистанции 3 класса)	46		46	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация. Групповые и индивидуальные занятия для подготовки к соревнованиям	соревнования внутри группы по технике спортивного туризма «дистанции – пешеходные», 3 класса, педагогическое наблюдение
8.	Силовая подготовка	26		26	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля, педагогическое наблюдение
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	количество часов	формы	формы
--	----------	------------------	-------	-------

№	раздела, темы	всего	теория	практика	организации занятий	аттестации (контроля)
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		беседа, игровые упражнения	игра «Дружная семья!», 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, беседа, игра	викторина «Первая помощь», педагогическое наблюдение
3.	Водный туризм	24	4	20	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	викторина «Мы – туристы», педагогическое наблюдение
4.	Интеллектуальные и тренинговые упражнения	16	16		учебное занятие, беседа	тренинг, педагогическое наблюдение, рефлексия
5.	Спортивное скалолазание	34		34	учебное занятие, тренинг, наглядная демонстрация	соревнования внутри группы по скалолазанию, педагогическое наблюдение
6.	Техника спортивного туризма 4 класса	52		52	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация. Групповые и индивидуальные занятия для подготовки к соревнованиям	соревнования внутри группы по технике спортивного туризма «дистанции – пешеходные», 4 класса, педагогическое наблюдение
7.	Общая физическая подготовка	34		34	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация, игра	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля, педагогическое наблюдение
8.	Специальная	36		36	учебное занятие,	сдача нормативов,

	физическая подготовка				беседа, наглядная демонстрация	ведение дневника самоконтроля, педагогическое наблюдение
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: игра «Дело серьезное», тестирование.

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

Раздел 2. Классификация видов туристского многоборья.

Тема 2.1. «Виды туристского многоборья в технике пешеходного туризма»

Теория: виды (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты), в которых результат, определяется суммой времени прохождения всей дистанции.

Практика: показ презентации, опрос.

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

Тема 2.2. «Виды туристского многоборья в контрольно-туристском маршруте»

Теория: виды (контрольно-туристский маршрут), в которых результат определяется суммой времен прохождения каждого технического этапа дистанции.

Практика: показ презентации, опрос.

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

Тема 2.3. «Нормативные документы по туристскому многоборью»

Теория: единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слёты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов.

Практика: разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований. Значки «Юный турист России», «Турист России».

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

Тема 2.4. «Техника безопасности при проведении туристских занятий и соревнований»

Теория: основы безопасности при проведении занятий по туристскому многоборью, спортивному ориентированию в спортивном зале, на местности; при проведении многодневного туристского слёта, похода.

Практика: формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью.

Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона. Ситуация: организация поиска условно «заблудившихся».

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

Тема 2.5. «Меры личной безопасности в различных ситуациях»

Теория: меры личной безопасности в различных ситуациях. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

Практика: правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков.

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

Тема 2.6. «Личное снаряжение туриста-многоборца»

Теория: понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Перечень личного снаряжения для участника. Хранение и использование личного снаряжения.

Практика: специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: карабинов, рукавиц, прусика самостраховки на себе. Умение приводить снаряжение в рабочее или транспортное состояние.

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

Тема 2.7. «Личное снаряжение туриста-многоборца в ориентировании»

Теория: снаряжение для занятий ориентированием.

Практика: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение.

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

Тема 2.8. «Специальное снаряжения для летнего и зимнего периода»

Теория: снаряжение для многодневного слёта, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов; снаряжение для зимних походов, типы лыж. Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему.

Практика: подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям. Снаряжение для многодневного слёта, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов; снаряжение для зимних походов, типы лыж. Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Подготовка и правила эксплуатации и хранения.

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

Тема 2.9. «Групповое снаряжение туриста-многоборца»

Теория: правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор.

Практика: маркировка верёвок. Подготовка верёвок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности снаряжения. Походная посуда для приготовления пищи.

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

Тема 2.10. «Групповое снаряжение туриста-многоборца»

Теория: хранение и использование группового снаряжения.

Практика: состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

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

Тема 2.11. «Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»»

Теория: естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учёт индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии..

Практика: оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков по прохождению этапов, дистанций.

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

Тема 2.12. «Технико-тактическая подготовка без специального туристского снаряжения»

Теория: формирование умений и навыков работы на этапах дистанции.

Практика: подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем - траверс - спуск с альпенштоком; маятник; гать.

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

Тема 2.13. «Технико-тактическая подготовка с использованием специального туристского снаряжения»

Теория: формирование умений и навыков работы на этапах дистанции.

Практика: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

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

Тема 2.14. «Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма»

Теория: понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Практика: знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

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

Тема 2.15. «Формирование умений внесения корректив без специального туристского снаряжения»

Теория: формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций без специального туристского снаряжения.

Практика: отработка умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязка узлов; маятник; гать; оказание медицинской доврачебной помощи

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

Тема 2.16. «Формирование умений внесения корректив с использованием специального туристского снаряжения»

Теория: формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций с использованием специального туристского снаряжения.

Практика: отработка умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенных судьями.

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

Тема 2.17. «Штрафы за совершенные ошибки на этапах»

Теория: задания для формирования умений и навыков по преодолению этапов на дистанции командной технике пешеходного туризма. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практика: - *преодоление до 5 этапов* с разным количеством сопровождающих верёвок (от 1 до 5);

- *преодоление дистанции с чередованием этапов* с организацией и без организации сопровождения («Подъём – параллельная переправа – спуск – бревно»). На этапах, где сопровождающие верёвки не задействованы, они должны быть убраны.

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

Тема 2.18. «Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Теория: организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов на дистанциях контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Практика: работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил.

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

Тема 2.19. «Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Теория: организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Практика: формирование навыков по организации страховки и само страховки. Осуществление перехода от страховки к само страховке и от само страховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме.

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

Тема 2.20. «Формирование умений и навыков работы на дистанции командой без специального туристского снаряжения»

Теория: формирование умений и навыков работы на дистанции командой без специального туристского снаряжения.

Практика: установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи.

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

Тема 2.21. «Формирование умений и навыков работы на дистанции с использованием специального туристского снаряжения»

Теория: формирование умений и навыков работы на дистанции командой с использованием специального туристского снаряжения.

Практика: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с само страховкой по перилам, наведенных судьями; траверс на само страховке; подъем – траверс – спуск с само страховкой по перилам, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке.

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

Тема 2.22. «Формирование умений и навыков работы на дистанции с использованием специального туристского снаряжения»

Теория: формирование умений и навыков работы на дистанции командой с использованием специального туристского снаряжения с наведением сопровождения.

Практика: организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на само страховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на само страховке, с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на само страховке с использованием перил, наведенных судьями.

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

Тема 2.23. «Формирование умений и навыков работы на дистанции с использованием специального туристского снаряжения»

Теория: формирование умений и навыков работы на дистанции командой с использованием специального туристского снаряжения с наведением перил.

Практика: подъем с само страховкой с наведением перил; спуск с само страховкой с наведением перил.

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

Тема 2.24. «Туристские слеты и соревнования»

Теория: задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

Практика: подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, в конкурсе туристских самоделок.

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

Раздел №3. Ориентирование на местности

Тема 3.1. «Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию»

Теория: ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору.

Практика: знакомство с картографическим и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору.

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

Тема 3.2. «Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию»

Теория: контрольное время. Стоимость КП. Подведение результата. Права и обязанности участников.

Практика: действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

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

Тема 3.3. «Условные знаки спортивных карт»

Теория: виды условных знаков. Масштабные, внесматбные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

Практика: топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

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

Тема 3.4. «Техника ориентирования»

Теория: чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практика: приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

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

Тема 3.5. «Тактика ориентирования»

Теория: понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП.

Практика: тактические действия на дистанции, тактика при выборе пути движения.

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

Тема 3.6. «Тактика ориентирования»

Теория: действие участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Практика: отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

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

Тема 3.7. «Приобретение и совершенствование специальных знаний, умений и навыков»

Теория: задания для приобретения и совершенствования специальных знаний, умений и навыков ориентирования на местности.

Практика: - движение с компасом. Участник движется с изменением направления, ориентируя компас по ходу движения таким образом, чтобы север магнитной стрелки был на мушке деления лимбы и показывал «0» градусов (в колбе между рисками);

- выбор наиболее простого пути. Задача - при наличии двух вариантов пути спортсмен должен выбрать наиболее надежный вариант;

- обратная засечка. Определение азимута на ориентир – участник встает лицом по направлению стрелки на плате, север магнитной стрелки устанавливается на деление лимбы «0», «360» (между двумя рисками в колбе), считывает с деления на лимбе – градусы.

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

Тема 3.8. «Приобретение и совершенствование специальных знаний, умений и навыков»

Теория: задания для приобретения и совершенствования специальных знаний, умений и навыков ориентирования на местности.

Практика: - работа с компасом по взятию азимута и направления движения. Перед заданием руководитель на любой площадке устанавливает 5-7 КП. Расстояние между КП 3-5 м. Участник держит компас в руках горизонтально по отношению к земле. На плате компаса стрелка должна показывать направления движения на КП. Далее участник должен повернуть колбу так, чтобы Север

магнитной стрелки на деление лимбы показывал на «0» (между рисками в колбе). Став лицом по направлению стрелки на плате, участник начинает движение по направлению к КП;

- *определение направления на ориентир при помощи азимута.* Участник устанавливает указатель мушки на деление 210 градусов на линию на плате (стрелка направления). При этом Север магнитной стрелки должен находиться на делении лимбы «0», «360» (между двумя рисками в колбе).

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

Тема 3.9. «Соревнования по спортивному ориентированию»

Теория: положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практика: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского и республиканского уровня.

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

Раздел №4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Тема 4.1. «Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью»

Теория: общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

Практика: применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

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

Тема 4.2. «Основные приемы оказания первой доврачебной помощи»

Теория: оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

Практика: способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему.

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

Тема 4.3. «Приемы транспортировки пострадавшего»

Теория: переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноска пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества участников, оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на

шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика: изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, командная игра «Скорая помощь».

Раздел №5. Организация проведения походов.

Тема 5.1. «Подготовка к походу»

Теория: туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.

Практика: изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

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

Тема 5.2. «Краеведение»

Теория: требования к организации экскурсии. Рельеф, реки, полезные ископаемые. Административное деление края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали. Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности. Видео- и фотосъемка в туристском походе.

Практика: знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий.

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

Тема 5.3. «Организация туристского быта»

Теория: выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Практика: определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

Тема 5.4. «Организация туристского быта»

Теория: организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Практика: разжигание костра. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлега. Поведение на водоёмах.

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

Тема 5.5. «Питание в туристском походе»

Теория: значение правильного питания в походе. Организация питания в многодневном походе. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практика: составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

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

Тема 5.6. «Подведение итогов похода»

Теория: обсуждение итогов похода. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма.

Практика: составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетный вечер.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, ролевая игра «Мы идем в поход».

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»

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. То же, 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 переменой 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, сдача нормативов.

Раздел №7. Силовая подготовка

Тема 7.1. «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, эвристическая беседа, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

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

Тема 7.2. «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 поясице; 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, эвристическая беседа, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

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

Тема 7.3. «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, низкодарные 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, эвристическая беседа, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

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

Тема 7.4. «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, эвристическая беседа, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

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

Тема 7.5. «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, эвристическая беседа, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 7.6. «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 висе 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, эвристическая беседа, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

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

Тема 7.7. «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 7.8. «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 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 7.9. «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 7.10. «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 7.11. «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 7.12. «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, сдача нормативов.

Раздел №8. Итоговое занятие.

Тема 8.1. «Итоговое занятие»

Теория: промежуточная аттестация

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

Формы и методы проведения занятия: зачет, индивидуальная.

Содержание программы 2 года обучения

Раздел № 1. Вводное занятие

Тема 1.1 «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.

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, наглядная демонстрация, 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 забор 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, наглядная демонстрация, 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 (иглолки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, 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 группе. 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.

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.%D](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.%D)

<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 2.17. «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.

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.

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. «Топографическая и спортивная карта»

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. «Свойства топографической карты»

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. «Номенклатура топографической карты»

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.

Тема 3.4. «Совершенствование чтения спортивной карты»

Теория: условные знаки спортивных карт, классификация условных знаков: масштабные, немасштабные, 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. «Совершенствование ориентирования в лесу, у реки»

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

Практика: способы передвижения и ориентирования на местности.

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

Тема 4.3. «Ориентирование на местности по звездному небу, солнцу»

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 в 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, игра, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, соревнования внутри группы по ориентированию.

Раздел №5. Спортивно-оздоровительный туризм.

Тема 5.1. «Спортивно-оздоровительный туризм в России»

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

Практика: просмотр презентации.

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

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

Тема 5.2. «Спортивно-оздоровительный туризм. Цели. Структура. Функции»

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. 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.

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

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.

Тема 5.5. «Техника спортивного туризма на пешеходных дистанциях 3 класса»

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, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 5.6. «Тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях 3 класса»

Теория: параметры пешеходных дистанций 3 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, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 5.7. «Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях 3 класса»

Теория: организация работы на технических этапах спортивного туризма пешеходных дистанций 3 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, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 5.8. «Техника и тактика спортивного туризма на лыжных дистанциях 3 класса»

Теория: параметры лыжных дистанций 3 класса. 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 3 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, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 5.9. «Дистанции поисково-спасательных работ (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, полиспаста, самостраховка пострадавшего и сопровождающего и пр.

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

Тема 5.10. «Дистанции поисково-спасательных работ (ПСР)»

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 (ПСР)»

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, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 5.12. «Судейская и инструкторская практика»

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, наглядная демонстрация, 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, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 5.14. «Судейская и инструкторская практика»

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 (ЗМК) команды.

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

Тема 5.15. «Судейская и инструкторская практика»

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, наглядная демонстрация, 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, педагогическое наблюдение, аутотренинг.

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, наглядная демонстрация, 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, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 5.19. «Основы скалолазания»

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, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 5.20. «Основы скалолазания»

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, крутонаклонным 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, наглядная демонстрация, 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: 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 6.4. «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 6.5. «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, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 6.6. «Легкая атлетика»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: бег в высоком 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 6.7. «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. «Спортивные игры»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: игра в волейбол

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

Тема 6.10. «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 6.11. «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 6.12. «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 6.13. «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 (дистанции 3 класса).

Тема 7.1. «Технические этапы «дистанция - пешеходная 3-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. «Техника и 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, 1 и 2 взрослого спортивного разрядов»

Теория: разбор единой всероссийской спортивной классификации.

Практика: просмотр презентации.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, 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, 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. Второй конец 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 самостраховке. 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 самостраховка 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:

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:

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. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Практика:

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, педагогическое наблюдение.

Тема 7.16. «Подготовка к участию в соревнованиях «I 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 7.17. «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, 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, 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, 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 UP» 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», 3 класса.

Раздел №8. Силовая подготовка

Тема 8.1. «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 8.2. «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 8.3. «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 8.4. «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, низкодарные 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.

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

Тема 8.5. «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,

четырёх, трёх (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 8.6. «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 8.7. «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 на 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/tyazhelyaya-atletika/202-kompleks-uprazhnenij-raznostoronnej-silovoj-podgotovki.html>

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, педагогическое наблюдение, сдача нормативов.

Раздел №9. Итоговое занятие.

Тема 9.1. «Итоговое занятие»

Теория: промежуточная аттестация

Практика: соревнования внутри группы «дистанция – пешеходная» 3 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 «Дружная семья!».

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 «Первая помощь».

Раздел №3. Водный туризм.

Тема 3.1. «Особенности водного туризма»

Теория: подготовка, проведение и подведение итогов путешествия. Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические

сведения о реках и озерах в районе путешествия. Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов.

Практика: составление плана подготовки путешествия сбор информации о районе похода, разработка маршрута.

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

Тема 3.2. «Снаряжение для водного путешествия»

Теория: виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство байдарок. Подготовка и походное оборудование байдарок.

Практика: сборка и разборка байдарок. Предпоходный профилактический ремонт байдарок. Изготовление герметичной тары.

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

Тема 3.3. «Нормы загрузки»

Теория: повышение плавучести байдарок. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Особенности упаковки вещей и продуктов.

Практика: укладка груза и размещение людей в байдарке. Спасательные средства и их хранение.

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

Тема 3.4. «Питание в водном путешествии»

Теория: значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Режим питания в походе и калорийность пищи. Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе, рыбная ловля, сбор ягод и грибов).

Практика: составление походного меню и раскладка продуктов.

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

Тема 3.5. «Примерные дневные нормы расхода продуктов»

Теория: упаковка и хранение продуктов в водном путешествии. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учет расхода продуктов.

Практика: приготовление пищи в походных условиях.

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

Тема 3.6. «Привалы»

Теория: привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Работа группы на привале и организация отдыха.

Практика: выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костров.

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

Тема 3.7. «Ночлеги»

Теория: требования к месту ночлега в полевых условиях. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Хранение снаряжения. Дежурство у костра. Установка байдарок на ночь. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах. Снятие лагеря. Организация ночлега в населенном пункте.

Практика: установка байдарок на ночь (на суше, на воде). Ремонт байдарок и другого снаряжения в походных условиях.

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

Тема 3.8. «Техника движения. Речная лодка»

Теория: элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел и руля. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Речная лодка. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная обстановка.

Практика: отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров.

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

Тема 3.9. «Естественные и искусственные препятствия»

Теория: способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер). Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав). Волк, ход на бечеве. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практика: отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.

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

Тема 3.10. «Тактика водного туризма»

Теория: понятие о тактике в водном путешествии. Распорядок дня. Режим и график движения. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки волоков.

Практика: отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов).

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

Тема 3.11. «Обеспечение безопасности в водном путешествии»

Теория: виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Правила поведения в байдарке. Предпоходная проверка снаряжения и байдарки профилактический осмотр их в походе. Предпоходный выход на воду. Применение спасательных средств.

Практика: тренировка в аварийной обстановке.

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

Тема 3.12. «Обеспечение безопасности в водном путешествии»

Теория: значение слаботанности группы и роль дисциплины. Спасательные команды. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Обязательность предпоходной тренировки в аварийной обстановке. Аварийное расписание экипажей. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий.

Практика: отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, викторина «Мы – туристы».

Раздел №4. Интеллектуальные и тренинговые упражнения.

Тема 4.1. «Психологический тренинг на командообразование «Стратегическая игра на командообразование»

Теория: для этой игры нам потребуется много места. Начните все молча двигаться по комнате. Выберите какого-нибудь члена группы и представьте себе, что вы его боитесь. Разумеется, вы не должны его бояться на самом деле, это всего лишь игра. Продолжайте движение по комнате, но таким образом, чтобы расстояние между вами и лицом, которого вы «боитесь», становилось все больше, но ни в коем случае не показывайте ему, что вы его избегаете. Теперь выберите кого-нибудь, кто будет вашим Защитником. Ему вы тоже не должны показывать, что вы его выбрали. Во время движения по комнате делайте так, что бы ваш Защитник находился бы между вами и тем, кого вы «боитесь». Двигаться вам нужно как можно быстрее. Я сейчас буду считать от 10 до 0, и при слове «ноль» вы должны застыть на своих местах, как вкопанные. Десять, девять, восемь... ноль! Сейчас вы можете посмотреть на то, что получилось, и каждый скажет, кого он «боялся», а кто был его Защитником.

Практика: рефлексия.

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

Тема 4.2. «Психологический тренинг на командообразование «Ищи и найди»

Теория: разойтись по парам и встать друг напротив друга. Сейчас каждый из вас должен запечатлеть в памяти образ своего партнера – так, чтобы вы могли его (ее) найти потом даже с закрытыми глазами. У вас есть две минуты, чтобы увидеть и запомнить, как выглядит ваш партнер: какая у него одежда, прическа, форма рук, какова ширина его плеч, обхват талии. Запомните как можно больше деталей, характеризующих облик вашего партнера. Теперь закройте глаза и разойдитесь так, чтобы вы не знали, где находится ваш партнер. Кроме того, дайте себе время освоиться в этой ситуации. Двигайтесь медленно и очень внимательно. Я позабочусь о вашей безопасности и о том, чтобы вся группа смогла успешно выполнить это задание. А сейчас вы можете начать искать своего партнера, но только молча. Ищите по своим особым приметам. Когда вы решите, что нашли его, то, прежде, чем открыть глаза, назовите его имя. Лучше всего проводить игру на ограниченном игровом поле – не слишком большом, чтобы партнеры могли поскорее найти друг друга. Пары, которые уже нашли друг друга, могут переходить на другую сторону комнаты, чтобы облегчить оставшимся процесс поиска.

Практика: рефлексия.

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

Тема 4.3. «Психологический тренинг на командообразование «Клад»»

Теория: представьте, что ваша группа, находясь в походе, нашла настоящий клад. И у вас после этого оказалась 1000 золотых монет старинной чеканки. Ваша задача – разделить эти деньги. Как вы будете это делать, решать вам самим. Критерии отбора и процедуру принятия решения определите самостоятельно. Запрещено: бросать жребий и распределять вознаграждение поровну. Если вы не сумеете разделить деньги за отведенное время, их у вас конфискуют.

Практика: рефлексия.

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

Тема 4.4. «Психологический тренинг на командообразование «Прыжок»

Теория: участники рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее полуметра, и встают лицом в одном направлении. Далее по условному сигналу ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90, 180, 240 или 360°. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, договариваться об этом нельзя. Каждый следующий прыжок производится по очередному сигналу из того положения, в которое участники приземлились ранее. Задача здесь – добиться того, чтобы после очередного прыжка все участники приземлились, повернувшись лицом в одну сторону. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого. Психологический смысл упражнения: Подобное задание не удастся успешно выполнить до тех пор, пока участники подходят к

нему, не ориентируясь на действия соседей. А успешно спрогнозировать действия окружающих в данном случае можно только с опорой на восприятие и прогнозирование намерений других. Кроме того, игра служит хорошей разминкой, позволяет активизировать группу, снимает напряженность.

Практика: рефлексия.

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

<https://tiei.ru/wp-content/uploads/Igryi-na-komandoobrazovanie.pdf>

Тема 4.5. «Психологический тренинг личностного роста «Анализ моментов, на которых мы теряем время»

Теория: обучающимся ставится задача проанализировать, в какой степени они теряют время по нижеследующим пунктам

1. Потери времени при постановке цели

1. Имею ли я систематический обзор задач, возникающих в сфере моей деятельности?
2. Представляю ли я взаимосвязь моей работы с функционированием всего предприятия?
3. Соответствует ли моя нагрузка моим возможностям?
4. Соответствуют ли мои мелкие проблемы глобальной цели моей работы?
5. Руководжу ли я своими подчиненными путем постановки конкретных целей (целеориентированный менеджмент)?
6. Работаю ли я регулярно над собой? (новые идеи, знания, навыки.)?

2. Потери времени при планировании.

7. Знаю ли я примерное распределение времени (в %) необходимого для выполнения предстоящих дел?
8. Готов ли я к возможным трудностям при выполнении работы?
9. Предусматриваю ли я резервное время для непредвиденных случаев, кризисов или помех?
10. Принимаю ли я меры против помех, чтобы не отрываться от своей работы?
11. Упорядочено ли мое расписание служебных визитов и командировок?
12. Фиксирую ли я сроки, активность, задачи в дневнике времени?

3. Потери времени при принятии решений.

13. Оцениваю ли я работу, прежде чем приступить к ней (стоит ли она временных затрат)?
14. Устанавливаю ли я приоритетность дел в зависимости от их важности?
15. Уделяю ли я отдельным делам нужное количество времени в соответствии с их значением (важностью и срочностью)?
16. Контролирую ли я время звонки, посетителей или встречи, которые не имеют серьезного значения?
17. Работаю ли я над серьезными делами, уделяя мелочам не больше времени, чем это необходимо?
18. Могу ли я, когда это необходимо, освободить себя от рутинной работы?
19. Решаю ли я главный вопрос при выполнении поставленной передо мной задачи?
20. Способен ли я не отвлекаться на частные разговоры в промежутках между выполнением отдельных дел?

4. Потери времени из-за недостаточно четко организованной работы.

21. Разумно ли я дозирую время работы над одной проблемой?
22. Делегирую ли я полномочия?

23. Располагаю ли я помощниками, которым мог бы поручить выполнение какой-либо задачи?
24. Порядок ли на моем рабочем месте?
25. Использую ли я технические средства облегчающие и ускоряющие мою работу?
26. Интересуют ли меня вопросы систематического упрощения труда в сфере моей деятельности?
27. Способен ли я своевременно исправлять и не повторять ошибки?

5. Потери времени при начале работы.

28. Планирую ли я вечером предстоящий рабочий день?
29. Болтаю ли я с коллегами прежде чем приступить к работе?
30. Занимаюсь ли я в первую очередь личными делами?
31. Читаю ли газеты в начале дня?
32. Требуется ли мне в начале дня время, чтобы приступить к работе?
33. Продумываю ли я дело, прежде чем начать его?
34. Забочусь ли о достаточной подготовке моей трудовой активности?
35. Откладываю ли я часто важные дела?
36. Занимаюсь ли трудными проблемами в конце рабочего дня?
37. Довожу ли я свои дела до конца?

6. Потери времени при составлении распорядка дня

38. Знаю ли я свой личный трудовой ритм и график продуктивности?
39. Знаю ли я суточные закономерности своей производительности?
40. Соответствует ли мой рабочий распорядок этим ритмам?
41. Планирую ли я благоприятное время дня для важнейших дел?
42. Занимаюсь ли я в свои наиболее продуктивные часы не важными проблемами или рутиной?

7. Потери времени при обработке информации

43. Выбираю ли я материал для чтения с учетом его важности?
44. Пробегаю ли я информацию чтобы «схватить» главное и лишь потом знакомиться с деталями?
45. Заканчиваю ли я беседу, звонок или совещание, если всякое продолжение кажется бесполезным?
46. Перед разговором проверяю ли я цели свои и собеседников, чтобы исключить напрасную трату времени?
47. Пишу ли я черновики своей корреспонденции?
48. Использую ли схемы для рутинной работы?

Практика: рефлексия. Список основных время поглотителей.

1. Нечеткая постановка цели
2. Отсутствие приоритетов в делах
3. Попытка слишком немало сделать за один раз
4. Отсутствие полного представления о предстоящих задачах и путях их решения
5. Плохое планирование дня
6. Личная неорганизованность, заваленный письменный стол
7. Чрезмерное чтение
8. Скверная система досье
9. Недостаток мотивации, индифферентное отношение к работе

10. Поиски записей, адресов, телефонов, и т.д.
11. Недостатки кооперации или разделения труда
12. Незапланированные посетители
13. Неспособность сказать «нет»
14. Неполная, или запоздавшая информация
15. Отсутствие самодисциплины
16. Неумение довести дело до конца
17. «Липкие» телефонные звонки.
18. Отвлечения
19. Долгие совещания
20. Недостаточная подготовка к беседам
21. Отсутствие связи или неточная обратная связь
22. Болтовня на частные темы
23. Излишняя коммуникабельность
24. Чрезмерность деловых записей
25. Синдром «откладывания»
26. Желание знать все факты
27. Длительные, бесполезные ожидания
28. Спешка, нетерпение
29. Слишком редкое делегирование
30. Недостаточный контроль за порученными делами.

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

<https://psyfactor.org/personal/personal18-06.htm>

Тема 4.6. «Мозговой штурм «Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь?»

Теория: предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь или наркотики. Ведущий фиксирует по мере поступления ответы на листе ватмана, поощряя к активности всех участников. Примерные варианты ответов могут выглядеть так: «Человек употребляет наркотики и алкоголь потому, что эти вещества помогают ему:

- снимать барьеры в общении
- удовлетворять свое любопытство
- снимать напряжение и тревожность
- стимулировать активность
- следовать принятой традиции
- приобретать новый опыт».

В конце подводится итог и делается обобщение, задается вопрос о том, каково им сейчас вспоминать эти причины, что было трудно, были ли сделаны какие-то открытия. В ходе обсуждения целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью алкоголя и наркотиков и есть ли другие способы достичь того же эффекта. Например, человек употребляет алкоголь, чтобы снять психическое напряжение. Этого же можно достичь при помощи физических упражнений, прогулок, посещения дискотеки, разговора с другом и т.п.

Практика: рефлексия.

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

Тема 4.7. «Процедура «Доведи за меня до конца!»

Теория: педагог объясняет, что следующее упражнение будет направлено на демонстрацию того, как важно уметь доводить начатое дело до конца. Каждый участник по очереди рассказывает какое-либо дело, которое он когда-либо не закончил, бросил, не доделав. Группа задает уточняющие вопросы. Затем группа должна решить как бы она на месте участника завершила бы это дело. Педагог должен следить за тем, чтобы не обсуждалось то, стоило ли вообще заканчивать дело..

Практика: рефлексия.

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

Тема 4.8. «Процедура «Планирование будущего»

Теория: предлагаю написать вам приблизительный план своего будущего. Для начала необходимо выделить основные сферы, присутствующие в жизни каждого человека: семейная, профессиональная, досуговая. В каждой сфере необходимо наметить главные достижения которых вы хотели бы добиться, события, которые могут произойти или вы бы хотели, чтобы они произошли. Постарайтесь поставить более менее реальные цели и спрогнозировать реальные события. Теперь нужно выделить ближние и ближайшие цели, как этапы и пути достижения дальних целей. Можно расположить их в хронологическом порядке и даже написать приблизительные даты. Обратите внимание, нет ли противоречия между целями и событиями из разных областей вашей жизни? Может они помогают друг другу, или не оказывают друг на друга никакого влияния. Постарайтесь согласовать их. Оцените свои собственные достоинства и недостатки, которые могут повлиять на успешность достижения различных целей. Определите пути преодоления этих недостатков. Отметьте все внешние препятствия на пути к вашим целям. Определите пути преодоления внешних препятствий. Оцените возможность резервных вариантов в разных сферах жизни (на случай непреодолимых препятствий или глубокого противоречия между целями из разных сфер жизни). С каких целей вы начнете практическую реализацию своего плана. Укажите конкретную дату.

Практика: рефлексия.

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

Раздел №5. Спортивное скалолазание.

Тема 5.1. «Правила поведения и техники безопасности на занятиях»

Теория: правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Снаряжение, применяемое скалолазами на занятиях.

Практика: Особенности подбора обуви для скалолазания.

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

Тема 5.2. «Сила как физическое качество человека. Возникновение мышечной силы»

Теория: быстрота, выносливость, гибкость»

Практика: развитие качеств скалолаза.

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

Тема 5.3. «Техника работы рук»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: 1) Скрестным движениям рук.

Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.

2) Смены рук на зацепке.

Руки также могут менять друг друга в хвате одной и той же зацепки (места на шведской стенке)

3) Хваты руками:

1. Закрытый хват (замок). Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

2. Открытый хват. При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты. Нагружая, таким образом, зацепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может соскользнуть.

3. Подхват. Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.

4. Откидка. Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся в трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса.

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

Тема 5.4. «Техника работы ног»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: 1) »Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза

развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

2) *«Лягушка»*. Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. *«Лягушка»* требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. *«Лягушка»* используется на вертикали и слабом нависании. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки.

3) *«Распор»*. Используется по принципу противодействия рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодействием. Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодействие зацепок работают и руки и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упрутся на обе стороны.

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

Тема 5.5. «Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног»

Теория: правильная техника выполнения упражнений, характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.

Практика: 1. Передвижение вверх.

2. Передвижения траверсом.

Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.

3. Передвижения лазанием вниз.

4. Свободное лазание (лазание без страховки):

- спуск лазанием.

5. Лазание с верхней страховкой:

- срывы;

- лазание траверсом;

- спуск лазанием.

6. Лазание по скалам.

- свободное лазание

- передвижения траверсом.

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

Тема 5.6. «Техника страховки»

Теория: виды страховки. Значение самостраховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой.

Практика: - обучение узла булинь, для лазания с верхней страховкой;

- обучение страховки с верхней веревкой;
- обучения самостраховки (правильное падение).

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

Тема 5.7. «Технический прием «перехваты»

Теория: медленное силовое движение в сторону нужной зацепы одной рукой, другая рука находится в блоке (согнута в предплечье).

Практика: 1) вис на перекладине на двух согнутых руках (висеть как можно дольше)

2) вис на перекладине на одной согнутой руке (в блоке).

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

Тема 5.8. «Технический прием «динамические перехваты»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: 1) Упражнение «Свеча» - выпрыгивая пытаться вытолкнуть своё тело выше насколько возможно, не отпуская рук до тех пор, пока не потеряете зацепу под ними. Хватающая рука должна начинать двигаться как можно позднее.

2) Хлопанье по стене или зацепке.

Чтобы почувствовать прогресс нужно хлопать по стене, выпрыгивая как можно выше. Через некоторое время рука окажется в опасной близости к зацепе. Далее можно поупражняться в хватательных движениях

3) Мобилизация на всем протяжении перехвата.

Если зацеп не достается своими силами, можно пробовать с посторонней помощью или пользуясь веревкой. С посторонней помощью можно также попробовать сделать обратное движение.

4) Отталкивание ногами.

Как можно сильнее нагружать зацепы для ног в той точке, с которой происходит выпрыгивание.

5) Раскачивание вверх-вниз.

Чтобы поймать момент рывка, раскачаться, вверх-вниз или из стороны в сторону.

6) Максимальное использование нижней руки.

7) Прыжок «внутрь».

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

Тема 5.9. «Прыжок по выпуклой или по вогнутой кривой»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: делая динамический перехват по диагонали важно выбрать, по какой кривой двигаться - по выпуклой или по вогнутой.

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

Тема 5.10. «Техника передвижения по скальному рельефу»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: 1) на искусственном рельефе:

- свободное лазание;
- лазание с верхней страховкой;
- лазание с нижней страховкой в том числе:
- лазание траверсом;
- спуск лазанием;
- срывы.

2) лазание на скалах:

- свободное лазание;
- лазание траверсом;
- лазание с верхней страховкой (обучение).

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

Тема 5.11. «Техника страховки»

Теория: организация страховки с нижней веревкой. Различные виды оттяжек. Техника безопасности при лазании с нижней веревкой.

Практика: - совершенствование страховки с верхней веревкой;

- совершенствование самостраховки (правильное падение);
- обучение узла восьмёрка одним концом;
- обучение страховки с нижней веревкой;
- обучение вщёлкивания оттяжек при лазании с нижней страховкой.

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

Тема 5.12. «Воспитание силовой выносливости»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: 1) Лазание длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов;

2) Лазание трасс с 20-ю и более перехватами.

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

Тема 5.13. «Воспитание скоростно-силовой выносливости»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: 1) Из виса в блоке на руке, медленно вытягивать вторую руку как можно выше.

2) Подтягивание - на двух руках сгибание предплечья, на одной руке разгибание.

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

Тема 5.14. «Анаэробное занятие на выносливость»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: интенсивная работа на коротких трассах (т.е. трассах длиной около 10 движений, требующих 2 минут на прохождение). Наиболее эффективный вариант такой тренировки - лазание нескольких трасс чуть легче максимального уровня. Первые трассы лёгкие, следующие - тяжелые, и последние 2-3 предельные.

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

Тема 5.15. «Аэробное занятие на выносливость»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: занятие на выносливость, при котором используются более длинные трассы. Такие тренировки позволяют увеличить время достижения полной забитости, совершать больше сложных движений и быстро восстанавливаться после них. Тренировать этот тип выносливости нужно путем лазания нескольких трасс с различным балансом сложности и длины.

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

Тема 5.16. «Инструкторская и судейская практика»

Теория: принятая в виде спорта терминология.

Практика: наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приемов. Занимающиеся должны уметь составить план занятий и провести вместе с педагогом разминку в группе. Следить за соблюдением правил техники безопасности в группе.

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

Тема 5.17. «Инструкторская и судейская практика»

Теория: правила соревнований.

Практика: привитие судейских навыков путем изучения и проверки знаний правил соревнований, а также привлечением обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе.

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

Раздел №6. Техника спортивного туризма 4 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 «подъём 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, организация перил, с 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, организация перил, 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, организация перил, с 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, организация перил, без ВКС

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «подъем 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, организация перил, 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, организация перил, 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, организация перил, 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, организация перил, 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, организация перил, 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, организация перил, 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 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, организация перил, 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, организация перил, сопровождение.

Практика: отработка правильной техники прохождения 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, организация перил, сопровождение

Практика: отработка правильной техники прохождения 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, организация перил, сопровождение.

Практика: отработка правильной техники прохождения этапа «переправа по параллельным перилам» командой.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение, соревнования внутри группы по технике спортивного туризма «дистанции – пешеходные», 4 класса.

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 бок 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 пятки 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, 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 на носках. Возвращение в исходное положение. То же, 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 7.6. «Упражнения для развития мышц ног, с акцентом на ягодичные»

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 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 7.10. «Спортивные игры»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: игра в волейбол

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

Тема 7.11. «Легкая атлетика»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: бег в высоком 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, 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, ведение дневника самоконтроля.

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 находится 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, наглядная демонстрация.

<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, низкодарные 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 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 8.11. «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 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.fizkulturaisport.ru/vidy-sporta/tyazhelyaya-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 (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 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 в сед 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 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, педагогическое наблюдение, сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля.

Раздел №9. Итоговое занятие.

Тема 9.1. «Итоговое занятие»

Теория: итоговая аттестация.

Практика: соревнования внутри группы «дистанция – пешеходная» 4 класса и «дистанция – пешеходная – связка» 4 класса.

Формы и методы проведения занятия: зачет, индивидуальная, групповая.

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	выполнял задания без ошибок,	1-4 ошибки прибегая за помощью к	5 и более ошибок, не проявляя	игра «Дело серьезное», тестирование на

объединения. Инструктаж по технике безопасности.	помогая товарищам	руководителю	активности в работе не внимателен	качество обученности и уровень сформированности личностных качеств
Туристское многоборье как вид спорта	1-4 место знает материал хорошо, эрудирован	1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	11-15 место пассивное отношение, не уверен в своих знаниях	соревнования внутри группы по технике спортивного туризма «дистанции – пешеходные»
Ориентирование на местности	1-4 место знает материал хорошо, эрудирован	1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	11-15 место пассивное отношение, не уверен в своих знаниях	соревнования по спортивному ориентированию внутри группы, педагогическое наблюдение
Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1 место хорошо владеет техникой	2-3 место владеет техникой но ошибается	4-5 место не уверен в своих знаниях прибегая к помощи руководителя	командная игра «Скорая помощь», педагогическое наблюдение
Организация проведения походов	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 неуверенностью, прибегая к помощи руководителя	принял участие в 1-м походе выполнял задания прибегая к помощи руководителя	ролевая игра «Мы идем в поход», ПВД, 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 проявля активности в работе невнимателен	сдача нормативов, 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 проявля активности в работе невнимателен	сдача нормативов, педагогическое наблюдение
Воспитательная работа	входил в состав инициативной	помогал готовить и	проявлял пассивность в	педагогическое наблюдение,

	группы, активно помогал в подготовке и проведении мероприятий	проводить мероприятия	проводимых мероприятиях	тестирование на качество обученности и уровень сформированнос ти 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 сформированнос ти 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 место не уверен 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 место не уверен 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, не уверен в своих знаниях	игра «Сохраним здоровье», 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
Техника спортивного туризма (дистанции 3 класса)	1-4 место знает технику хорошо, эрудирован	5-10 место не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	11-15 место пассивное отношение, не уверен в своих знаниях	соревнования внутри группы по технике спортивного туризма «дистанции – пешеходные», 3 класса
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, ведение дневника самоконтроля, 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 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 «Дружная семья!», тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств
Гигиена и здоровый	проявлял активность	1-4 ошибки не уверен в себе	5 и более ошибок, не	викторина «Первая

образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Первая доврачебная помощь.	выполнял задания без ошибок, помогая товарищам	прибегая за помощью к руководителю	проявляя активности в работе невнимателен	помощь», педагогическое наблюдение
Водный туризм	1-4 место знает технику хорошо, эрудирован	5-10 место не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	11-15 место пассивное отношение, не уверен в своих знаниях	викторина «Мы – туристы», педагогическое наблюдение
Интеллектуальные и тренинговые упражнения	1-3 место знание материала, проявляя активность в работе	4-9 место владеет знаниями, но иногда делает ошибки	10-15 место не уверен в своих знаниях, ждет подсказок руководителя	тренинг, педагогическое наблюдение, рефлексия
Спортивное скалолазание	1-4 место знает материал хорошо, эрудирован	5-10 место использует литературу и другие источники информации	11-15 место пассивное отношение, не уверен в своих знаниях	соревнования внутри группы по скалолазанию, педагогическое наблюдение
Техника спортивного туризма 4 класса	1-4 место знает технику хорошо, эрудирован	5-10 место не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	11-15 место пассивное отношение, не уверен в своих знаниях	соревнования внутри группы по технике спортивного туризма «дистанции – пешеходные», 4 класса, 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, ведение дневника самоконтроля, 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, ведение дневника самоконтроля 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 «Туристское многоборье».

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 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.

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.

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 аттестации/контроля.*

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 «Туристское многоборье» 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 учащихся;
- контрольные упражнения по туристским навыкам, прохождению этапов на время;
- тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов;
- обсуждение типовых ситуаций;
- аттестация.

Оценочный материал для промежуточной аттестации.

Тест №1.

1. Перечислите основные функции, которые играет туризм в жизни человека (один и более ответов):
А.оздоровительную; Б.развивающую; В.воспитательную.
2. Отметьте из перечисленного не существующий вид туризма (только один ответ):
А.водный; Б.роликовый; В.пеший; Г.лыжный.
3. С учетом каких условий нужно отбирать снаряжение (один и более ответов):
А.времени года; Б.длительности похода; В.климатических условий; Г.от желания участников.
4. Что из перечисленного не относится к ремонтному набору (только один ответ):
А.плоскогубцы; Б.нитки; В.клей; Г.напильник; В.аптечка.
5. Что из перечисленного не относится к групповому снаряжению (только один ответ):
А.палатки; Б.котелок; В.топор; Г.аптечка; В.паста и щетка.
6. В какой части рюкзака нужно располагать тяжелые вещи (только один ответ):
А.на уровне лопаток, ближе к спине; Б.по внешней стороне и под клапаном.
7. Перечислите требования к биваку (один и более ответов):
А.безопасность; Б.наличие воды; В.наличие дров; Г.наличие каких - либо построек.
8. Где нельзя разводить костер (один и более ответов):
А.на открытых корнях деревьев; Б.ближе, чем в 5-6 м от деревьев, кустарников;
В.на специально подготовленном месте.
9. Какой тип костра используется в основном для быстрого приготовления пищи (только один ответ):
А.колодец; Б.шалаш; В.звездный; Г.нодья.
10. Какие требования предъявляются к походным продуктам (один и более ответов):
А.длительный срок хранения; Б.малый вес; В.высокие вкусовые качества.
11. В каком виде рекомендуется брать хлеб в длительные путешествия (только один ответ):
А.сухари; Б.свежий хлеб; В.не имеет значения.
12. Какого привала не существует (только один ответ):
А.дневка; Б.ночлег; В.небольшой привал.
13. Как называются части страховочной системы (только один ответ):
А.пояс и жилет; Б.обвязка и беседка; В.верх и низ.
14. Какой узел вы используете, для того чтобы подняться вверх по веревке на склон (только один ответ):
А.встречный; Б.прямой; В.схватывающий.
15. Какой узел называется «заячьими ушами» (только один ответ):

А.двойной проводник; Б.проводник восьмерка; В.проводник.

16. Укажите причины вызывающие аварийную ситуацию (один и более ответов):

А.отсутствие дисциплины; Б.страх, паника в сложной ситуации; В.доброжелательные отношения в группе.

17. Какие обязанности замыкающего туриста в группе (только один ответ):

А.несет рюкзак отстающего участника; Б.помогает отстающим и никого не оставляет за собой; В.следит, чтобы никто не отстал.

18. Как транспортируются острые и режущие предметы (только один ответ):

А.в чехлах; Б.в пакетах; В.в открытом виде.

19. Расшифруйте понятие «бивуак» (один и более ответов):

А.столовая; Б.палаточный лагерь; В.полевая стоянка для воинов.

20. Какой тип костра применяется туристами для организации теплой ночевки (только один ответ):

А.нодья; Б.шалаш; В.колодец; Г.простой.

21. Правильно ли прописаны основные правила при работе с веревками (один и более ответов):

А. веревкуне следует перекидывать через острые грани; Б.перед укладом веревку необходимо почистить; В.веревку нельзя укладывать влажной; Г.перед использованием необходимо убедиться, что веревка не перебита.

22. Выберите основные правильные требования при работе с ножом (один и более ответов):

А.режьте всегда по направлению к себе; Б.передавайте нож лезвием к соседу; не используйте нож в качестве отвертки, лопаты; Г.не втыкайте его в землю и не оставляйте в траве.

23. Правильно ли прописаны основные правила при работе с топором (один и более ответов):

А.колоть следует не на пне, а на земле; Б.не бросайте топор, не всаживайте его в живые деревья или в землю; В.обработку деревьев начинайте с нижних ветвей; Г.при рубке сучков займите положение с другой стороны ствола.

24. Правильно ли прописаны основные правила при работе с пилой (один и более ответов):

А.не кладите пилу на землю; Б.необходимо следить, чтобы распиливаемое дерево не зажимало пластину пилы; В.закончив работу, зачехлите зубья пилы; Г.следите за тем, чтобы зубья пилы не работали по земле, во избежание чего бревно должно лежать на подпорках.

25. Чем определяется темп движения группы на маршруте (один и более ответов):

А.условиями местности; Б.условиями рельефа; В.от физической подготовки участников; Г. от веса груза в рюкзаке.

Система оценок за тест:

от 1 до 15 — оценка «3»; от 16 до 21 — оценка «4»; от 22 до 25 - оценка «5»

Тест №2.

1. Перечислите основные функции, которые играет туризм в жизни человека (один и более ответов):

А.оздоровительную; Б.развивающую; В.воспитательную.

2. Отметьте из перечисленного не существующий вид туризма (только один ответ):

А.водный; Б.роликовый; В.пеший; Г.лыжный.

3. С учетом каких условий нужно отбирать снаряжение (один и более ответов):

А.времени года; Б.длительности похода; В.климатических условий; Г.от желания участников.

4. Что из перечисленного не относится к ремонтному набору (только один ответ):
А. плоскогубцы; Б. нитки; В. клей; Г. напильник; В. аптечка.
5. Что из перечисленного не относится к групповому снаряжению (только один ответ):
А. палатки; Б. котелок; В. топор; Г. аптечка; В. паста и щетка.
6. В какой части рюкзака нужно располагать тяжелые вещи (только один ответ):
А. на уровне лопаток, ближе к спине; Б. по внешней стороне и под клапаном.
7. Перечислите требования к биваку (один и более ответов):
А. безопасность; Б. наличие воды; В. наличие дров; Г. наличие каких-либо построек.
8. Где нельзя разводить костер (один и более ответов):
А. На открытых корнях деревьев; Б. ближе, чем в 5-6 м от деревьев, кустарников;
В. На специально подготовленном месте.
9. Какой тип костра используется в основном для быстрого приготовления пищи (только один ответ):
А. колодец; Б. шалаш; В. звездный; Г. нодья.
10. Какие требования предъявляются к походным продуктам (один и более ответов):
А. длительный срок хранения; Б. малый вес; В. высокие вкусовые качества.
11. В каком виде рекомендуется брать хлеб в длительные путешествия (только один ответ):
А. сухари; Б. свежий хлеб; В. не имеет значения.
12. Какого привала не существует (только один ответ):
А. дневка; Б. ночлег; В. небольшой привал.
13. Как называются части страховочной системы (только один ответ):
А. пояс и жилет; Б. обвязка и беседка; В. верх и низ.
14. Какой узел вы используете, для того чтобы подняться вверх по веревке на склон (только один ответ):
А. встречный; Б. прямой; В. схватывающий.
15. Какой узел называется «заячьими ушами» (только один ответ):
А. двойной проводник; Б. проводник восьмерка; В. проводник.
16. Укажите причины вызывающие аварийную ситуацию (один и более ответов):
А. отсутствие дисциплины; Б. страх, паника в сложной ситуации; В. доброжелательные отношения в группе.
17. Какие обязанности замыкающего туриста в группе (только один ответ):
А. несет рюкзак отстающего участника; Б. помогает отстающим и никого не оставляет за собой;
В. следит, чтобы никто не отстал.
18. Как транспортируются острые и режущие предметы (только один ответ):
А. в чехлах; Б. в пакетах; В. в открытом виде.
19. Расшифруйте понятие «бивуак» (один и более ответов):
А. столовая; Б. палаточный лагерь; В. полевая стоянка для воинов.
20. Какой тип костра применяется туристами для организации теплой ночевки (только один ответ):
А. нодья; Б. шалаш; В. колодец; Г. простой.
21. Правильно ли прописаны основные правила при работе с веревками (один и более ответов):
А. веревку не следует перекидывать через острые грани; Б. перед укладом веревку необходимо почистить; В. веревку нельзя укладывать влажной; Г. перед использованием необходимо убедиться, что веревка не перебита.

22. Выберите основные правильные требования при работе с ножом (один и более ответов):
 А.режьте всегда по направлению к себе; Б.передавайте нож лезвием к соседу;
 не используйте нож в качестве отвертки, лопаты; Г.не втыкайте его в землю и не оставляйте в траве.
23. Правильно ли прописаны основные правила при работе с топором (один и более ответов):
 А.колоть следует не на пне, а на земле; Б.не бросайте топор, не всаживайте его в живые деревья или в землю; В.обработку деревьев начинайте с нижних ветвей; Г.при рубке сучков займите положение с другой стороны ствола.
24. Правильно ли прописаны основные правила при работе с пилой (один и более ответов):
 А.не кладите пилу на землю; Б.необходимо следить, чтобы распиливаемое дерево не зажимало пластину пилы; В.закончив работу, зачехлите зубья пилы; Г.следите за тем, чтобы зубья пилы не работали по земле, во избежание чего бревно должно лежать на подпорках.
25. Чем определяется темп движения группы на маршруте (один и более ответов):
 А.условиями местности; Б.условиями рельефа; В.от физической подготовки участников; Г. от веса груза в рюкзаке.
26. Какие из перечисленных требований является основным для личного снаряжения (один и более ответов):
 А.удобство; Б.надежность; В.прочность; Г.эстетичность.
27. Что является естественным препятствием (только один ответ):
 А.болото; Б.мост; В.плотина.
28. В каком положении должна быть предохранительная муфта, когда карабин находится под нагрузкой: А.завинчена; Б.не завинчена; В.не знаю.
29. Какого привала не существует (только один ответ):
 А.дневка; Б.ночлег; В.небольшой привал.
30. В каком месте следует брать воду из ручья (только один ответ):
 А.выше места бивуака; Б.ниже места бивуака; В.в месте бивуака.
- Система оценок за тест:
 от 1 до 19 — оценка «3»; от 20 до 26 — оценка «4»; от 27 до 30 - оценка «5».

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 не регулярно.

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 ее 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 - целеустремленность 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 само восприятия, 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 _____ возраст детей _____ объединение _____ объединя _____ особые замечания _____
 год обучения _____

№	Ф. И. обучающегося	Показатели развития личности обучающихся												Индивидуальные особенности личности ребенка	Итог																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		Активность			Развитие интеллектуальной сферы			Развитие коммуникативной 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
1.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										

*Список рекомендуемой литературы
нормативно-правовые документы*

- 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].
- При проектировании и реализации программы также учитываются:
- 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) [1];
 - Конвенция ООН о правах ребенка [2];
 - Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [5]
 - Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н) [11];
 - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р [12].

Печатные издания

1. 1000+1 совет туристу: Школа выживания /Авт.-сост. Н.Б. Садикова. – Мн.: Современный литератор, 2005. – 352 с.
2. Альпинизм. Энциклопедический словарь. / Захаров П.П., Мартынов А.И., Жемчужников Ю.А. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 744 с.
3. Альпинизм: Техника восхождения, ледолазания, скалолазания: Базовое руководство / Гарт Хаттинг. – Пер. с англ. К. Ткаченко. – М.: «Издательство ФАИР», 2006. – 160 с.: ил.
4. Бекмансуров Х.А. Паспорт здоровья учащихся в общероссийской системе мониторинга. Елабуга: Изд-во ООО «Принт-Мастер», 2007. – 248 с.
5. Биржаков М.Б. Казаков Н.П. Безопасность в туризме. – Спб.: «Издательский дом Герда», 2006. – 208 с.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 93 с.: ил.
7. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности / В.А. Веткин. – М.: Советский спорт, 2011. – 208 с.: ил.
8. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.; ФЦДЮТиК, 2008 г. – 600 с., ил.
9. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
10. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
11. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2002.
12. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
13. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
14. Методы научных исследований в туризме: учеб. пособие для вузов / И.С. Барчуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 224 с.
15. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы: метод. Пособие / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2010. – 143, [1] с.
16. Организация и методы игровой деятельности в туризме [Текст]: учебно-методическое пособие / Е.М. Приезжаева; Российская международная академия туризма. – М.: Советский спорт, 2005. – 132 с.
17. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
18. Питание в туристском походе, издание девятое, дополненное. – М.: 2005, 64 с., ил.
19. Походная Энциклопедия путешественника / Игорь Всеволодович Черныш. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006. – 448 с.: ил.
20. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме [Текст]: учеб. пособие / А.И. Аппенянский; Российская международная академия туризма. – М.: Советский спорт, 2006. – 196 с.: ил.
21. Скалолазание: Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению / Гарт Хаттинг. – Пер. с англ. К. Ткаченко. – М.: «Издательство ФАИР», 2006. – 96 с.: ил.
22. Словарь юного туриста. М.: ФЦДЮТиК, 2004, 76 с., ил.

23. Спортивная морфология [Текст]: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 92 с.
24. Туристское многоборье в системе физического воспитания среднего и высшего образования: Учебное пособие. – М, РГГРУ, 2008.
25. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под. Ред. Ю.С. Контантинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. М.: Советский спорт, 2005. – 324 с.
26. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования [Текст]: монография / В.В. Роженцов, М.М. Полевщиков. – М.: советский спорт, 2006, – 280 с.
27. Учебник спасателя / С.К. Шойгу, М.И. Фалеев, Г.Н. Кириллов и др.; под. общ. ред. Ю.Л. Воробьева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Краснодар: «Сов. Кубань», 20002. – 528 с. – ил.
28. Учебное пособие. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. 8-е издание. Под ред. В. И. Ляха, А. А. Зданевича. – М.: Издательство «Просвещение», 2011. – 127 с.
29. Учебно-познавательные игры с элементами топографии (Учебное пособие). – М.: ЦДЮТик, 2004, 72 с., илл., 2 изд., стереотип.
30. Физическая культура. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. 1-11 кл. / авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – 5-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2010. – 76, [4] с.
31. Энциклопедия туриста. М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.

Интернет – источники.

1. Новости интернет - ресурса «Академия детско-юношеского туризма и краеведения» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://madut.narod.ru/new.html> (Дата обращения 14.05. 2021).
2. Официальный сайт Туристско-спортивного союза России. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.tssr.ru/> (Дата обращения 14.05. 2021).
3. Официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://tmmoscow.ru/> (Дата обращения 14.05. 2021).
4. Официальный сайт Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.turcentr.ru/> (Дата обращения 14.05. 2021).
5. Официальный сайт Министерства молодежной политики, спорта и туризма РФ. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://minstm.gov.ru/> (Дата обращения 14.05. 2021).
6. Официальный сайт Областного Центра детско-юношеского туризма и краеведения. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://ocdytk.ucoz.ru/> (Дата обращения 14.05. 2021).

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	<i>Тема 1.1</i> Вводное занятие	Школа № 37, спортзал	тестирование игра «Дело серьезное»
2	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	<i>Тема 2.1.</i> «Виды туристского многоборья в технике пешеходного туризма»	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа
3	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	<i>Тема 2.2.</i> «Виды туристского многоборья в контрольно-туристском маршруте»	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа.
4	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	<i>Тема 2.3.</i> «Нормативные документы по туристскому многоборью»	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа.
5	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 2.4.</i> «Техника безопасности при проведении туристских занятий и соревнований»	Школа № 37, спортивная площадка	эвристическая беседа
6	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 2.5.</i> «Меры личной безопасности в различных ситуациях»	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа
7	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 2.6.</i> «Личное снаряжение туриста-многоборца»	Школа № 37, спортивная площадка	эвристическая беседа

8	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.7. «Личное снаряжение туриста-многоборца в ориентировании	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
9	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснением	2 часа	Тема 2.8. «Специальное снаряжения для летнего и зимнего периода»	Школа № 37, малый спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
10	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.9. «Групповое снаряжение туриста-многоборца»	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
11	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.10. «Групповое снаряжение туриста-многоборца»	Школа № 37, спортивная площадка	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
12	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.11. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)».	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
13	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.12. Техничко-тактическая подготовка без специального туристского снаряжения.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
14	октябрь			учебное занятие, групповая,	2 часа	Тема 2.13. «Техничко-тактическая	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое

				объяснение, наглядная демонстрация		подготовка с использованием специального туристского снаряжения»		ое наблюдение
15	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.14. Технико- тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма».	Школа № 37, спортзал	эвристическа я беседа, педагогическ ое наблюдение
16	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.15. «Формирование умений внесения корректив без специального туристского снаряжения»	Школа № 37, спортзал	эвристическа я беседа, педагогическ ое наблюдение
17	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.16. «Формирование умений внесения корректив с использованием специального туристского снаряжения»	Школа № 37, спортзал	эвристическа я беседа, педагогическ ое наблюдение
18	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.17. «Штрафы за совершенные ошибки на этапах»	Школа № 37, спортзал	эвристическа я беседа, педагогическ ое наблюдение
19	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.18. «Технико- тактическая подготовка вида «Контрольно- туристский маршрут (КТМ)»	Школа № 37, спортзал	эвристическа я беседа

20	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.19. «Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
21	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.20. «Формирование умений и навыков работы на дистанции командой без специального туристского снаряжения»	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, ролевая игра «Соберись в поход»
22	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.21. «Формирование умений и навыков работы на дистанции с использованием специального туристского снаряжения»	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.
23	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.22. «Формирование умений и навыков работы на дистанции с использованием специального туристского снаряжения»	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа
24	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.23. «Формирование умений и навыков работы на дистанции с использованием специального туристского снаряжения»	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа

25	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.24. «Туристские слеты и соревнования»	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, соревнования внутри группы по технике спортивного туризма «дистанции пешеходные
26	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.1. «Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию.	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
27	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.2. «Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию»	Школа № 37, спортивная площадка	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
28	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.3. «Условные знаки спортивных карт»	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
29	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.4. «Техника ориентирования	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
30	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.5. «Тактика ориентирования	Школа № 37, спортивная площадка	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
31	декабрь			учебное занятие,	2 часа	Тема 3.6. «Тактика	Школа № 37, спортивная	эвристическая беседа, педагогическое

				групповая, объяснение, наглядная демонстрация		ориентирования	площадка	ое наблюдение
32	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.7. «Приобретение и совершенствование специальных знаний, умений и навыков»	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
33	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.8. «Приобретение и совершенствование специальных знаний, умений и навыков»	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
34	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.9. «Соревнования по спортивному ориентированию»	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, соревнования по спортивному ориентированию
35	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 4.1. «Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью»	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
36	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 4.2. «Основные приемы оказания первой доврачебной помощи»	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение

37	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 4.3. «Приемы транспортировки и пострадавшего»	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, командная игра «Скорая помощь»
38	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.1. «Подготовка к походу»	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
39	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.2. «Краеведение»	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
40	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.3. «Организация туристского быта»	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, сдача нормативов
41	февраль			учебное занятие, групповая, индивидуальная, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.4. «Организация туристского быта»	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
42	февраль			учебное занятие, групповая, индивидуальная, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.5. «Питание в туристском походе»	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
43	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.6. «Подведение итогов похода»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, эвристическая беседа, ролевая игра «Мы идем в поход»

44	февраль			учебное занятие, групповая, индивидуальная, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.1. «Общеразвивающие упражнения с предметами»	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
45	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.2. «Акробатические упражнения»	Школа № 37, спортивная площадка	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, ролевая игра «Соберись в поход»
46	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.3. «Легкая атлетика»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, эвристическая беседа, игра «Сделаем ремонт быстро»
47	март			учебное занятие, групповая, индивидуальная, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.4. «Легкая атлетика»	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
48	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.5. «Спортивные игры»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
49	март			учебное занятие, групповая, индивидуальная, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.6. «Упражнения для рук и плечевого пояса»	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
50	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.7. «Упражнения для рук и плечевого пояса»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
51	март			учебное занятие,	2 часа	Тема 6.8. «Упражнения	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа,

				групповая, индивидуальная, наглядная демонстрация		для туловища»		педагогическое наблюдение
52	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.9. «Кардио тренировка»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
53	март			учебное занятие, групповая, индивидуальная, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.10. «Спортивные игры»	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
54	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.11. «Упражнения для развития мышц ног, с акцентом на ягодицы»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
55	апрель			учебное занятие, групповая, индивидуальная, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.12. «Упражнения с сопротивлением	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
56	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.13. «Упражнения с сопротивлением	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
57	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.14. «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса»	Школа № 37, спортивная площадка	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
58	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.15. «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, сдача

						пояса. Упражнения для формирования правильной осанки»		нормативов
59	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 7.1.</i> «Медленная динамическая сила»	Школа № 37, спортивная площадка	эвристическа я беседа, педагогическ ое наблюдение
60	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 7.2.</i> «Комплексное занятие»	Школа № 37, спортзал	эвристическа я беседа, педагогическ ое наблюдение
61	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 7.3.</i> «Взрывная сила»	Школа № 37, спортзал	эвристическа я беседа, педагогическ ое наблюдение
62	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 7.4.</i> «Силовая выносливость»	Школа № 37, спортзал	эвристическа я беседа, педагогическ ое наблюдение
63	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 7.5.</i> «Амортизацион ная сила»	Школа № 37, спортзал	эвристическа я беседа, педагогическ ое наблюдение
64	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 7.6.</i> «Упражнения в парах»	Школа № 37, спортзал	эвристическа я беседа, педагогическ ое наблюдение, сдача нормативов
65	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 7.7.</i> «Прыжковые упражнения»	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение

66	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.8. «Упражнения с партнером»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
68	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.9. «Комплекс №1 упражнений круговой тренировки»	Школа № 37, спортзал	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
69	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.10. «Комплекс №2 упражнений круговой тренировки»	Школа № 37, спортзал, выход в парк Прибрежный	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
70	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.11. «Комплекс №3 упражнений круговой тренировки»	Школа № 37, спортивная площадка	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение
71	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.12. «Комплекс №4 упражнений круговой тренировки»	Школа № 37, спортивная площадка	эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, сдача нормативов
72	май			промежуточная аттестация	2 часа	Тема 8.1. Итоговое занятие.	Школа № 37, спортзал	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 1.1 «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 2.3. «Основы безопасности дома и в школе»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
5	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.4. «Личное снаряжение и уход за ним»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
6	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.5. «Питьевой режим»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
7	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.6. «Групповое снаряжение и уход за ним»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
8	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая	2 часа	Тема 2.7. «Групповое снаряжение и уход за ним»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				беседа				
9	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.8. «Индивидуальный и групповой ремонтный набор»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
10	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.9. «Организация биваков и охрана природы»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
11	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.10. «Установка палаток»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
12	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.11. «Туристская группа»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
13	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.12. «Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
14	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.13. «Командное и личное туристское снаряжение»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
15	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение,	2 часа	Тема 2.14. «Полоса препятствий пешеходного	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				эвристическая беседа		туризма»		
16	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.15. «Полоса препятствий пешеходного туризма»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
17	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.16. «Понятие о технике спортивного туризма»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
18	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.17. «Значение совершенствования техники для достижения высоких спортивных результатов»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
19	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.18. «Нормативная база по спортивному туризму»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
20	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.19. «Типичные ошибки при освоении техники спортивного туризма»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
21	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.20. «Терминология, применяемая в спортивном туризме, в группе дисциплин «дистанция – пешеходная»»	Школа № 37, спортзал	ПВД, педагогическое наблюдение

22	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.21. «Специальная подготовка по спортивному туризму. Работа с карабинами»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
23	октябрь			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
24	октябрь			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
25	октябрь			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»
26	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.1. «Топографическая и спортивная карта»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

27	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 3.2. «Свойства топографической карты»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
28	ноябрь			учебное занятие, групповая, индивидуальная, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 3.3. «Номенклатура топографической карты»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
29	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 3.4. «Совершенствование чтения спортивной карты»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
30	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 3.5. «Тактико-техническая подготовка»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, викторина «Выведи группу»
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 4.1. «Виды туристского ориентирования»	Школа № 37, малый спортзал	педагогическое наблюдение
33	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая	2 часа	Тема 4.2. «Совершенствование ориентирования в лесу, у реки»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				беседа				
34	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 4.3. «Ориентирование на местности по звездному небу, солнцу»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
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 4.4. «Способы отметки на КП»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, соревнования внутри группы по ориентированию
37	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.1. «Спортивно-оздоровительный туризм в России»	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 5.2. «Спортивно-оздоровительный туризм. Цели. Структура. Функции»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
40	декабрь			учебное занятие,	2 часа	Тема 5.3. «Спортивно-	Школа № 37, спортзал	педагогическое

				групповая, объяснение, эвристическая беседа		оздоровительный туризм. Формы. Виды»		наблюдение
41	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	<i>Тема 7.20.</i> «Подготовка к участию в соревнованиях «IV этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
42	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 7.19.</i> «Подготовка к участию в соревнованиях «IV этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
43	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 7.21.</i> «Подготовка к участию в соревнованиях «Финал Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
44	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	<i>Тема 5.4.</i> «Влияние спортивно-оздоровительного туризма»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
45	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 5.5.</i> «Техника спортивного туризма на пешеходных дистанциях 3 класса»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
46	декабрь			учебное занятие, групповая,	2 часа	<i>Тема 5.6.</i> «Тактика спортивного	Школа № 37, малый спортзал	педагогическое наблюдение

				объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация		туризма на пешеходных дистанциях 3 класса»		
47	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 5.7.</i> «Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях 3 класса»	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение
48	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 5.8.</i> «Техника и тактика спортивного туризма на лыжных дистанциях 3 класса»	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение
49	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 5.9.</i> «Дистанции поисково- спасательных работ (ПСПР)»	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение
50	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 7.12.</i> «Техника лыжного туризма. Особенности техники лыжного туризма»	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение
51	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 7.13.</i> «Техника лыжного туризма. Схема передвижений»	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение
52	январь			учебное занятие,	2 часа	<i>Тема 7.14.</i> «Техника лыжного	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение

				групповая, объяснение, наглядная демонстрация		туризма. Отработка технических навыков»		
53	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.10. «Дистанции поисково-спасательных работ (ПСР)»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
54	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.11. «Дистанции поисково-спасательных работ (ПСР)»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, викторина «Походная жизнь»
55	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.12. «Судейская и инструкторская практика»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
56	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.13. «Судейская и инструкторская практика»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
57	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.14. «Судейская и инструкторская практика»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
58	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.15. «Судейская и инструкторская практика»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение

59	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.16. «Психологическая подготовка»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, аутотренинг
60	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.17. «Скалолазание»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, викторина «Выведи группу»
61	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.18. «Основы скалолазания»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
62	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.19. «Основы скалолазания»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
63	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.20. «Основы скалолазания»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, игра «Сохраним здоровье»
64	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 6.1. «Общеразвивающие упражнения с предметами»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
65	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 6.2. «Акробатические упражнения»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
66	февраль			учебное занятие, групповая,	2 часа	Тема 7.22. «Подготовка к участию в соревнованиях	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				объяснение		«Республиканские соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях среди обучающихся «СТАРТ UP» в зачет Туриады (Спартакиады) среди обучающихся Республики Татарстан»		
67	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.3. «Легкая атлетика»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
68	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 6.4. «Спортивные игры»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
69	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 6.5. «Упражнения для рук и плечевого пояса»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
70	март			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 6.6. «Легкая атлетика»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
71	март			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 6.7. «Упражнения для рук и плечевого пояса»	Школа № 37, малый спортзал	педагогическое наблюдение

72	март			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 6.8. «Упражнения для туловища»	Школа № 37, малый спортзал	педагогическое наблюдение
73	март			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 6.9. «Спортивные игры»	Школа № 37, малый спортзал	педагогическое наблюдение
74	март			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 6.10. «Упражнения для развития мышц ног, с акцентом на ягодицы»	Школа № 37, малый спортзал	педагогическое наблюдение
75	март			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 6.11. «Упражнения с сопротивлением»	Школа № 37, малый спортзал	педагогическое наблюдение
76	март			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 6.12. «Кардио тренировка»	Школа № 37, малый спортзал	педагогическое наблюдение
77	март			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 6.13. «Упражнения с сопротивлением»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
78	март			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 6.14. «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
79	март			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 6.15. «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				беседа		Упражнения для формирования правильной осанки»		
80	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
81	март			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 6.16. «Спортивные игры»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, игра «Сохраним здоровье»
82	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.17. «Упражнения для развития мышц ног с акцентом на внутреннюю часть бедра»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
83	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.1. «Технические этапы «дистанция - пешеходная 3-го класса»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
84	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.2. «Техника и тактика по дисциплине «дистанция - пешеходная»»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
85	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.3. «Понятие о Разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов, 1 и 2 взрослого	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

						спортивного разрядов»		
86	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.4. «Травматизм на занятиях спортивным туризмом»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
87	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.5. «Движение по навесной переправе»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
88	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.6. «Организация и снятие перил, страховки»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
89	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
90	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.7. «Движение по веревке с перилами (параллельные перила)»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
91	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.8. «Спортивный спуск с самостраховкой»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
92	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.9. «Движение по бревну»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
93	апрель			учебное занятие, групповая,	2 часа	Тема 7.10. «Подъем с нижней	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение,

				объяснение, наглядная демонстрация		командной страховкой»		сдача нормативов
94	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 7.11.</i> «Переправа методом «вертикаль ный маятник»	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение
95	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 7.15.</i> «Методы и средства восстановления спортивной работоспособнос ти»	Школа № 37, территория школы	педагогическ ое наблюдение, соревнования внутри группы по технике спортивного туризма «дистанции – пешеходные» , 3 класса
96	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 8.1.</i> «Силовая выносливость»	Школа № 37, территория школы	педагогическ ое наблюдение
97	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 8.2.</i> «Прыжковые упражнения»	Школа № 37, территория школы	педагогическ ое наблюдение
98	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 8.3.</i> «Комплексное занятие»	Школа № 37, территория школы	педагогическ ое наблюдение
99	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 8.4.</i> «Взрывная сила»	Школа № 37, территория школы	педагогическ ое наблюдение
100	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная	2 часа	<i>Тема 8.5.</i> «Медленная динамическая сила»	Школа № 37, территория школы	педагогическ ое наблюдение

				демонстрация				
101	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.6. «Амортизационная сила»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
102	май			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 8.7. «Упражнения в парах»	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 7.22. «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
104	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.23. «Анализ результатов соревнований»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
105	май			учебное занятие, групповая, объяснение,	2 часа	Тема 8.8. «Упражнения с партнером»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				наглядная демонстрация				
106	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.9. «Комплекс №1 упражнений круговой тренировки»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
107	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.10. «Комплекс №2 упражнений круговой тренировки»	Школа № 37, спортзал	сдача нормативов, педагогическое наблюдение, сдача нормативов
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 «Дружная семья!»,
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,	2 часа	Тема 2.2. «Понятие о спортивной форме, переутомлении и	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				эвристическая беседа		перенапряжении организма»		
4	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.3. «Тренированность и ее физиологические показатели»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
5	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.4. «Соблюдение гигиенических норм»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
6	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.5. «Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня, значение соблюдения режимных моментов в процессе занятий спортом»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
7	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.6. «Закаливание»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
8	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 2.7. «Вредные привычки»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
9	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.8. «Первая доврачебная помощь»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
10	сентябрь			учебное занятие, групповая,	2 часа		Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				объяснение, эвристическая беседа				
11	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 2.9. «Подготовка к участию в соревнованиях «Чемпионат и Первенство Республики Татарстан по спортивному туризму»	Школа № 37, территория школы	педагогичес кое наблюдение, викторина «Первая помощь»
12	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.1. «Особенности водного туризма»	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение
13	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация , эвристическая беседа	2 часа	Тема 3.2. «Снаряжение для водного путешествия»	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение
14	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.3. «Нормы загрузки»	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение
15	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 3.4. «Питание в водном путешествии»	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение
16	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.5. «Примерные дневные нормы расхода продуктов»	Школа № 37, территория школы	педагогическ ое наблюдение

17	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 3.6. «Привалы»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
18	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.7. «Ночлеги»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
19	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 3.8. «Техника движения. Речная лодка»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
20	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.9. «Естественные и искусственные препятствия»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
21	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 3.10. «Тактика водного туризма»	Школа № 37, спортзал	ПВД, педагогическое наблюдение
22	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.11. «Обеспечение безопасности в водном путешествии»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
23	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 3.12. «Обеспечение безопасности в водном путешествии»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, викторина «Мы – туристы»
24	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 4.1. «Психологический тренинг на командообразование»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				беседа		«Стратегическая игра на командообразование»		
25	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 4.2. «Психологический тренинг на командообразование «Ищи и найди»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
26	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 4.3. «Психологический тренинг на командообразование «Клад»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
27	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 4.4. «Психологический тренинг на командообразование «Прыжок»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
28	ноябрь			учебное занятие, групповая, индивидуальная, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 4.5. «Психологический тренинг личностного роста «Анализ моментов, на которых мы теряем время»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
29	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 4.6. «Мозговой штурм «Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь?»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
30	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 4.7. «Процедура «Доведи за меня до конца!»	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 4.8. «Процедура «Планирование будущего»	Школа № 37, малый спортзал	педагогическое наблюдение
33	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.1. «Правила поведения и техники безопасности на занятиях»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
34	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.2. «Сила как физическое качество человека. Возникновение мышечной силы. Теория: быстрота, выносливость, гибкость»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
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 5.3. «Техника работы рук»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

37	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.4. «Техника работы ног»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
38	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.5. «Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
39	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.6. «Техника страховки»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
40	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.7. «Технический прием «перехваты»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
41	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.8. «Технический прием «динамические перехваты»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
42	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.9. «Прыжок по выпуклой или по вогнутой кривой»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

43	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.19. «Подготовка к участию в соревнованиях «Финал Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
44	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.10. «Техника передвижения по скальному рельефу»	Школа № 37, малый спортзал	педагогическое наблюдение
45	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.11. «Техника страховки»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
46	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.12. «Воспитание силовой выносливости»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
47	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.13. «Воспитание скоростно-силовой выносливости»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
48	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая	2 часа	Тема 5.14. «Анаэробное занятие на выносливость»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				беседа, наглядная демонстрация				
49	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.15. «Аэробное занятие на выносливость»	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение, викторина «Походная жизнь»
50	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.16. «Инструкторская и судейская практика»	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение
51	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.17. «Инструкторская и судейская практика»	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение, соревнования внутри группы по скалолазани ю
52	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 6.1. «Спуск по перилам, индивидуальное прохождение»	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение
53	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.2. «Спуск по склону, индивидуальное прохождение»	Школа № 37, территория школы	педагогическ ое наблюдение
54	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа наглядная	2 часа	Тема 6.3. «Подъем по перилам, индивидуальное прохождение»	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение

				демонстрация				
55	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.4. «Траверс склона, индивидуальное прохождение»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение, викторина «Выведи группу»
56	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.5. «Переправа вброд, индивидуальное прохождение»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
57	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.6. «Переправа по бревну, индивидуальное прохождение»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
58	февраль			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
59	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.8. «Навесная переправа, индивидуальное прохождение»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
60	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая	2 часа	Тема 6.9. «Переправа по параллельным перилам, индивидуальное	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение

				беседа наглядная демонстрация		прохождение»		
61	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 6.10.</i> «Переправа методом «вертикальный маятник», индивидуальное прохождение»	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение
62	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 6.11.</i> «Спуск по перилам, прохождение в связке»	Школа № 37, территория школы	педагогическ ое наблюдение
63	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 6.12.</i> «Спуск по склону, прохождение в связке»	Школа № 37, территория школы	педагогическ ое наблюдение
64	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 6.13.</i> «Подъем по перилам, прохождение в связке»	Школа № 37, территория школы	педагогическ ое наблюдение
65	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 6.14.</i> «Подъем по склону, прохождение в связке»	Школа № 37, территория школы	педагогическ ое наблюдение
66	февраль			учебное занятие, групповая,	2 часа	<i>Тема 6.15.</i> «Траверс склона,	Школа № 37, малый спортзал	педагогическ ое наблюдение

				объяснение, эвристическая беседа наглядная демонстрация		прохождение в связке»		
67	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.16. «Переправа вброд, прохождение в связке»	Школа № 37, малый спортзал	педагогическ ое наблюдение
68	март			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.17. «Переправа по бревну, прохождение в связке»	Школа № 37, малый спортзал	педагогическ ое наблюдение
69	март			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 7.19. «Подготовка к участию в соревнованиях «I этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»	Школа № 37, малый спортзал	педагогическ ое наблюдение
70	март			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.18. «Переправа по бревну методом «горизонталь ный маятник», прохождение в связке»	Школа № 37, малый спортзал	педагогическ ое наблюдение
71	март			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.19. «Навесная переправа, прохождение в связке»	Школа № 37, малый спортзал	педагогическ ое наблюдение

72	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
73	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
74	март			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.22. «Спуск по перилам, прохождение командой»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
75	март			учебное занятие, групповая, объяснение наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.23. «Переправа вброд, прохождение командой»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
76	март			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.24. «Переправа по бревну, прохождение командой»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
77	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.25. «Навесная переправа, прохождение командой»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
78	март			учебное занятие, групповая,	2 часа	Тема 6.26. «Переправа по параллельным	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение,

				объяснение, наглядная демонстрация		перилам, прохождение командой»		соревнования внутри группы по технике спортивного туризма «дистанции – пешеходные» , 4 класса
79	март			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	педагогическ ое наблюдение
80	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.19. «Подготовка к участию в соревнованиях «II этап Кубка Республики Татарстан по спортивному туризму»	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение
81	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.2. «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для формирования правильной осанки»	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение
82	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.3. «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса»	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение
83	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.4. «Спортивные игры»	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение
84	апрель			учебное занятие, групповая,	2 часа	Тема 7.5. «Упражнения для рук и	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение

				объяснение		плечевого пояса»		
85	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.6. «Упражнения для развития мышц ног, с акцентом на ягодичцы»	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение
86	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.7. «Упражнения для рук и плечевого пояса»	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение
87	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.8. «Упражнения для туловища»	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение
88	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.9. «Кардио тренировка»	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение,
89	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.10. «Спортивны е игры»	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение
90	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.11. «Легкая атлетика»	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение
91	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.12. «Легкая атлетика»	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение
92	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.13. «Упражнения с сопротивлением »	Школа № 37, спортзал	педагогическ ое наблюдение

93	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.14. «Упражнения с сопротивлением»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
94	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.15. «Акробатические упражнения»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
95	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.16. «Спортивные игры»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
96	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 7.17. «Общеразвивающие упражнения с предметами»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение, сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
97	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.1. «Упражнения для укрепления мышц, связок и суставов шейного отдела позвоночника»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
98	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.2. «Бег 2*200 через минуту отдыха»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
99	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.3. «Бег 4*80 через 1,5 – 2,5 минуты отдыха»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение
100	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная	2 часа	Тема 8.4. «Многоскоки»	Школа № 37, территория школы	педагогическое наблюдение

				демонстрация				
101	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.5. «Упражнения на косые мышцы»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
102	май			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 8.6. «Медленная динамическая сила»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
103	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.7. «Комплексное занятие»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
104	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.8. «Взрывная сила»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
105	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.9. «Силовая выносливость»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
106	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.10. «Амортизационная сила»	Школа № 37, спортзал	педагогическое наблюдение
107	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.11. «Упражнения в парах»	Школа № 37, спортзал	сдача нормативов, педагогическое наблюдение, сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
108	май			итоговая аттестация,	2 часа	Тема 9.1. Итоговое	Школа № 37, спортзал	соревнования внутри

				индивидуальн ая		занятие.		группы «дистанция — пешеходная » 2 класса
Итого					216 часов			