

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН
МБОУ ООШ 36

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №9 «29» августа 2024



Дополнительная общеобразовательная программа
Естественно - научной направленности
«Туризм»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год (180 часа)
Возрастная категория: от 10-14 лет
Состав группы: 9 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной/внебюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе:

Автор-составитель:
Чигрин Максим Алексеевич, педагог
дополнительного образования

п.Степной, 2024г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Туризм**» является программой естественно - научной направленности, общекультурным уровнем освоения. Программа составлена на основе примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков).

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами и локальными актами:

- ❖ Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- ❖ 2. Федеральный Закон от 31 июля 2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- ❖ 3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам...».
- ❖ 4. Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (от 27 июля 2022г. № 629).
- ❖ 5. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022г. №809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей".
- ❖ 6.Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. N ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций".
- ❖ 7.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
- ❖ 8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- ❖ 9. Региональный проект «Успех каждого ребенка» в редакции протокола проектного комитета от 9 апреля 2019 г. № 5, от 18 ноября 2019 г. № 12, с изменениями от 20.06.2019 г.;
- ❖ 10.Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности: учебно-методическое пособие / И.А. Рыбалёва. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.
- ❖ 11. Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения основная общеобразовательная школа № 36 имени Е.И. Романовского посёлка Степного муниципального образования Белореченский район
- ❖ 12. Положение о проектировании, утверждении и корректировке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и образовательных проектов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения основная общеобразовательная школа № 36 имени Е.И. Романовского посёлка Степного муниципального образования Белореченский район

Актуальность

Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного.

Поэтому очень важно внедрять в преподавание физической культуры более эффективные физкультурно-оздоровительные дисциплины. С этой целью в данной программе используются классические педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе.

Новизна

Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах - новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Педагогическая целесообразность

Разнообразные комплексы упражнений положительно влияют на функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем, развивают координацию, быстроту и силу движений.

Оздоровительный эффект физических упражнений спортивного туризма можно почувствовать лишь в том случае, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся.

Адресат программы

Данная программа составлена для учащихся 10-14 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению обучающимися знаний, навыков и умений в процессе занятий в объединении. В основу программы положен индивидуально личностный подход к каждому обучающемуся.

Форма обучения – очная.

Объем и срок реализации программы

Количество лет, необходимых для освоения программы - 1год. Общее количество учебных часов – 180 часа.

Цель программы: содействие разностороннему развитию личности, самореализации, организация досуговой деятельности и привитие навыка здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития дзюдо, основам спортивной диеты и питания;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- изучить основные элементы борьбы.

Развивающие:

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для

освоения техники спортивного дзюдо;

- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- развить навыки по самообороне;
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Воспитательные :

- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся.

Исходя из цели занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель учебных занятий сводится к изучению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных самбистов и их главные недостатки в уровне моральной, физической и технико-тактической подготовленности. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих самбистов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. С их помощью удастся формировать у самбистов соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных способностей занимающихся.

В зависимости от вышечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее

руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

- Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность выполнения, необходимую методическую литературу.

Содержание программы

Осваивая искусство самообороны, учащиеся воспитывают в себе такие качества как чувство патриотизма, собранность, внимательность, умение работать в коллективе, а также укрепляют свое здоровье.

Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах - новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Включение в вводную часть общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, с элементами подвижных игр, повышает интенсивность и динамику тренировочного процесса: ЧСС у занимающихся достигает в среднем 22-23 удара за 10 секунд, что является наиболее рациональным вариантом разминки для подготовки организма спортсменов к предстоящим нагрузкам и предупреждение травм. Предполагается использование игр, которые могут применяться при наличии лишь борцовского ковра. Все эти средства в игровой форме вызывают большой эмоциональный интерес, особенно у детей младшего школьного возраста. Они позволяют реализовать в игровой форме стремление молодежи к соперничеству и ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности.

Планируемые результаты

Предметные

- Учащиеся познакомятся историей возникновения туризма;
- Учащиеся познакомятся с основами техники и тактики туризма;
- Учащиеся научатся различным боевым приемам;
- Учащиеся научатся владеть собственным телом;
- Учащиеся узнают правила проведения соревнования по туризму.

Метапредметные учебно-интеллектуальные:

- Учащиеся научатся выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Учащиеся научатся адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения упражнений, их объективную трудность;
- Учащиеся получают возможность научиться определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата;

- Учащиеся получают возможность осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- Учащиеся получают возможность выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения;

учебно-коммуникативные:

- Учащиеся научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- Учащиеся научатся работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- Учащиеся получают возможность научиться координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- Учащиеся получают возможность аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-организационные:

- Учащиеся научатся применять правила и пользоваться инструкциями;
- Учащиеся научатся использовать знаки, символы, схемы;
- Учащиеся научатся формулировать проблемы;
- Учащиеся получают возможность научиться устанавливать причинно-следственные связи;
- Учащиеся получают возможность научиться строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

Личностные

- У учащихся будут сформированы готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- У учащихся могут быть сформированы коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в соревновательной деятельности;
- У учащихся могут быть сформированы критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Раздел 2 «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации»:

Календарный учебный график

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение в туризм.	2	2		Текущий
2.	История развития туризма в России.	3	3		Текущий
3.	Этика туризма.	2	2		Текущий
4.	Особенности туризма.	3	3		Текущий

5.	Туристское снаряжение.	2	2		Текущий
6.	Инструктаж по ТБ в походе.	3	3		Текущий
7.	Общефизическая подготовка.	5		5	Текущий
8.	Местность.	20		20	Текущий
9.	Топографическая подготовка.	5		5	Текущий
10.	Топографическая карта	5		5	Текущий
11.	Ориентирование	5		5	Текущий
12.	Работа с компасом и картой.	5		5	Текущий
13.	Ориентирование на маршруте.	5		5	Текущий
14.	Работа с компасом.	5		5	Текущий
15.	Решение задач по карте местности.	5		5	Текущий
16.	Работа с картой и компасом.	5		5	Текущий
17.	Общефизическая подготовка.	5		5	Текущий
18.	Гигиена туриста	5		5	Текущий
19.	Раны и кровотечения	5		5	Текущий
20.	Основные виды травм	5		5	Текущий
21.	Характерные заболевания в походе	5		5	Текущий
22.	Уход за больным в походе.	5		5	Текущий
23.	Аптечки.	5		5	Текущий
24.	Оказание ПП.	5		5	Текущий
25.	Оказание ПП.	5		5	Текущий
26.	Общефизическая подготовка.	5		5	Текущий
27.	Питание в походе	5		5	Текущий
28.	Пищевая раскладка	5		5	Текущий
29.	Хранение продуктов в походе.	5		5	Текущий
30.	Практические занятия по теме «Питание».	5		5	Текущий
31.	Разработка пищевой раскладки на поход.	5		5	Текущий
32.	Упаковка и подготовка продуктов к транспортировке в походе.	5		5	Текущий
33.	Общефизическая подготовка.	5		5	Текущий
34.	Местность.	5		5	Текущий
35.	Местность.	5		5	Текущий
36.	Местность.	5		5	Текущий
	Итого:	180			

Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучение детей от 10 до 14 лет. Набор детей осуществляется по желанию без учета предварительной подготовки.

Срок реализации программы -1 года.

Режим занятий:

1 год: 6 класс (вторник: 15.20-16.50, четверг: 15.20-16.50)

Наполняемость учебной группы от 9 до 15 человек

Условия набора детей: в группы принимаются все желающие заниматься в данном объединении на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний.

Форма организации занятий: групповая и индивидуально-групповая.

Формы и режим занятий: обучение по данной образовательной программе осуществляется с группой учащихся в форме традиционного занятия, комбинированного, зачетного занятия, соревнования.

Этап подготовки. На этап подготовки зачисляются учащиеся образовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

улучшение состояния здоровья и закаливание; коррекция недостатков физического развития; привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

-овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях похода);

-обучение основам туризма, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях;

-развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

-воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;

-поиск талантливых в туристском отношении детей.

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя подготовка - это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Формы проведения занятий: основными формами учебно-тренировочной работы в объединении являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп могут участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Основные средства обучения: Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры и в различных плоскостях пространства. Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорением. Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня. Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку. Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; повороты головы и туловища. Комплексы утренней гигиенической гимнастики. Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гириями, штангой и другими отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад. Метания теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Специальные подготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, падение назад с поворотом и приземлением на грудь с амортизацией руками, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера.

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освободиться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т.д.).

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка. Система физической подготовки включает в себя методы воспитания физических качеств.

Развитие силы

Метод «до отказа». При выполнении упражнений предлагается неопредельное отягощение (60-80% от максимального), при котором движение может повторяться неоднократно (10-30 раз). Последние повторения действия выполняются на фоне

усталости и с предельным напряжением. Метод предельных (больших) нагрузок. Упражнения выполняются с предельным отягощением, таким, при котором спортсмен может выполнить упражнение только 1-2 раза. Упражнения выполняются со штангами, гириями и др.

Метод меняющихся нагрузок. Сначала упражнение выполняется с небольшим отягощением, затем со средним и, наконец, с предельным. Упражнения в статическом режиме позволяют выработать у дзюдоиста способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени.

Изометрический метод. Занимающиеся принимают некоторую позу и удерживают ее до предела.

Уступающий метод. К соответствующим мышцам прилагается сила намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. Для развития способности применять силу в поединке можно применять следующие разновидности схваток: схватки с физически сильным, но менее опытным противником. Схватки «игрового характера»; схватки на броски с падением; схватки на использование усилий партнера; схватки на сохранение статических положений; выполнение бросков с разбега; схватки «на чистую победу» при меньшем количестве попыток.

Развитие выносливости

Метод увеличения времени выполнения упражнений предполагает постепенное нарастание времени, отводимого в занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

Метод увеличения интенсивности (темпа) выполнения упражнений. Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов.

Интервальный метод заключается в том, что выносливость увеличивается за счет сокращения времени, отводимого на восстановление (отдых). Упражнения и схватки выполняются с высокой интенсивностью, но с короткими перерывами на отдых.

Переменный метод отличается от интервального тем, что отдых в процессе упражнений происходит периодически за счет снижения интенсивности работы (своеобразный активный отдых). Постепенно отрезки работы малой интенсивности сокращаются.

Метод увеличения нагрузки (отягощения) предполагает при сохранении постоянного времени и количества повторений упражнений преодоление действия больших сил. Дзюдоистам предлагается выполнять упражнения с нарастающим отягощением (преодолением силы тяжести) или с нарастающим сопротивлением (партнера).

Метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности. Организуются схватки в 2-6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях. Дзюдоист должен сам распределить силы на этот срок.

Метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками является разновидностью предыдущего метода. Только в этом случае дзюдоист, как правило, без перерыва должен вести поединок с несколькими противниками подряд. Схватка с заданием утомить противника. В таких схватках тренер ставит перед спортсменом задачу вести схватку так, чтобы утомить противника до такой степени, чтобы тот не смог больше продолжать поединок. Одновременно он должен экономить свои силы, сохранять свою работоспособность. Схватка на более короткое время до чистой победы. Эти схватки позволяют выработать умение добиваться победы в короткий срок и за счет этого сохранять энергию для последующих схваток в соревнованиях.

Развитие быстроты

Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные). Соотношение силы мышц и развивающей массы. Упражнения выполняются с меньшей нагрузкой, но с максимальной быстротой. Затем, многократно выполняя упражнение, доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту.

Метод выполнения упражнения с затруднением. Предлагается выполнить упражнение с несколько большим весом, чем обычно. После упражнений с перемещением большей массы с высокой скоростью, перемещение нормального веса может быть выполнено с еще большей быстротой.

Метод уменьшения времени, отводимого на решение двигательной задачи. Можно проводить схватки с задачей выполнить прием в короткий промежуток времени, в которых одному из спортсменов предлагается ликвидировать «преимущество» противника и победить (в течение 12 мин).

Интервальный метод. Самбисту предлагается провести несколько (3-5) схваток по 1-2 мин в быстром темпе с интервалом в 3-5 мин. Постепенно отрезки отдыха сокращаются, а время схваток и темп сохраняются.

Переменный метод. Самбисту предлагается вести схватку в переменном темпе (спуртами), увеличивая быстроту действий до предела на короткие промежутки времени (1-2 мин). От занятия к занятию промежутки схваток с малым темпом сокращаются.

Метод нарастания времени схватки. Самбисту предлагают провести схватку в быстром темпе за короткое время, затем от занятия к занятию время понемногу увеличивают, следя за тем, чтобы быстрота не уменьшалась.

Развитие ловкости

Ловкость - это способность быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи. Для развития ловкости самбиста нужно: совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители; совершенствовать способность координировать различные движения. Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером и специальные упражнения (имитационные, простейшие формы борьбы, упражнения «на мосту»).

Развитие гибкости

Гибкость - это способность совершать движения с возможно большей амплитудой. Создавать резерв гибкости в поединке при выполнении приемов и защит можно: изменяя исходные положения, изменяя захваты, изменяя положение противника, снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника, изменяя точку приложения усилия, изменяя структуру действия.

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико- тактической подготовки. Туризм характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо четко представлять всю систему основных упражнений.

При выборе тактики большую роль играют не только учет и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которые ее определяют. С этой целью выполняют ряд действий, позволяющих создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач.

Такие действия принято называть «тактической подготовкой». Рассмотрим виды тактической подготовки.

Оценочные материалы

Программой "Туризм» предусмотрены следующие формы контроля:

-Промежуточная аттестация (в течении года) - в форме зачетного занятия;
-итоговая аттестация (май) - в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, экзамена, соревнования.

-Материально-техническое оснащение занятий. Для реализации дополнительной образовательной программы "Туризм " необходимы:

-оборудование (палатка, спальный мешок);
-спортивный инвентарь (веревка, карабин).

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Стандартное занятие состоит из следующих частей:

-разминка в виде подвижных игр;
-изучение и отработка упражнений технического арсенала;
-изучение и отработка тактики ведения боя с применением средств изученного технического арсенала;
-специальная физическая подготовка (СФП) представляет собой выполнение комбинаций из элементов базовых техник с целью развития скоростно-силовых способностей;
-общая физическая подготовка (ОФП) включает в себя выполнение упражнений в 3-х режимах: аэробном, статическом, динамическом.

-Медицинский контроль в начале учебного года оценивает состояние здоровья учащихся - нулевая аттестация.

-Участие в соревнованиях различного уровня по туризму - промежуточная аттестация (декабрь).

-Система тестирования и контрольных нормативов, позволяющие оценить динамику развития физических качеств учащихся, открытые занятия - итоговая аттестация (апрель).

Основные средства тренировки самбиста

Упражнения бывают:

Основные

-Координационные:

А) На технику:

-приемы

-защиты

на тактику:

-подавление

-маскировка (угроза, вызов)

-маневрирование

-Кондиционные:

специальная физическая подготовка:

-на силу

-на выносливость

-на быстроту

-на ловкость - на гибкость

специальная психологическая подготовка:

-моральные

-волевые

Вспомогательные:

-Подготовительные:

Общие

-физической подготовки (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость)

-психологической подготовки (моральной волей)

Специальные

-для техники (установка лагеря)

-для тактики (ориентирование на местности)

Строевые:

-Строевые приемы

-Построения и перестроения

Передвижения

-Размыкания и смыкания

Рекреационные:

-Активные

- Пассивные

Методические материалы

Для педагога

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1999.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
3. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998
4. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
5. Зоркова Е. Д. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Методическое пособие. — М.: ЦДЮТУР РФ, 1997.
6. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников (опыт программирования и организации). — М., 1997.

7. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
8. Куликов В. М., Ротшпейн Л. М., Школа туристских вожаков. — М., 1997.
9. Наумов А. Ф. Горная альпинистская энциклопедия. Памиро-Алай. Том 1. — М.: «Инфолайн», 1995.
10. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
11. Психологические тесты. / Составитель Ахмеджанов Э. Р. — М., 1995.
12. Расторгуев М., Ситникова С. Карабинные узлы. — М.: «Кроц Лимитед», 1995.
13. Рыжавский Г. Я. Биваки. — М.: ЦДЮТ, 1995.
14. Самодельное туристическое снаряжение. / Сост. Лукоянов П. И. — Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997.
15. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. / Сост. Константинов Ю. С. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
16. Справочник адресов и телефонов центров и станций юных туристов, туристских баз школьников и других учреждений дополнительного образования Российской Федерации, поисково-спасательных служб и отрядов: По состоянию на 1 июля 1999 года. — М., 1999.
17. Сысоева М. Е. Организация летнего отдыха детей: Учебно-методическое пособие. — М.: Владос, 1999.
18. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
19. .
20. Туристская игротека: Учебно-методическое пособие. / Под ред. Константинова Ю. С. — М.: ВЛАДОС, 2000.
21. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
22. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.

Для учащихся и родителей

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1999.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
3. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998
4. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
5. Зоркова Е. Д. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Методическое пособие. — М.: ЦДЮТУР РФ, 1997.
6. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников (опыт программирования и организации). — М., 1997.
7. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
8. Куликов В. М., Ротшпейн Л. М., Школа туристских вожаков. — М., 1997.
9. Наумов А. Ф. Горная альпинистская энциклопедия. Памиро-Алай. Том 1. — М.: «Инфолайн», 1995.
10. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
11. Психологические тесты. / Составитель Ахмеджанов Э. Р. — М., 1995.
12. Расторгуев М., Ситникова С. Карабинные узлы. — М.: «Кроц Лимитед», 1995.

Воспитательная работа в секции туризма направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача – воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от их трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели. Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкое исполнение указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности. Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью тренера-педагога сочетать в тренировочной деятельности задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочную деятельность, постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого спортивного и интеллектуального совершенствования.

Отрицательно влияют на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Важное условие успеха – единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательных и спортивных школ. Необходимо, давать знания о нормах морали и этики, прививать обучаемым привычку постоянно следовать им; со временем эта привычка должна стать потребностью подрастающего спортсмена, чертой характера. В педагогике широко используются многообразные воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организованность тренировочной деятельности; дружный коллектив, сплоченный единством цели; атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи; бережное, вдумчивое отношение к традициям; система морального стимулирования; наставничество старших опытных спортсменов.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы: активное привлечение учащихся к общественной работе; трудовые сборы и субботники; систематическое освещение событий в стране и мире; информации о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта; беседы на общественно-политические, нравственные темы; встречи с ветеранами стрелкового спорта, интересными людьми; регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся; торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы; просмотр соревнований; посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде); регулярное посещение театров и кино, музеев и выставок; проведение тематических бесед и диспутов, праздников, вечеров отдыха; оформление стендов, стенгазет, молний с поздравлениями победителей соревнований, с днями рождения занимающихся; введение ритуала торжественного приема вновь поступающих, проводы выпускников; взаимосвязи с общеобразовательной школой и школьными организациями. В формировании нравственного облика юных спортсменов велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, сравнения должны быть доказательными. Не менее важно поощрение, отражающее положительную оценку действия юного спортсмена. Одобрение, похвала, благодарность должны соответствовать значимости поступка и высказаны в присутствии всего коллектива. Нельзя без оценки оставлять проступки юных спортсменов: нарушения дисциплины, уклонение от выполнения поручений, лень, проявление слабости. За проступок спортсмена следует наказывать. Но

наказание должно соответствовать проступку. Провинившийся должен осознать свою неправоту, оценив справедливость наказания. Виды наказания разнообразны. Это – осуждение, отрицательная оценка содеянного, замечание, устный выговор, разбор и оценка проступка в коллективе, отстранение от занятия. Если нарушение является случайным и юный спортсмен глубоко переживает происшедшее, то к нему должно быть проявлено дружеское участие

Дополнительно, согласно общешкольному плану воспитательной работы включены мероприятия по модулям: охрана жизни и здоровья, Патриотическое воспитание, мероприятия к календарным датам, событиям, Нравственно-духовное воспитание, мероприятия к народным (обрядовым) и календарным праздникам

Плана воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Инструктаж по технике безопасности	сентябрь	беседа	Напомнить учащимся правила поведения на занятиях, фотоотчёт
2.	Беседы о профилактике вирусных заболеваний	сентябрь	беседа	Напомнить учащимся профилактике вирусных заболеваний, фотоотчёт
3.	«В здоровом теле – здоровый дух»	Сентябрь	Познавательная викторина	Формирование культуры здоровья у ребёнка, фотоотчёт
4.	«Мой нравственный выбор» Как не стать жертвой преступления.	октябрь	беседа	Закрепить правила, фотоотчёт
5.	Беседы о пожарной безопасности	октябрь	беседа	Закрепить правила поведения ЧС, фотоотчёт
6.	«Терроризм и экстремизм - угроза обществу»	октябрь	беседа	Закрепить правила поведения ЧС, фотоотчёт
7.	«Я познаю себя» Вредные привычки и борьба с ними	ноябрь	беседа	Формирование культуры здоровья у ребёнка, фотоотчёт
8.	«Учимся строить отношения»	ноябрь	беседа	Формирование культуры поведения, фотоотчёт
9.	«Как и куда обратиться за помощью»	ноябрь	беседа	Формирование культуры поведения, фотоотчёт
10.	«Здоровье - это жизнь»	декабрь	беседа	Формирование культуры здоровья у ребёнка, фотоотчёт
11.	Будьте добрыми и человечными..., к Международному дню инвалидов	декабрь	беседа	Формирование культуры поведения, фотоотчёт

12.	Что такое ответственность?	декабрь	беседа	формирование правовой культуры, осознанного отношения к своим правам и обязанностям, фотоотчёт.
13.	«Что ты должен знать об Уголовном кодексе РФ»	Январь	беседа	формирование правовой культуры, осознанного отношения к своим правам и обязанностям, фотоотчёт.
14.	«Уголовная ответственность несовершеннолетних»	Январь	беседа	формирование правовой культуры, осознанного отношения к своим правам и обязанностям, фотоотчёт.
15.	«знаешь ли ты свои права и обязанности»	Январь	беседа	формирование правовой культуры, осознанного отношения к своим правам и обязанностям, фотоотчёт.
16.	«Я и они» Хулиганство как особый вид противоправных поступков несовершеннолетних»	февраль	беседа	Формирование культуры поведения, фотоотчёт
17.	«Я познаю себя» Правила поведения учащихся. Для чего они нужны?	февраль	беседа	Формирование культуры поведения, фотоотчёт
18.	«ЗОЖ – это модно»	февраль	мастер-класс	Формирование культуры здоровья у ребёнка, фотоотчёт
19.	Мы за ЗОЖ (1 марта – Международный день борьбы с наркоманией)	март	беседа	Формирование культуры здоровья у ребёнка, фотоотчёт
20.	Здоровое питание	март	беседа	Формирование культуры здоровья у ребёнка, фотоотчёт
21.	«Путешествие в страну дружбы».	март	беседа	Формирование дружелюбных отношений, фотоотчёт
22.	«Знатоки здорового образа жизни»	апрель	викторина	Формирование культуры здоровья у ребёнка, фотоотчёт
23.	«Калейдоскоп профессий»	апрель	игра	Закрепить знания, фотоотчёт
24.	Вредные и полезные напитки	апрель	беседа	Формирование культуры здоровья у ребёнка, фотоотчёт
25.	«День Победы» в рамках праздника День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов	май	беседа	Сформировать традиционные российские семейные ценности, фотоотчёт

26.	Будь здоров!» (популяризация здорового образа жизни и развитие знаний о правилах личной гигиены)	май	беседа	Формирование культуры здоровья у ребёнка, фотоотчёт
27.	Правила дорожного движения	май	беседа	Напомнить о правилах ПДД, фотоотчёт

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ТУРИЗМ»: ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности следующие: довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждения; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимся медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью. Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий. Тренер несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся. Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан: перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения; по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу; прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях : проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера; строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера; во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение. – все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь); вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера; занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера; после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера.

Управление образованием администрации муниципального образования Белореченский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №36 им. Е.И..Романовского
посёлка Степного муниципального образования Белореченский район

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2024 г.
Протокол № 9

Утверждаю
И.о.директора МБОУ ООШ 36
_____ О.В.Воробьева

**Календарно-тематическое планирование
Естественно - научной направленности
«Туризм»**

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год: 180 часа
Возрастная категория: от 10 до 14 лет
Форма обучения: очная
Программа реализуется на бюджетной/внебюджетной основе
ID-номер

Программы в Навигаторе:

Автор-составитель
Чигрин М.А. педагог
дополнительного
образования

п.Степной, 2024 г.

**Календарно-тематическое планирование
2 класс -180 часа**

№ п/п	Название темы	Количества часов			Дата проведения		Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	план	факт	
1.	Введение в туризм.	2	2		03.09		Собеседование, опрос
2.	История развития туризма в России.	3	3		5.09		Сбор документов
3.	Этика туризма.	2	2		10.09		беседа
4.	Особенности туризма.	3	3		12.09		беседа
5.	Туристское снаряжение.	2	2		17.09		беседа
6.	Инструктаж по ТБ в походе.	3	3		19.09		беседа
7.	Общефизическая подготовка.	5		5	24.09 26.09		наблюдение выполнение
8.	Местность.	5		5	1.10 3.10		наблюдение выполнение
9.	Местность.	5		5	8.10 10.10		наблюдение выполнение
10.	Местность.	5		5	15.10 17.10		наблюдение выполнение
11.	Местность.	5		5	22.10 24.10		наблюдение выполнение
12.	Топографическая подготовка.	5		5	29.10 1.11		наблюдение выполнение
13.	Топографическая карта	5		5	5.11		наблюдение выполнение
14.	Ориентирование	5	5		12.11		беседа
15.	Работа с компасом и картой.	5	5		19.11		беседа
16.	Ориентирование на маршруте.	5		5	26.11		наблюдение выполнение
17.	Работа с компасом.	5		5	3.12		наблюдение выполнение
18.	Решение задач по карте местности.	5		5	10.12		наблюдение выполнение
19.	Работа с картой и компасом.	5	5		17.12		беседа
20.	Общефизическая подготовка.	5		5	24.12		наблюдение выполнение
21.	Гигиена туриста	5		5	31.12		наблюдение выполнение
22.	Раны и кровотечения	5		5	7.01		наблюдение выполнение

23.	Основные виды травм	5		5	14.01		наблюдение выполнение
24.	Характерные заболевания в походе	5		5	21.01		наблюдение выполнение
25.	Уход за больным в походе.	5		5	28.01		наблюдение выполнение
26.	Аптечки.	5		5	4.02		наблюдение выполнение
27.	Оказание ПП.	5		5	11.02		наблюдение выполнение
28.	Оказание ПП.	5		5	18.02		наблюдение выполнение
29.	Общефизическая подготовка.	5		5	25.02		наблюдение выполнение
30.	Питание в походе	5		5	4.03		наблюдение выполнение
31.	Пищевая раскладка	5		5	11.03		наблюдение выполнение
32.	Хранение продуктов в походе.	5		5	18.03		наблюдение выполнение
33.	Практические занятия по теме «Питание».	5		5	25.03		наблюдение выполнение
34.	Разработка пищевой раскладки на поход.	5		5	1.04		наблюдение выполнение
35.	Упаковка и подготовка продуктов к транспортировке в походе.	5		5	8.04		наблюдение выполнение
36.	Общефизическая подготовка.	5		5	15.04		наблюдение выполнение
37.	Местность.	5		5	22.04		наблюдение выполнение
38.	Местность.	5		5	29.04		наблюдение выполнение
39.	Местность.	5		5	6.05		наблюдение выполнение
	Итого:	180					