

Управление образования администрации Калтанского городского округа
Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

Принята на заседании
Педагогического совета
от «10» августа 2021г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУ «СОШ№2»
Белоногова Н.А.
от «12» августа 2021 г.

Белоногова
Наталья
Александровна

Подписано цифровой
подписью: Белоногова
Наталья Александровна
Дата: 2021.08.12 09:40:29
+07'00'



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм»**

Базовый уровень

**Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 1 год**

Составитель:
Федореева Софья Константиновна

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы | 5 |
| 1.3. Содержание программы | 6 |
| 1.3.1. Учебно-тематический план | 6 |
| 1.3.2. Содержание учебно-тематического плана | 7 |
| 1.4. Планируемые результаты | 15 |
| РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ | 17 |
| 2.1. Календарный учебный график | 17 |
| 2.2. Условия реализации программы | 17 |
| 2.3. Формы аттестации / контроля | 18 |
| 2.4. Оценочные материалы | 18 |
| 2.5. Методические материалы | 20 |
| 2.6. Список литературы | 23 |

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность и реализуется в рамках модели «Топос» мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы состоит в том, что она способствует не только общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, но и совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края, воспитывает

патриота своей Родины, в определенной степени решает вопросы профилактики асоциального поведения детей.

Отличительные особенности программы - углубление специальной спортивно-туристской подготовки учащихся в отличие от других программ туристско-краеведческой направленности. Увеличение учебной части программы обуславливается следующими соображениями:

- укрепление здоровья учащихся и развитие спортивного туризма в дисциплине – дистанция;
- выполнение разрядных норм и требований Единой Всероссийской спортивной классификации;
- повышение физической дееспособности учащихся как залога эффективности его технических и тактических действий в любых экстремальных ситуациях.

Адресат программы – учащиеся 12-15 лет.

Объем и срок освоения программы - программа рассчитана на 72 часа, срок освоения 1 год.

Режим занятий, периодичность и продолжительность - 2 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса программы заключается в том, что она реализует основную идею комплексного развития детей, а именно обучение детей рассматривается как системный процесс, ориентированный, в первую очередь, на всестороннее развитие детей и достижение ими высоких спортивных результатов, выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации. Методы обучения и содержательный компонент программы в полной мере отвечают возрастным особенностям детей. Индивидуальный подход позволяет даже в рамках групповой формы развивать личностные качества учащегося.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание оптимальных условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей в процессе занятий спортивным туризмом.

Задачи программы:

1. Личностные:

- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;
- способствовать воспитанию волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- способствовать созданию устойчивого интереса к занятиям спортивным туризмом.

2. Метапредметные:

- способствовать развитию психических процессов: памяти и внимания, воображения и мышления;
- развивать наблюдательность, познавательную самостоятельность учащихся;
- развивать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

3. Предметные (образовательные):

- познакомить с основами туризма и ориентирования;
- обучить основам техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- обеспечить условия приобретения соревновательного опыта;
- способствовать выполнению норм на присвоение спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

| № п\п | Наименование раздела (темы) | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|----------|---|------------------|----------|-----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Основы спортивного туризма | 8 | 6 | 2 | |
| 1.1 | История развития туризма | 1 | 1 | - | Устный опрос, тесты |
| 1.2 | Виды спортивного туризма | 1 | 1 | - | |
| 1.3 | Виды соревнований по спортивному туризму | 1 | 1 | - | |
| 1.4 | Нормативная документация | 1 | 1 | - | |
| 1.5 | Снаряжение, виды снаряжения | 2 | 1 | 1 | |
| 1.6 | Технические приемы и их виды | 2 | 1 | 1 | |
| 2 | Туристско-спортивная подготовка | 18 | 3 | 15 | |
| 2.1 | Индивидуальная страховочная система | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 2.2 | Экипировка спортсмена | 1 | - | 1 | |
| 2.3 | Узлы | 2 | - | 2 | Контрольный срез |
| 2.4 | Виды веревок | 1 | 1 | | Устный опрос |
| 2.5 | Устройства | 2 | 1 | 1 | Контрольный срез, выполнение нормативов, соревнования |
| 2.6 | Подъем спортивным способом | 1 | - | 1 | |
| 2.7 | Спуск спортивным способом | 1 | - | 1 | |
| 2.8 | Подъем с применением зажима | 1 | - | 1 | |
| 2.9 | Спуск с применением спускового устройства | 1 | - | 1 | |
| 2.10 | Траверс склона по перилам | 1 | - | 1 | |
| 2.11 | Переправа по бревну способом «горизонтальный маятник» | 1 | - | 1 | |
| 2.12 | Переправа по бревну с перилами | 1 | - | 1 | |
| 2.13 | Переправа через овраг, ручей методом «вертикальный | 1 | - | 1 | |

| | | | | | |
|--------------|--|-----------|-----------|-----------|---------------------------------|
| | маятник» | | | | |
| 2.14 | Переправа по параллельным перилам | 1 | - | 1 | |
| 2.15 | Движение по навесной переправе | 1 | - | 1 | |
| 3 | Лыжная подготовка | 24 | 4 | 20 | |
| 3.1 | Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Спортивный туризм «дистанции - лыжные» | 1 | 1 | - | Устный опрос, тесты |
| 3.2 | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь | 1 | 1 | - | |
| 3.3 | Характеристики техник лыжных ходов | 2 | 2 | - | |
| 3.4 | Техническая лыжная подготовка | 20 | - | 20 | Соревнования |
| 4 | Спортивное ориентирование | 12 | 5 | 6 | |
| 4.1 | История спортивного ориентирования. | 1 | 1 | - | Устный опрос |
| 4.2 | Понятие спортивной карты | 1 | 1 | - | Зачет |
| 4.3 | Условные знаки | 2 | 1 | 1 | Тесты, дидактические игры |
| 4.4 | Компас. Работа с компасом | 3 | 1 | 2 | Выполнение практических заданий |
| 4.5 | Способы ориентирования | 4 | 1 | 3 | Устный опрос |
| 5 | Соревновательная деятельность | 11 | - | 11 | |
| 5.1 | Участие в соревнованиях | 11 | - | 11 | Соревнования |
| ВСЕГО | | 72 | 18 | 54 | |

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Основы туристско-спортивной подготовки (8 ч.)

Тема 1.1. История развития туризма

Теория: туризм – средство познания своего края, физического и

духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. История туристских слетов и соревнований.

Форма контроля: устный опрос, тесты.

Тема 1.2. Виды спортивного туризма

Теория: дисциплины «Маршрут», «Дистанция» их различия и специфика.

Форма контроля: устный опрос, тесты.

Тема 1.3. Виды соревнований по спортивному туризму

Теория: дисциплина «Маршрут». Пешеходный, лыжный. Специфика данных видов.

Дисциплина «Дистанция». Дистанции пешеходные, лыжные. Специфика данных дистанций, их классификация.

Форма контроля: устный опрос, тесты.

Тема 1.4. Нормативная документация

Теория: регламентом проведения соревнований по спортивному туризму (далее - Регламент), положение о соревнованиях, общие условия, условия дистанций, инструкции по технике безопасности.

Форма контроля: устный опрос, тесты.

Тема 1.5. Снаряжение, виды снаряжения

Теория: карабины, их виды. Зажимы, их виды. Спусковые устройства, их виды, Индивидуальная страховочная система. Блок-ролики, полиспады.

Практика: работа карабинами с различными типами муфт на опорных точках. Работа с различными типами зажимов (жумар, кроль, шант, «радригез») на веревке, разбор принципа их работы. Работа с различными типами спусковых устройств (восьмерка, решётка) к перильной веревке, разбор принципа их работы. Как правильно одеть и снять заранее заблокированную страховочную систему.

Форма контроля: устный опрос, тесты.

Тема 1.6. Технические приемы и их виды

Теория: виды технических приемов, применяемых на соревнованиях и дистанциях различной классификации. Просмотр обучающего видеофильма по работе на технических этапах.

Практика: апробирование технических приемов в облегченном варианте, без применения специального снаряжения.

Форма контроля: устный опрос, тесты.

Раздел 2. Туристско-спортивная подготовка (18 ч.)

Тема 2.1. Индивидуальная страховочная система

Теория: рассмотрение отдельных составных частей ИСС (индивидуальная страховочная система).

Практика: надевание ИСС, ее утяжка под спортсмена, блокирование ИСС в соответствии с регламентом.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.2. Экипировка спортсмена

Практика: перчатки их виды и способы их усовершенствования. Каски и их виды. Индивидуальная настройка каски под спортсмена. Одежда и обувь. Подготовка одежды и обуви к тренировке, соревнованиям.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.3. Узлы

Практика: просмотр учебного видеофильма. Изучение техники завязывания узлов в соответствии с Регламентом на «дистанции - пешеходные», п.п 3.7.

Форма контроля: контрольный срез.

Тема 2.4. Виды веревок

Теория: основные, вспомогательные веревки, материалы изготовления, двойная и сдвоенная веревки, их различия. Требования, предъявляемые к основной веревке в соответствии с Регламентом, дисциплина «дистанция».

Форма контроля: устный опрос.

Тема 2.5. Устройства

Теория: карабины автоматические, жумар, спусковое устройство типа «восьмерка». Размещение данных устройств на ИСС. Вспомогательные устройства, блоки, полиспасты, зажимы для натяжения перил («радригез», «холдер»), опорные петли (одинарные, сдвоенные).

Практика: самостоятельное размещение и закрепление устройств на ИСС, натяжение одинарных и двойных перил при помощи полиспаста, при помощи зажимов.

Форма контроля: контрольный срез, выполнение нормативов, соревнования.

Тема 2.6. Подъем спортивным способом

Практика: выполнение подъема спортивным способом согласно п. 7.18 Регламента.

Форма контроля: контрольный срез, выполнение нормативов, соревнования.

Тема 2.7. Спуск спортивным способом

Практика: выполнение спуска спортивным способом согласно п. 7.17 Регламента.

Форма контроля: контрольный срез, выполнение нормативов, соревнования.

Тема 2.8. Подъем с применением зажима

Практика: выполнение подъема с применением зажима согласно п. 7.10 Регламента.

Форма контроля: контрольный срез, выполнение нормативов, соревнования.

Тема 2.9. Спуск с применением спускового устройства

Практика: выполнение спуска с применением спускового устройства согласно п. 7.10 Регламента.

Форма контроля: контрольный срез, выполнение нормативов, соревнования.

Тема 2.10. Траверс склона по перилам

Практика: выполнение траверса склона согласно п. 7.13 Регламента.

Форма контроля: контрольный срез, выполнение нормативов, соревнования.

Тема 2.11. Переправа по бревну способом «горизонтальный маятник»

Практика: выполнение переправы по бревну с применением «горизонтального маятника» согласно п. 7.14 Регламента.

Форма контроля: контрольный срез, выполнение нормативов, соревнования.

Тема 2.12. Переправа по бревну с перилами

Практика: выполнение переправы по бревну с перилами согласно п. 7.8 Регламента.

Форма контроля: контрольный срез, выполнение нормативов, соревнования.

Тема 2.13. Переправа через овраг, ручей методом «вертикальный маятник»

Практика: выполнение переправы через овраг ручей методом «вертикальный маятник» согласно п. 7.15 Регламента.

Форма контроля: контрольный срез, выполнение нормативов, соревнования.

Тема 2.14. Переправа по параллельным перилам

Практика: выполнение переправы по параллельным перилам согласно п. 7.8 Регламента.

Форма контроля: контрольный срез, выполнение нормативов, соревнования.

Тема 2.15. Движение по навесной переправе

Практика: выполнение движения по навесной переправе согласно п. 7.9 Регламента.

Форма контроля: контрольный срез, выполнение нормативов, соревнования.

Раздел 3. Лыжная подготовка (24 ч.)

Тема 3.1. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Спортивный туризм «дистанции - лыжные»

Теория: История лыжного спорта в мире, СССР, России. История развития спортивного туризма на лыжных дистанциях от «Руководства для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму», автор Теплоухова В.В. к Регламенту.

Форма контроля: устный опрос, тесты.

Тема 3.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь

Теория: Техника безопасности. Виды лыж, палочек их характеристики. Выбор лыжного инвентаря спортсменом. Виды лыжных мазей и парафинов, их применение относительно условий. Одежда для тренировок, соревнований, требования к одежде относительно условий. Виды лыжных креплений и ботинок. Выбор креплений и ботинок спортсменом.

Форма контроля: устный опрос, тесты.

Тема 3.3. Характеристики техник лыжных ходов

Теория: Техника классического хода, ее характеристика и применение на дистанции.

Техника и виды конькового хода. Одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный коньковые хода, их характеристики и применение на дистанции.

Форма контроля: устный опрос, тесты.

Тема 3.4. Техническая лыжная подготовка

Практика: Выполнение упражнений на совершенствование техники лыжных ходов.

Форма контроля: соревнования.

Раздел 4. Спортивное ориентирование (12 ч.)

Тема 4.1. История спортивного ориентирования

Теория: Страна происхождения и год. Первые соревнования и дальнейшее развитие ориентирования в нашей стране. Развитие технологий в спортивном ориентировании.

Форма контроля: устный опрос.

Тема 4.2. Понятие спортивной карты

Теория: Спортивные карты, их виды, масштабы, назначение. Отличие спортивных карт от топографических, физических.

Форма контроля: зачет.

Тема 4.3. Условные знаки

Теория: Условные знаки, их группы, обозначения. Сопоставление с предметами на местности (фотографии).

Практика: Настольные и компьютерные игры на знание условных знаков. Выполнение различных упражнений на изучение и запоминание условных знаков.

Форма контроля: тесты, дидактические игры.

Тема 4.4. Компас, работа с компасом

Теория: Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек жидкостным компасом.

Практика: Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту.

Форма контроля: выполнение практических задач.

Тема 4.5. Способы ориентирования

Теория: Виды ориентиров: линейные, точечные, площадные.

Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, бег в мешок, движение по опорным ориентирам, по линейным ориентирам, использование развилок с крутым поворотом, движение по горизонтали.

Практика: Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по карте, азимуту.

Выбор пути движения на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров.

Форма контроля: устный опрос.

Раздел 5. Соревновательная деятельность (11 ч.)

Тема 5.1. Участие в соревнованиях

Практика: участие в районных и областных соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.

Форма контроля: результаты соревнований.

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения учащийся будет знать:

- значение понятий «Спортивный туризм», «Спортивное ориентирование», «Индивидуальная страховочная система», «Карабин», «Жумар», «Спусковое устройство», «Страховочные перила», «Нормы и правила спортивного туризма»;
- предназначение и цели спортивного туризма;
- правила данного вида спорта, правила поведения во время занятий, тренировок, соревнований;
- разновидности спортивного туризма, что такое «Маршруты», что такое «Дистанции», что такое «Спортивное ориентирование»;
- специальные действия: соревнования, дистанция, преодоление этапа, тренировка.

Будет уметь:

- самостоятельно оборудоваться на тренировку, соревнования;
- соблюдать правила безопасности во время тренировок, соревнований в природных условиях и в спортзале, избегать возможных травм;
- соблюдать правила поведения в общественных местах и на транспорте;
- выполнять упражнения по технике спортивного туризма, ориентировании;
- технически правильно выполнять работу на этапах спортивного туризма и уметь ориентироваться на местности при помощи компаса и карты;
- определять стороны света и азимут с помощью компаса;
- понимать и изображать основные условные знаки;
- читать и понимать условия и параметры дистанции, уметь самостоятельно готовиться к дистанции исходя из заданных условий;
- самостоятельно воссоздавать дистанцию для тренировки исходя из заданных условий;

- готовить лыжный инвентарь к тренировкам, соревнованиям.

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:

- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание волевых качеств: целеустремленность, настойчивость и инициативность, ответственность, товарищество и взаимовыручка;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и туризмом.

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:

- развитие памяти, внимания, наблюдательности, познавательной самостоятельности, способности к преодолению трудностей;
- умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением;
- обучение различным способам поиска информации в соответствии с поставленными задачами.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 34.

Количество учебных дней – 68.

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов – начало обучения по программе с 1 сентября, окончание обучения 27 мая.

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Оборудованный учебный кабинет (стол для педагога, столы для учащихся, стулья, информационные плакаты, схемы, магнитная доска, веревки, карабины, система страховочная, спусковые устройства, зажим «жумар», компас, каски туристические, спортивные карты, лыжный инвентарь, туристические палатки, хозяйственная палатка, оборудование для приготовления пищи, котелки для приготовления пищи, налобные фонари, складные лопаты, зарядное устройство на солнечных батареях).

Технические средства обучения (ноутбук, интерактивная доска, колонки, проектор).

1. Информационное обеспечение:

Учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, пособия, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации, сборники материалов и задач).

2. Кадровое обеспечения:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

2.3. Формы аттестации / контроля

- 1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**
– тренировки, зачеты, тесты, опросы
- 2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов** – соревнования.

2.4. Оценочные материалы

Критерии оценки и обработка результатов теоретических знаний учащихся

Отслеживание теоретических знаний проводится во время занятий в форме собеседования состоящего из 10 вопросов, в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 4 месяцев. Каждый вопрос оценивается по трёхбалльной системе:

2 балла – если знает в полном объеме;

1 балл – если знает не в полном объеме; 0 баллов – если знаний совсем нет.

Максимальная сумма баллов, набранных за собеседование, составит 20 баллов, или 100%. По результатам проведенного собеседования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

100%-75% - программный материал усвоен в допустимом объеме и на хорошем уровне;

74%-50% - программный материал усвоен на удовлетворительном уровне; ниже 50% - программный материал усвоен не на удовлетворительном уровне.

Критерии оценки и обработки результатов технической подготовки учащихся

Отслеживание технического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в середине учебного года и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков.

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, учащийся получает количество баллов:

«отлично» - 20 б.

«хорошо» - 10 б.

«удовлетворительно» - 5 б.

«неудовлетворительно» - 2 б.

Содержание программных тестов:

Тест 1 – подъем с применением зажима «жумар», угол склона 30° - 40° , длина 15 м.

Тест 2 – спуск с применением спускового устройства «восьмерка», угол склона 30° - 40° , длина 15 м.

Тест 3 – Переправа по бревну способом «горизонтальный маятник», длина бревна 6-8 м.

Тест 4 – Переправа по параллельным перилам, длина этапа 10 м.

Тест 5 – Движение по навесной переправе, Длина этапа 10 м.

Тест 6 – Прохождение полосы препятствий содержащей вышеуказанные этапы. В данных тестах оценивается время выполнения и техника выполнения приема.

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение шести тестов,

составит 120

баллов, или 100%. Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым учащимся и усредненные данные по группе учащихся и по всем группам туристского объединения.

По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого учащегося и всей группы на протяжении учебного года.

2.5. Методические материалы

Учебно-методический комплекс к программе включает:

Сборник тестовых заданий к разделу «Основы спортивного туризма».

Практические задания к разделу «Спортивное ориентирование».

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

| № | Раздел программы | Формы занятий | Приемы и методы организации образ. процесса | Дидактический материал | Техническое оснащение занятий | Формы подведения итогов |
|--------|---------------------------------|---|---|--|--|---|
| Теория | | | | | | |
| 1 | Основы спортивного туризма | Теоретические занятия в учебном кабинете, практические занятия | Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный | Виды спортивного туризма, виды соревнований, технические приемы и их виды, виды снаряжения | Компьютер, проектор. | Тест, зачет, беседа, наблюдение, практическое занятие |
| 2 | Туристско-спортивная подготовка | Теоретические занятия в учебном кабинете, практические занятия, | Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный | Изучение экипировки спортсмена, виды узлов, виды веревок, устройства, спуск спортивным способом, подъем с применением зажима, переправа по бревну, движение по навесной переправе. | Веревки, образцы узлов, экипировка, карабины | беседа, зачет наблюдение |
| 3 | Лыжная | Теоретиче | Вербальный, | История | Схемы и | Тестирован |

| | | | | | | |
|----------|-------------------------------|---|---|---|--------------------------------------|--|
| | подготовка | ские занятия в учебном кабинете, практические занятия на улице. | наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный | возникновения лыжного спорта, правила ориентирования на лыжах, лыжный инвентарь, характеристика лыжных походов. | наглядные пособия. Лыжный инвентарь. | ие, практическая работа |
| 4 | Спортивное ориентирование | Практические занятия | Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный | Работа с компасом, с картой | Карты, компас | Опрос, тестирование, практическая работа, ролевая игра |
| Практика | | | | | | |
| 5 | Соревновательная деятельность | Практические занятия | Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный | Прохождение маршрута на время с учетом обозначенного маршрута. | Спортивные карты | Тренировочные упражнения, соревнования |

2.6. Список литературы

Основная литература:

- для педагога:

1. **Вяткин, Л. А.** Туризм и спортивное ориентирование [Текст] / Л. А. Вяткин. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. –186 с. - Текст : непосредственный.
2. **Дрогов, И. А.** Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма [Текст] / И. А. Дрогов // Учебно-методическое пособие.– М.: ФЦДЮТиК, 2014. –220 с. - Текст : непосредственный.
3. **Коваленко, Н.В.** Научно-методическое сопровождение реализации системы непрерывного физического воспитания школьников/ Н.В. Коваленко. – Новокузнецк: Издательство ГНУ ИОВ РАО, 2005. – 109 с. - Текст : непосредственный.
4. **Колесникова, Л.В.** Спортивное ориентирование (рабочая тетрадь юного ориентировщика)/ Л.В. Колесникова. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с. – - Текст : непосредственный.
5. **Константинов, Ю. С.** Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма [Текст] / Ю. С. Константинов // Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2009. - 392 с. - Текст : непосредственный.
6. **Маслов, А.Г.** Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности» / А.Г. Маслов. - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000 – 152 с. - Текст : непосредственный.
7. **Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С. Дрогов, И.А.** Полевые туристские лагеря / **А.Г. Маслов.** – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000 – 115 с. - Текст : непосредственный.
8. **Смирнов, Д.В.** Спортивный туризм: туристское многоборье/ Д.В. Смирнов. – М.: 2003. – 230 с.- Текст : непосредственный.

- для учащихся

1. **Биржаков, М. Б., Казаков, Н. П.** Безопасность в туризме [Текст] / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков. - М.: «Издательский дом Герда», 2011.- 208с. - Текст : непосредственный.

2. **Куликов, В. М., Ротштейн, Л. М., Константинов, Ю. С.** Словарь юного туриста [Текст] / В. М. Куликов, Л. М. Ротштейн, Ю. С. Константинов.- М.: ЦДЮТиК, 2011. - 392 с. - Текст : непосредственный.