Подписано: МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА "ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА"
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА "ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА", c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА " ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА", email=sit@gov.kirovsk.ru
Причина: Подтверждение документа
Местоположение: Кировск
Дата: 2023.11.07 20:03:49 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Азимут»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Туристско-краеведческая подготовка	72	25	47
2	Физкультурно-спортивная подготовка	34	4	30
Итого:		**106**	**29**	**77**

1.3.2 Учебный план модуля «Туристско-краеведческая подготовка»

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Путешествие и туризм	1	1	0	Тестирование
2	Организация бивака. Питание. Обеспечение безопасности.	14	5	9	
3	Элементы топографии и ориентирования.	8	4	4	
4	Туристская техника.	9	3	6	Игра
5	Первая доврачебная помощь.	5	3	2	Соревнования
6	Особенности лыжных походов.	10	2	8	.
7	Краеведение. Экология.	6	4	2	
8	Туристско-тренировочные тропы	18	2	16	Отчёты о походах
9	Подведение итогов.	1	1	0	
	Итого часов	**72**	**25**	**47**	

1.3.3. Содержание учебного плана модуля «Туристско-краеведческая подготовка»

Тема 1. Путешествие и туризм – 1 час

Теория. Введение в программу. Что такое туризм. Чем полезны и интересны походы и экскурсии. Общее представление о снаряжении (индивидуальном и групповом), укладке рюкзака.

Практика. Собираемся в поход. Игра.

Тема 2. Организация бивака. Питание. Обеспечение безопасности – 14 часов

Теория: Типы костров. Выбор места, оборудование костровища. Растопка для костра, разжигание. Скорость приготовления пищи на кострах различных типов. Противопожарные меры безопасности при разведении костра. Пользование топором, пилой. Техника безопасности. Виды палаток. Выбор места, установка палатки. Подбор продуктов питания для похода. Режим и рацион питания. Нормы и вес пищевых рационов.

Практика: Практика разведения костров (4 типа), соблюдение всех необходимых правил. Практика установка и съем палатки. Практика пользования плитой, топором. Составление раскладки продуктов и меню для похода.

Тема 3. Элементы топографии и ориентирования – 8 часов
Теория: Понятия «план», «карта», «масштаб», «топографические знаки». Устройство компаса, основы топографии и ориентирования. Определение сторон горизонта по компасу. Определение сторон горизонта по различным природным признакам и местным предметам.
Практика: Практика ориентирования по компасу, по природным признакам и местным приметам.

Тема 4. Туристская техника – 9 часов
Теория: Организация движения. Порядок движения. Возможности группы. Порядок организации движения: строй, темп, отдых, обязанности направляющего и замыкающего; Естественные препятствия и техника прохождения: движение по равнинной местности, спуски и подъёмы, завалы, скользкие грунты. Техника преодоления естественных препятствий. Работа с верёвкой. Узлы, их применение в туризме.
Практика: Практика преодоления препятствий. Практика работы с верёвкой. Практика вязания узлов (проводник, булинь, восьмёрка, прямой, ткацкий, удавка).

Тема 5: Первая доврачебная помощь – 5 часов
Теория. Общие гигиенические требования в походе, к одежде и обуви. Травмы в походах и доврачебная помощь при ушибах и ссадинах, порезах, потёртостях, мозолях. Состав медицинской аптечки. Повязки. Наложение повязок. Последовательность оказания помощи.
Практика. Практика оказания помощи при ушибах, порезах, ссадинах, мозолях, потёртостях. Практика накладывания повязки: спиральная, колосовидная, возвращающаяся.

Тема 6. Особенности лыжных походов – 10 часов
Теория: Выбор лыж, креплений, палок, ботинок. Одежда и обувь туриста – лыжника. Виды креплений, личное и групповое снаряжение для лыжного туризма, требования к одежде и обуви. Техника передвижения на лыжах: по равнинной местности, подъёмы, спуски и торможения.
Практика: Практика выбора и подготовки лыж и лыжных палок. Практика передвижения на лыжах по равнинной местности. Практика подъёмов, спусков и торможения.

Тема 7. Краеведение. Экология – 6 часов.
Теория: Географические особенности города и окрестностей; как организовать краеведческое наблюдение, топонимы Хибин. Туристские возможности края. Наиболее интересные места для проведения походов, экскурсий. Виды наблюдений. Охрана природы и значение окружающей среды для человека. Правила поведения туриста в природе.
Практика: Практика краеведческих наблюдений, сбора и оформления краеведческого материала.

Тема 8: Туристско-тренировочные тропы – 18 часов

Теория: Групповое и личное снаряжение; требования к снаряжению, состав ремонтного набора. Нравственный кодекс туриста.
Практика: Организация и подготовка к походу. Подготовка снаряжения, продуктов, медикаментов. Инструктаж по ТБ. Проведение походы выходного дня (по 6 часов). Составление отчёта, анализ проведённого похода.

Тема 9: Подведение итогов – 1 час

1.3.4. Учебный план модуля «Физкультурно-спортивная подготовка»

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Значение выносливости в туристических походах. Физическая подготовка туриста. Инструктаж по ТБ. Сдача контрольных нормативов.	2	0,5	1,5	Входная диагностика
2.	Разучивание и тренировка в выполнении упражнений. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног.	10	1	9	Зачет
3.	Спортивные игры. Правила проведения спортивных игр. Техника безопасности при проведении спортивных игр.	10	1	9	Зачет
4.	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Техника ходьбы. Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища. Растягивание и расслабление. Упражнения в равновесии.	10	1	9	Зачет
5	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4	Диагностика на этапе завершения программы
ИТОГО		**36**	**4**	**32**	

1.3.5. Содержание учебного плана модуля «Физкультурно-спортивная подготовка»

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа

Теория. Физическая подготовка туриста. Значение выносливости в туристических походах. В туристском походе приходится преодолевать большие расстояния в течение длительного времени и со значительной физической нагрузкой, зависящей от сложности естественных препятствий, темпа передвижения, метеорологических условий, веса рюкзака. В результате организм утомляется и создается возможность появления ошибок при преодолении опасных или сложных участков маршрута. Следовательно, запас прочности и безопасность туриста во многом зависят от его выносливости. Воспитание выносливости: три основные задачи. Закаливание организма туриста. К средствам закаливания относятся: занятия утренней гимнастикой на свежем воздухе в облегченном костюме, обтирания прохладной водой, мытье ног на ночь холодной водой, облегченная одежда в бытовых условиях и во время тренировок и походов, практика ночевок на открытом воздухе в тренировочных походах, систематическое купание; тренировочные занятия в непогоду. В тренировочных походах надо выработать привычку ограничения в питье (особенно сразу, после остановки), привычку к длительной переноске груза (рюкзака), к специфической равномерной физической нагрузке похода. Инструктаж по ТБ.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 2. Разучивание и тренировка в выполнении упражнений – 10 часов

Теория. Физическая подготовка должна быть непрерывной и круглогодичной. Неотъемлемая часть подготовки туриста – соблюдение режима, без чего немыслим успех. Основные требования к режиму – умелое сочетание работы с отдыхом, выполнение правил гигиены, ежедневная утренняя гимнастика и строгое соблюдение расписаний тренировок. Распорядок дня надо составить по возможности так, чтобы утренняя гимнастика, прием пищи, работа и отдых ежедневно проводились в одно и то же время. Это ставит организм в привычные условия и тем самым повышает его работоспособность. Нормальный сон укрепляет нервную систему туриста, делает его бодрым и энергичным, а хорошо организованное питание, правильный подбор и чередование продуктов обеспечивают быстрое восстановление сил после работы. Физическая подготовка складывается из утренней гимнастики, специальных тренировочных занятий и походов выходного дня.

Практика. Общеразвивающие упражнения:

1) Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики

1. Бег на месте или ходьба с переходом на медленный бег– 3-5 минут.
2. и. п.* – основная стойка. Руки в стороны, ноги попеременно отставлять назад на носок – вдох. Руки вперед, кисти вместе, взмах ногой вперед до касания ладоней – выдох. Повторить 10– 12 раз.

* Исходное положение.

3. И. п. – ноги шире плеч, руки на поясе. Наклонить туловище вправо, прямая левая рука над головой, левую ногу согнуть – выдох; выпрямиться – вдох. То же в другую сторону. Повторить 4– 6 раз в каждую сторону.
4. И. п. – сидя на полу. Лечь на спину – вдох, сесть и наклониться вперед до касания коленей лбом – выдох. Возвратиться в и. п. Повторить 10– 12 раз.
5. И. п. – ноги шире плеч, руки опущены вниз вдоль тела. Медленно поднять руки в стороны-вверх и возможно больше отвести назад – вдох. Наклонить туловище вперед, руки к носку левой ноги, правую ногу согнуть – выдох. Выпрямиться. Повторить 6– 8 раз.
6. И. п. – ноги на ширине плеч. Наклонить туловище вперед, поставить одну руку вперед на пол на полшага. Переступая руками вперед, лечь в упор на согнутые руки. Переступая руками назад возвратиться в и. п. Повторить 4– 6 раз.
7. И. п. ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Подняться на носки, руки отвести назад – вдох. Медленно присесть, руки вытянуть вперед–выдох. Возвратиться в и. п. Повторить 10 – 12 раз.
8. Из основной стойки – положение выпада. Одна рука вперед-вверх, другая назад-вниз. Прыжком сменить положение ног и рук. Повторить 10– 12 раз.
9. Различные прыжки со скакалкой – 2– 3 минуты. После прыжков ходьба на месте.
10. Упражнения на расслабление.

Дышать при выполнении упражнений ритмично, глубоко, без задержек, лучше через нос.

Тема 3. Спортивные игры – 10 часов

Теория. Правила проведения спортивных игр. Техника безопасности при проведении спортивных игр.

Практика. Проведение спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол, регби с набивным мячом.

Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: «пятнашки», «вышибала», «выталкивание из круга», «конный бой», «перетягивание каната», «бой на бревне».

Командные «выбивалы». Удержание мяча. Боевые игры: «стенка на стенку», «конный бой», «ручеёк», борьба на три точки (реакция и выносливость).
Проведение спортивных игр: «коридор препятствий», «бой на бревне», «нападение на крепость», «разорвать «цепь».

Тема 4. Общая физическая подготовка со специальной направленностью – 10 часов
Примерные упражнения для развития силы рук
1. Лежа в упоре на руках, сгибание и разгибание рук.
2. Стоя на руках (с поддержкой партнера), сгибание и разгибание рук.
3. «Тачка» — партнер держит ноги, а упражняющийся идет на руках «рысью» или «галопом».
4. Подтягивание на перекладине.
5. Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице.
9. Упражнения с набивным мячом.
10. Упражнения на брусьях, перекладине, кольцах.
Примерные упражнения для развития силы ног:
1. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперед.
2. Приседание на одной ноге («пистолетик»).
3. Прыжки на месте со скакалкой и гантелями.
5. Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.
6. Прыжки тройные и пятерные.
Примерные упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища:
1. Из положения лежа на полу наклон вперед и повороты туловища.
2. Из положения лежа на полу носками ног коснуться пола за головой.
3. Из положения сидя на полу лечь, затем сесть (ноги закреплены или удерживаются партнером).
4. Штанга на плечах — наклоны вперед, в стороны и повороты.
5. Упражнения на гимнастической стенке в упоре стоя на пол/ и в висе.
Для развития эластичности мышц и подвижности суставов применяются упражнения на растягивание. Ими, однако, не следует злоупотреблять. Нельзя делать их и при болевых ощущениях.
Надо уметь хорошо расслаблять мышцы. Только чередование напряжения и расслабления мышц позволяет успешно переносить нагрузку длительное время.
Примерные упражнения на растягивание и расслабление
1. Основная стойка, руки перед грудью. Рывки назад руками, согнутыми в локтях и прямыми.
2. Основная стойка. Пружинистые наклоны туловища вперед – ладонями коснуться земли.
3. Движение шагом, руки впереди на уровне плеч. С каждым шагом мах ногой вперед, касаясь носком ладоней рук.
4. Сидя на земле, ноги в стороны, руки подняты вперед. Наклон туловища вперед, касание руками носков ног.
5. Свободно опустить расслабленные руки, а затем голову, туловище, опустившись в присед.
6. Лежа на спине, поднять ноги вверх. Расслабленные движения ногами, как при езде на велосипеде.
7. Основная стойка. Свободные поочередные махи ногами вперед и назад со свободным движением руками.
Большое значение для расслабления и отдыха мышц имеют так называемые отвлекающие упражнения, в которых работают мышечные группы, большей частью не участвовавшие в предыдущей работе и не требующие сложной координации.

В тренировке необходимо уделять внимание упражнениям в равновесии, которые способствуют совершенствованию вестибулярного аппарата и мышц, удерживающих тело в состоянии равновесия.

Примерные упражнения в равновесии

1. Ходьба по узкой опоре (ребро гимнастической скамейки, рельс, бревно и т. п.) в сочетании с различными движениями руками, наклонами, приседаниями.
2. Упражнение «ласточка», равновесие боком.

В тренировке должны применяться упражнения на быстроту и ловкость: а) бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, бег с ускорениями; б) прыжки в высоту через планку, в длину с места, с разбега; в) метание легкоатлетических снарядов.

Кроме того, совершенствование быстроты и ловкости происходит в процессе занятий отдельными видами спорта, в частности элементами акробатики и спортивными играми.

Тема 6. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов – 4 часа