Администрация муниципального округа города Кировска
с подведомственной территорией Мурманской области

МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ХИБИНЫ» ГОРОДА КИРОВСКА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОДО ЦДТ «Хибины»
_____ Е.В. Караваева
«25» апреля 2023 г.

Принята на заседании
педагогического совета
от «24» апреля 2023 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №7г. Кировска»
_____ Н.А.Галкина
«25» апреля 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«АЗИМУТ»

Направленность: туристско-краеведческая
Уровень программы: базовый
Возраст учащихся: 10-13 лет
Срок реализации: 1 год (106 часов)

Автор составитель:
Бросова Татьяна Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Кировск
2023 г.

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 19:48:35 +03'00'

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ 3

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3

1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ 5

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 6

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ **11**

II.КОМПЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 12

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 12

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 12

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ 13

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 14

2.4.1.Оценочные материалы модуля «Туристско-краеведческая подготовка» 14

2.4.2. Оценочные материалы модуля «Физкультурно-спортивная подготовка» 16

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ 17

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 22

Календарный учебный график 23

I. КОМПЛЕКС ОСНОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа предназначена для организации деятельности туристского объединения, действующего на базе общеобразовательной школы. Программа предусматривает создание условий для усвоения базовых знаний, умений и навыков по туризму, совершенствования физической подготовки и становления морально-волевых качеств.

Воспитание патриота невозможно без познания родной земли, начиная от окрестностей родного города и заканчивая далекими уголками Родины. В походах по родной земле начинается формирование разносторонне и гармонично развитого человека. Туризм является оздоровительным видом спорта. При современной загазованности, высоком уровне шума и других травмирующих факторов, а также значительном времени пребывания подростков в закрытых помещениях, субботние и воскресные туристские походы являются важным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Такие походы, разрывая напряжённую учебную деятельность, снимают психическое напряжение, а время, проведённое на свежем воздухе, дает заряд бодрости и энергии. В походах, экскурсиях, на прогулках углубляются знания по географии, истории, биологии и других школьных предметов. В походах проходят проверку и закалку такие морально-волевые качества как организованность, дисциплина, целеустремлённость, выносливость, отзывчивость и др. Школьники приобретают жизненно важные трудовые и прикладные умения и навыки.

Направленность программы: социально-гуманитарная.

Уровень программы: ознакомительный.

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– **Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;**

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– «Методические рекомендации по разработке разноуровневых программ дополнительного образования ГАОУ ВО «МГПУ» АНО ДПО «Открытое образование»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН

1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22 мая 2020 г. № 15 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

– Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ МАОДО «ЦДТ «Хибины» г. Кировска.

Актуальность программы заключаются в том, что занятие туризмом при работе со школьниками позволяет успешно реализовать целый ряд воспитательных, развивающих и познавательных целей и задач. Это воспитание патриотизма, совершенствование физических свойств и качеств личности, воспитание морально-волевых установок, которые заложены в туризме и спорте: чувство команды, настойчивость в достижении цели, последовательность в овладении навыками и другие. Туризм, как вид деятельности, удовлетворяет также возрастную потребность подросткового возраста в романтике и приключениях, учит продуктивному структурированию свободного времени, ценностному отношению к своему развитию и здоровью.

Отличительная особенность программы: Опыт работы с юными туристами города Кировска ни раз подтверждал необходимость дополнительной физической подготовки обучающихся. Данная программа призвана решить эту задачу, так как реализуется в сетевой форме и объединяет два модуля. Модуль физкультурно-спортивной направленности осуществляется педагогом школы в рамках внеурочной деятельности. Модуль туристско-краеведческой направленности проводится педагогом дополнительного образования ЦДТ «Хибины».

Отличительной особенностью данной программы также является наличие регионального компонента. В связи с продолжительностью зимнего сезона (более 5 месяцев) – усиленное внимание уделяется лыжам и лыжной подготовке. И в связи с укороченным световым днём (полярная ночь) – походы выходного дня (8 часов), выполняются в сумме из совершённых туристско-тренировочных троп (4-6 часов) с отработкой составных знаний, умений и навыков по практической части программы. При распределении часов по темам большее внимание уделяется практическим часам с целью приобретения необходимых умений и навыков.

Срок освоения программы - 1 год – 106 часов.

1 модуль «Туристско-краеведческая подготовка» – 72 часа

2 модуль «Физкультурно-спортивная подготовка» – 34 часа.

Адресат программы: Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: программа дополнительного образования предназначена для детей 10-13 лет. Группа формируется из учащихся одной параллели или смежных классов. Для зачисления в объединение специальных знаний и подготовки не требуется, зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Форма обучения – очная.

Срок освоения программы – 1 год

Форма проведения учебных занятий – групповая. Занятия по программе проводятся с объединением детей одного возраста, с постоянным составом. Набор производится по желанию самих учащихся. Число обучающихся в объединениях 12-15 человек.

Режим занятий – модуль «Туристско-краеведческая подготовка» - 1 раз в неделю по 2 академических часа, модуль «Физкультурно-спортивная подготовка» - 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Занятия по туризму в помещениях проводятся длительностью по 45 минут с 10-минутным перерывом после каждого (35 минут в период полярной ночи). Практические занятия планируются с учетом вида деятельности, погодными условиями и

степенью подготовленности обучающихся от 1 (занятие на местности) до 6 часов (туристская тропа).

1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и туризма для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья и организации активного отдыха.

Задачи программы:

Личностные задачи

- воспитание российской гражданской идентичности;
- формирование целостного мировоззрения;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные задачи

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения цели;
- умение работать индивидуально и в группе.

Предметные задачи

- понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств;
- овладение системой первоначальных знаний о технике и тактике пешеходного туризма;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий по направлению с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений.

Блок «Туристско-краеведческая подготовка»:

- формирование элементарных предметных компетенций по туризму;
- мотивация на продолжение обучения по программе базового уровня;
- становление морально-волевых качеств;
- освоение основных социальных норм, необходимых для безопасной жизнедеятельности в социальной среде и окружающей природе;
- формирование социальных компетенций:
- общение, где раскрываются коммуникативные навыки и способности умение решать проблемы, а именно: умение так планировать и выполнять действия, чтобы получить ожидаемый результат;
- сотрудничество, осуществляемое через эффективное взаимодействие в команде;
- саморазвитие, предполагающее способность организовывать свою деятельность, самопознание, самооценка, критическое и аналитическое мышление.

Блок «Физкультурно-спортивная подготовка»

Физическая подготовка туриста должна обеспечивать:

- общую физическую подготовленность;
- специальную физическую подготовленность для передвижения по пересеченной местности, в т. ч. и в зимнее время;

– закаливание организма - его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода и т.п.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1.Учебный план ДОП

№ 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

1.4 .ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.4.1. Планируемые результаты изучения модуля «Туристко - краеведческая подготовка»

В результате изучения содержания модуля обучающиеся будут
знать:
- структуру туризма, для чего нужны путешествия;
- виды костров и их назначение (таёжный, поле-незийский, нодья); нормы и вес продуктов для однодневного похода; гигиенические требования к дежурным.
- классификацию карт, топографические знаки (до 35).
- техника прохождения естественных препятствий, переправ;
- назначение узлов;
- последовательность оказания помощи при ожогах, обморожении, обветривании, растяжениях и вывихах; способы транспортировки, состав медицинской аптечки.
- меры безопасности на биваке, в маршевых переходах;
- географическое положение, рельеф, климат Хибин; топонимы.
- групповое и личное снаряжение, состав ремнабора, примерный набор продуктов для похода.

уметь:
- правильно уложить рюкзак;
- выбрать место для бивака, разместить и оборудовать его, заготовить дрова; упаковать продукты, готовить пищу на костре;
- определять азимут, точку своего стояния на карте, определять расстояния на карте;
- преодолевать естественные препятствия;
- работать с верёвкой и вязать узлы (проводник, восьмёрка, штык, стремя, схватывающий, встречный);
- оказать первую помощь; наложить повязку (колосовидную, восьмиобразную); транспортировать пострадавшего;
- укрыться от явлений природы: ветер, ливень, гроза;
- составить меню и раскладку продуктов для краткосрочного похода;

1.4.2. Планируемые результаты модуля «Физкультурно-спортивная подготовка»

Количественные показатели объединены в систему определенных параметров, по которым можно судить об эффективности Программы. Параметрами являются:

- определение спортивных результатов через сдачу норм ГТО (раз в год);
- определение спортивных результатов через сдачу тестовых нормативов по ОФП (2 раза в год), отслеживающих рост физической подготовки учащегося;
- участие в соревнованиях различного уровня по разным видам спорта.

Знать:

- технику безопасности при занятиях в спортзале и на соревнованиях;
- значение физических упражнений для развития выносливости туриста;
- комплекс упражнений утренней гимнастики для туриста;
- комплексы упражнений для развития физических качеств организма;
- способы оказания первой помощи при травмах;
- основные способы закаливания, правила питания, гигиены и двигательный режим туристов.

Уметь:

- пользоваться упражнениями для самостоятельной разминки организма, и подготовки его к тренировке;
- сохранять равновесие при различных положениях тела;
- выполнять элементы страховки и самостраховки при падениях;
- выполнять комплекс утренней гимнастики туриста;
- выполнять упражнения по разделам физической подготовки;
- играть в командные спортивные игры;
- участвовать в соревнованиях.

II.КОМПЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных часов на 2023-2024 учебный год: 106

Занятия по программе проводятся с 6 сентября по 31 мая каждого учебного года, включая каникулярное время, кроме зимних каникул.

Календарный учебный график первый год обучения (Приложение 1)

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия по данной программе проходят с использованием - мультимедийных презентаций, учебных видеофильмов, плакатов.

Занятия по модулю «Физкультурно-спортивная подготовка» проводятся на спортивной площадке и в спортивном зале.

Используемые ЦОР: электронные презентации по темам в программе Microsoft Office PowerPoint, видео - и художественные фильмы патриотической направленности.

Компьютерные технологии: использование интернета, компьютера и программного обеспечения для создания электронных тестов, мультимедийных презентаций с аудио- и видеоэффектами (Microsoft Office PowerPoint, AIMP2).

Материально-техническое обеспечение программы:

Снаряжение и оборудование для походов на группу в 12 человек:

- туристское снаряжение (рюкзаки, палатки, спальники, альпинистские веревки).
- средства оказания первой медицинской помощи: жгуты кровоостанавливающие, перевязочный материал, аптечки индивидуальные;
- компасы, учебные топографические карты;
- рюкзаки, фляги, котелки, кружки.

Наглядный материал:

Бросова Т.А. Разработки учебно-методических пособий на электронном носителе:

- оборудование костра и его использование;
- макеты костров;
- наглядное пособие «Узлы», «Макеты узлов»;
- плакаты по ориентированию, топографии, медицине;
- плакаты, иллюстрирующие технику безопасности;
- комплекс правил по технике безопасности;
- экскурсионные маршруты по Хибинским тундрам;
- конспект открытого занятия «Обеспечение безопасности в Хибинских тундрах».

2. Географические и топографические карты Хибинских тундр, Мурманской области
3. Подборка статей эколого-краеведческой тематики из СМИ.
4. Подборка видео материала для проведения экскурсий.
5. Подборка подвижных игр на природе.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Аттестация обучающихся осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовленности, приобретённых навыков и освоения умений в области туризма. Основными способами определения полноты реализации и результативности программы являются – тестирование, анкетирование, беседа, наблюдение, соревнование и т.д.

Текущий контроль обучающихся проводится педагогом методом фронтального опроса с целью установления фактического уровня теоретических знаний по темам (разделам) дополнительной общеразвивающей программы, их практических умений и навыков.

Также при помощи педагогического наблюдения и тестирования физической подготовленности, определяется уровень развития физических качеств по модулю «Физкультурно-спортивный».

Промежуточная аттестация по модулю «Физкультурно-спортивный» проводится для оценки приобретённых навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия с использованием контрольных упражнений по общей физической подготовленности.

Промежуточная аттестация по модулю «Туристско-краеведческий» на основе тестирования по теоретическим темам модуля.

Итоговая аттестация проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающихся, и их соответствия прогнозируемым результатам программы, и заключается в выполнении контрольных нормативов по общей физической подготовке, результатов участия в итоговой туристско-тренировочной тропе, а также выполнения заключительных тестов на знание теоретической части программы.

Контроль знаний, умений и навыков, учащихся проводится 3 раза в учебный год.

Начальная (входная) диагностика– с 15 по 25 сентября;

Виды контроля:

- промежуточная аттестация – с 20 по 26 декабря;
- промежуточная аттестация – с 20 по 30 апреля;

– аттестация (демонстрационный экзамен)– с 12 по 19 мая.

Уровни освоения программного материала:

Уровни/кол-во баллов	Параметры	Показатели
Высокий уровень/ 71-100% усвоения материала	Теоретические знания.	Учащийся освоил материал в полном объеме. Знает и понимает значение терминов, самостоятельно ориентируется в содержании материала по темам. Учащийся заинтересован, проявляет устойчивое внимание к выполнению заданий.
	Практические навыки и умения	Способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий
Средний уровень/ 31-70% усвоения материала	Теоретические знания.	Учащийся освоил базовые знания, ориентируется в содержании материала по темам, иногда обращается за помощью к педагогу. Учащийся заинтересован, но не всегда проявляет устойчивое внимание к выполнению задания.
	Практические навыки и умения	Владеет базовыми умениями и навыками, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи педагога. В работе делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов.
Низкий/ 10-30% усвоения материала	Теоретические знания.	Владеет минимальными знаниями, ориентируется в содержании материала по темам только с помощью педагога.
	Практические навыки и умения	Владеет минимальными начальными навыками и умениями. Учащийся способен выполнять работу только с подсказкой педагога. В работе допускает грубые ошибки.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

2.4.1.Оценочные материалы модуля «Туристско-краеведческая подготовка»

Входной контроль:

Цель – выявить мотивацию обучения и уровень первичных представлений по темам программы.

1. Почему Вы решили посещать занятия? Подчеркните правильный для Вас ответ	1. по необходимости; 2. по желанию; 3. от скуки или интереса; 4. другое (напишите)
2. Хотите ли Вы стать настоящим туристом? Подчеркните правильный для Вас ответ	1. да; 2. нет; 3. не знаю; 4. другое (напишите)
3. Какую подготовку Вам необходимо пройти перед участием в длительном походе? (перечислите)	
4. Какую помощь Вы можете оказать человеку, попавшему в трудную жизненную ситуацию?	1.моральную (сочувствие, соучастие, советы и т.д.); 2.медицинскую (первую медицинскую помощь); 3.иную (напишите)
5. Каким видом спорта Вы занимаетесь, или занимались, или хотите заниматься?	Занимаюсь – Занимался (ась) – Хочу заниматься –
6. Делаете ли Вы ежедневно утреннюю гимнастику?	1. да; 2. Нет; 3. Иногда; 4. Другое (напишите)
7. Каким навыкам туриста вы уже научились?	

Вопросы по теоретическим темам программы:

1. **Что относится к групповому снаряжению?** (свитер, картографический материал, веревка, велосипед, топор).
2. **Что относится к специальному снаряжению?** (лыжи, ботинки, коврик, бахилы, спальник групповой)
3. **Без какого снаряжения нельзя пойти в поход на лыжах?** (кружки, куртки, котелок, лыжи, рукавицы)
4. **Что относится к костровому снаряжению?** (кружка, котелок, топор, тросик с крючками, половник).
5. **Какие лыжи предпочтительнее брать в лыжный поход?** (а) «Бескид» б) «Турист» в) «Лесные» г) «Тайга» д) Беговые деревянные е) Беговые (пластик))
6. **Какое снаряжение туриста – лыжника защищает его ноги от отморожения и попадания снега?** (ботинки, носки, чуни, бахилы, брюки штормовые).
7. **Какое «приспособление» желательно иметь в походе, чтобы было безопасно сидеть у костра, на снегу, на мокрой кочке?** (стул, меховые рукавицы, подстилку из меха, рюкзак, сидушку).
8. **Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?** (сушка обуви, махание горящей веткой, борьба за место у костра, бег вокруг костра, игра на телефоне).
9. **Каков порядок установки палатки?**
   - Застегнуть вход палатки.
   - Вынуть палатку из чехла.
   - Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
   - Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.
   - Растянуть и закрепить днище палатки.
   - Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.
10. **Какой тип костра применяется для освещения?** (нодья, колодец, таежный, шалаш, любой).
11. **Как правильно развести костер?**
   - Приготовить дрова от тонких до толстых.
   - Зажечь березовую кору.
   - Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями).
   - Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще.
   - Сделать настил из толстых веток.
   - Заготовить березовую кору.
   - По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки
12. **Как надо сушить ботинки у костра?**
   - Поставил и ушел.
   - Поставил и попросил дежурного присмотреть.
   - Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.
   - Не знаю.
   - Держишь ботинки в руках.
13. **Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?** (выше; ниже; справа; как можно ближе; слева).
14. **Какие узлы используются для вязки петель? (п**рямой; восьмерка; булинь; ткацкий; штык).
15. **Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов? (**прямой; восьмерка; встречный; булинь; ткацкий; штык; проводник.).
16. **К какой группе топографических знаков относятся:**

    1. Масштабные. а) Лес.

2. Линейные.
3. Внемасштабные.

б) Просека.
в) Луг.
г) Мост.
д) Памятник.

17. **Допишите недостающие слова.**

Географическая карта - это уменьшенное обобщенное изображение земной____ на _____, построенное в определенной _____.

Масштаб карты – это степень уменьшения ____ на ____ относительно соответствующих им _____ на _____.

Численный масштаб – это масштаб карты, выраженный дробью ____ , которой - ____, а ____ – число показывающее, во сколько раз ____ на карте ____ местности.

18. **Какой масштаб самый мелкий?**

a. 1:2000000
b. 1:1000000
c. 1:25000
d. 1:500000
e. 1:50000

19. **Допишите недостающие слова.**

1) Направить стрелку ____
2) На ____, в точку золотую.
3) Меж стрелкою и цифрой ____
4) Есть ____ – важен он для нас
5) Делите _____ пополам
6) И сразу _____ найдете там.

20. **С какой стороны располагаются муравейники по отношению к деревьям?**

1) Северной.
2) Западной.
3) Южной.
4) Восточной.
5) Любой.

Дополнительно:

Методика «Социометрия» Дж. Морено (методика позволяет сделать моментальный срез с динамики внутригрупповых отношений с тем, чтобы впоследствии использовать полученные результаты для переструктурирования групп, повышения их сплоченности и эффективности деятельности).

2.4.2. Оценочные материалы модуля «Физкультурно-спортивная подготовка»

Задание 1.

Выполнить комплекс утренней гимнастики.

Задание 2.

Показать самое любимое упражнение на:

- Развитие выносливости;
- Развитие силы ног;

– Развитие гибкости.

Задание 3.

Контрольные нормативы:

№ п/п	Норматив	Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 м (сек.)	5,1	5, 4
2.	Бег 60 м (сек.)	10,4	10, 8
3.	Вис на согнутых руках (сек.)	28	23
4.	Отжимание в упоре лежа (раз)	20	8
5.	Поднимание туловища (раз на 1 мин.)	30	26
6.	Полоса препятствий (мин., сек.)	1.30	1.40

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1) **Принцип вариативности**, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, климатическими и погодными условиями Мурманской области.

2) **Принцип сознательности и активности**, т.к. ясное понимание целей и задач предстоящей работы - необходимое условие сознательного обучения: покажите их учащимся, объясните важность и значение, раскройте перспективы.

3) **Принцип – опора на реальные представления учеников**. В основе его лежат следующие научные закономерности: органы чувств человека обладают разной чувствительностью к внешним раздражителям, у подавляющего большинства людей наибольшей чувствительностью обладают органы зрения.

4) **Принцип систематичности и последовательности**. Этот принцип опирается на следующие научные положения, играющие роль закономерных начал: человек только тогда обладает настоящим и действенным знанием, когда в его мозгу отражается четкая картина внешнего мира, представляющая систему взаимосвязанных понятий. Универсальным средством и главным способом формирования научных знаний является организованное обучение; система научных знаний создается в той последовательности, которая определяется внутренней логикой учебного материала и познавательными возможностями учащихся.

5) **Принцип доступности** – это соответствие учебного материала возрасту, индивидуальным особенностям, уровню подготовленности учащегося.

6) **Принцип связи теории с практикой**. Основой данного принципа является центральное положение классической философии, согласно которому точка зрения субъекта – первая и основная точка зрения познания. Практика – критерий истины, источник познавательной деятельности; правильно поставленное воспитание вытекает из самой жизни, практики, готовит подрастающее поколение к активной преобразующей деятельности. Чем больше приобретаемые учащимися знания в своих узловых моментах взаимодействуют с жизнью, применяются в практике, используются для преобразования окружающих процессов и явлений, тем выше сознательность обучения и интерес к нему.

Методы обучения

При реализации программы предполагается преимущественное использование следующих методов:

1. **Методы обучения по типу познавательной деятельности:**

– Объяснительно-иллюстративный (лекция, рассказ, беседа, экскурсия);

– Репродуктивный (педагог составляет задание для обучающихся на воспроизведение ими знаний, способов деятельности, решение задач, воспроизводство опытов и, таким образом, обучающийся отвечает на вопросы, решает задачи и т.д.);

– Метод проблемного изложения (педагог ставит проблему, формулирует познавательную задачу, затем, показывая разные точки зрения, показывает способ решения поставленной задачи. Обучающиеся как бы становятся свидетелями и соучастниками научного поиска);

2. **Методы обучения в зависимости от источников знаний:**

– Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, лекция, учебная дискуссия;

– Наглядные методы: демонстрация, иллюстрация, видеометод, работа с книгой;

– Практические методы: упражнения (устные, письменные и т.д.), познавательные игры.

Методы организации учебной деятельности (в т. ч. для модуля «Физкультурно-спортивный»):

– ***Фронтальный способ*** – задания выполняются одновременно всеми обучающимися. Его преимущество – большой охват детей, достижение высокой плотности занятия и большой нагрузки.

– ***Групповой способ*** состоит в том, что обучающиеся распределяются на группы и каждая группа по заданию педагога занимается самостоятельно. К такому способу прибегают в основной части занятия в тех случаях, когда для занятий одним видом упражнений не хватает оборудования и инвентаря. Поэтому, чтобы рациональнее использовать время, изучаются одновременно два-три вида упражнений.

– ***Индивидуальный способ*** заключается в том, что каждый обучающийся выполняет упражнение, а остальные наблюдают. Такой способ может применяться на контрольных занятиях. Он позволяет педагогу после выполнения каждого упражнения подводить итоги, обращать внимание детей на лучшее выполнение упражнения, на недостатки и ошибки,

– ***Поточный способ*** – обучающиеся одно и то же упражнение выполняют по очереди, один за другим, беспрерывным потоком.

– ***Посменный способ*** состоит в том, что все обучающиеся на занятии распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений;

– ***Круговой***. Сущность этого метода состоит в том, что обучающиеся распределяются на несколько групп, по 4-8 человек в каждой, занимают места по указанию учителя у определенных разных снарядов или мест занятий и по сигналу педагога начинают самостоятельно выполнять упражнения.

Методы обучения двигательному действию:

Словесные методы:

1. ***Дидактический рассказ***. Представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности.

2. ***Описание.*** Это способ создания у обучающихся представления о действии. Описание предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие признаков и свойств предметов, их величины, расположения в пространстве, форм, сообщение о характере протекания явлений, событий.

3. ***Объяснение.*** Метод представляет собой последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, например понятий, законов, правил и т.д.

4. ***Беседа***. Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися.

5. *Разб**ор*** – форма беседы, проводимая преподавателем с занимающимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д., в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.

6. ***Лекция*** представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы (проблемы).

7. ***Инструктирование*** – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания.

8. ***Комментарии и замечания***. Педагог по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки.

9. ***Распоряжения, команды, указания*** – основные средства оперативного управления деятельностью обучающихся на занятиях. Под распоряжением понимается словесное указание преподавателя на занятии, которое не имеет определенной формы (стандартных словосочетаний, неизменных по подбору фраз). Распоряжения дают для выполнения какого-либо действия («повернитесь лицом к окнам», «постройтесь вдоль стены» и т.д.), упражнения, для подготовки мест занятий, инвентаря для уборки спортзала и т.д.

Наглядные методы:

1. ***Метод непосредственной наглядности***. Предназначен для создания у обучающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения). Непосредственный показ (демонстрация) движений преподавателем или одним из обучающихся всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание.

2. ***Методы опосредованной наглядности*** создают дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательных действий с помощью предметного изображения. К ним относятся: демонстрация наглядных пособий, учебных видео- и кинофильмов, рисунки фломастером на специальной доске, зарисовки, выполняемые занимающимися, использование различных муляжей (уменьшенных макетов человеческого тела) и др.

3. ***Методы направленного прочувствования двигательного действия*** направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. К ним относятся:

– направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия (например, проведение преподавателем руки обучающихся при обучении финальному усилию в метании малого мяча на дальность);

– выполнение упражнений в замедленном темпе;

– фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия (например, фиксация положения звеньев тела перед выполнением финального усилия в метаниях);

– использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения.

4. ***Методы срочной информации***. Предназначены для получения педагогом и занимающимися с помощью различных технических устройств срочной информации после или по ходу выполнения двигательных действий соответственно с целью их необходимой коррекции либо для сохранения заданных параметров.

Методы практических упражнений:

1. ***Метод целостно-конструктивного упражнения***. Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.).

2. ***Расчлененно-конструктивный метод***. Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

3. ***Метод сопряженного воздействия***. Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий.

Методы воспитания физических качеств:

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной). Наиболее типичными его разновидностями являются: а) ***равномерное упражнение*** (например, длительный бег, бег на лыжах и др.); б) ***стандартное поточное упражнение*** (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

Метод стандартно-интервального упражнения – это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Методы переменного упражнения. Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Основными разновидностями метода переменного упражнения являются следующие методы.

Метод переменно-непрерывного упражнения. Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Различают следующие разновидности этого метода:

а) переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);

б) переменное поточное упражнение – серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

Метод переменно-интервального упражнения. Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Типичными разновидностями этого метода являются:

а) прогрессирующее упражнение – выполнение упражнения с увеличивающейся нагрузкой в каждом следующем подходе с полными интервалами отдыха между подходами;

б) варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха – выполнение упражнения с чередующейся волноообразно нагрузкой в каждом следующем подходе, а интервалы отдыха колеблются от 3 до 5 мин;

в) нисходящее упражнение – выполнение упражнения с постепенным снижением нагрузки в подходах от максимума к минимуму с жесткими интервалами отдыха между ними.

Кроме перечисленных, имеется еще группа методов обобщенного воздействия в форме непрерывного и интервального упражнения при круговой тренировке.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8-10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз *(комплексы упражнений приводятся в приложениях)*.

Игровой метод – сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность обучающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры *(описание игр приводятся в приложениях)*.

Соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности обучающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность обучающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Методы воспитания:

1. Методы формирования сознания: рассказ, объяснение, разъяснение, лекция, этическая беседа, увещевание, внушение, инструктаж, диспут, доклад, пример;
2. Методы организации деятельности и формирования опыта поведения: упражнение, поручение, приучение, педагогическое требование, общественное мнение, воспитывающие ситуации;
3. Методы стимулирования: соревнование, поощрение, наказание.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безопасность в туризме: учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2020. – 118 с.
2. Детско-юношеский туризм и краеведение России: ежеквартальный информационно-методический журнал. — М.: ФЦДЮТиК. — 1992-2017
3. Дрогов И.А. Организационное и программно-методическое обеспечение учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительном туризме: монография. - М.: Академия детско-юношеского туризма и краеведения, 2014.- 323 с.
4. Методическая база по детско-юношескому туризму [Электронный источник] / URL: http://www.turizmbrk.ru/page/page56.html
5. Физическая подготовка туриста:

[Электронный источник] / URL: https://clck.ru/W6Jfk /
[Электронный источник] / URL: https://clck.ru/W6Jgf

Литература для обучающихся:
Энциклопедия для мальчиков: выживание в любых ситуациях, на природе и в городе – М.: АСТ, 2019. – 304 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Календарный учебный график

2023/2024 учебный год

№	Месяц	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1.	сентябрь	2	Путешествие и туризм	Теоретическое занятие	Входящая аттестация
2.	сентябрь	2	Организация бивака. Питание. Обеспечение безопасности.	Практическое занятие	
3.	сентябрь	1	ОФП. Вводное занятие.	Практическое занятие	Сдача нормативов
4.	сентябрь	2	Организация бивака. Питание. Обеспечение безопасности.	Теоретическое занятие	Опрос
5.	сентябрь	2	Туристско-тренировочные тропы	Теоретическое занятие	Зачет
6.	сентябрь	1	ОФП Отработка техники бега на короткие и средние дистанции, сдача нормативов. Комплекс утренней гимнастики	Теоретическое занятие	Опрос
7.	октябрь	2	Организация бивака. Питание. Обеспечение безопасности.	Теоретическое занятие	Опрос
8.	октябрь	2	Организация бивака. Питание. Обеспечение безопасности.	Практическое занятие	Зачет
9.	октябрь	1	ОФП Разучивание и тренировка в выполнении упражнений. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног.	Практическое занятие	
10.	октябрь	2	Туристско-тренировочные тропы	Теоретическое занятие	Опрос
11.	октябрь	2	Организация бивака. Питание. Обеспечение безопасности.	Теоретическое занятие	Зачет
12.	октябрь	1	ОФП Разучивание и тренировка в выполнении упражнений. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног.	Теоретическое занятие	Опрос
13.	ноябрь	2	Элементы топографии и ориентирования.	Теоретическое занятие	Опрос
14.	ноябрь	2	Элементы топографии и ориентирования.	Теоретическое занятие	Зачет
15.	ноябрь	1	ОФП Разучивание и тренировка в выполнении упражнений. Упражнения для развития силы рук	Теоретическое занятие	Опрос
16.	ноябрь	2	Элементы топографии и ориентирования.	Практическое занятие	Опрос
17.	ноябрь	1	ОФП Разучивание и тренировка в выполнении упражнений. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног.	Практическое занятие	Зачет
18.	декабрь	2	Элементы топографии и ориентирования.	Теоретическое	Опрос

				занятие	
19.	декабрь	2	Краеведение. Экология.	Практическое занятие	Зачет
20.	декабрь	1	Спортивные игры. Правила проведения спортивных игр. Техника безопасности при проведении спортивных игр.	Теоретическое занятие	Опрос
21.	декабрь	2	Туристская техника.	Теоретическое занятие	Опрос
22.	декабрь	2	Туристская техника.	Теоретическое занятие	Опрос
23.	декабрь	1	ОФП Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Техника ходьбы. Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища. Растягивание и расслабление. Упражнения в равновесии.	Практическое занятие	Зачет
24.	декабрь	2	Туристская техника.	Теоретическое занятие	Опрос
25.	декабрь	2	Туристская техника.	Практическое занятие	Опрос
26.	декабрь	1	Спортивные игры. Правила проведения спортивных игр. Техника безопасности при проведении спортивных игр.	Комбинированное занятие	Опрос
27.	январь	2	Организация бивака. Питание. Обеспечение безопасности.	Практическое занятие	
28.	январь	2	Туристская техника.	Комбинированное занятие	Зачет
29.	январь	1	ОФП Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Техника ходьбы. Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища. Растягивание и расслабление. Упражнения в равновесии.	Практическое занятие	Практическая работа
30.	январь	2	Краеведение. Экология.	Практическое занятие	Опрос
31.	январь	2	Первая доврачебная помощь.	Комбинированное занятие	Опрос
32.	январь	1	Спортивные игры. Правила проведения спортивных игр. Техника безопасности при проведении спортивных игр.	Практическое занятие	Практическая работа
33.	февраль	2	Туристско-тренировочные тропы	Практическое занятие	Практическая работа
34.	февраль	2	Особенности лыжных походов.	Практическое занятие	Опрос
35.	февраль	1	ОФП Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Техника ходьбы. Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища. Растягивание и расслабление. Упражнения в равновесии.	Практическое занятие	Практическая работа
36.	февраль	2	Особенности лыжных походов.	Практическое занятие	Практическая работа
37.	февраль	2	Особенности лыжных походов.	Комбинированное занятие	Зачет
38.	март	1	Спортивные игры. Правила проведения спортивных игр. Техника безопасности при	Практическое	Опрос

			проведении спортивных игр.	занятие	
39.	март	2	Особенности лыжных походов.	Практическое занятие	Практическая работа
40.	март	2	Особенности лыжных походов.	Практическое занятие	Опрос
41.	март	1	ОФП Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Техника ходьбы. Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища. Растягивание и расслабление. Упражнения в равновесии.	Практическое занятие	Практическая работа
42.	март	2	Туристская техника.	Практическое занятие	Опрос
43.	апрель	2	Туристско-тренировочные тропы	Практическое занятие	Зачет
44.	апрель	1	Спортивные игры. Правила проведения спортивных игр. Техника безопасности при проведении спортивных игр.	Комбинированное занятие	Опрос
45.	апрель	2	Туристская техника. Первая доврачебная помощь.	Практическое занятие	Практическая работа
46.	апрель	2	Туристско-тренировочные тропы	Практическое занятие	Зачет
47.	апрель	1	ОФП Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Техника ходьбы. Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища. Растягивание и расслабление. Упражнения в равновесии.	Практическое занятие	Практическая работа
48.	апрель	2	Первая доврачебная помощь.	Практическое занятие	Зачёт
49.	май	2	Краеведение. Экология.	Практическое занятие	Зачет
50.	май	1	ОФП Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Техника ходьбы. Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища. Растягивание и расслабление. Упражнения в равновесии.	Практическое занятие	Зачет
51.	май	2	Туристско-тренировочные тропы	Практическое занятие	Опрос
52.	май	2	Туристско-тренировочные тропы	Практическое занятие	Зачет
53.	май	2	Итоговое тестирование	Практическое занятие	Аттестация на этапе завершения программы.
Всего		**106**			