

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области

Управление образования города Пензы

МБОУ СОШ №58 г. Пензы им. Г. В. Мясникова

РАССМОТРЕНА

Методическим советом

Протокол №1 от
«29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНА

Педагогическим
советом

Протокол №1 от
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБОУ СОШ №58 г.
Пензы им. Г.В.
Мясникова

А.Н. Ревунов
Приказ №39-осн от
«2» сентября 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

спортивно-оздоровительной направленности

«Спортивный туризм: дистанция на средствах передвижения (вело)»

Уровень: основное общее образование

Срок реализации: 2 год а

Возраст обучающихся: 14-16 лет

Составитель программы:

Быковец М. И.,
педагог дополнительного образования

Пенза, 2024

Пояснительная записка

Программа «Спортивный туризм: дистанции на средствах передвижения (вело)» модифицированная, туристско-краеведческой направленности, имеет 2 уровня освоения: стартовый, базовый.

Программа составлена в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегией развития образования в РФ на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р;

Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;

Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 г. №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 (разд. VI/ Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г., (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Правилами и регламентами видов спорта «спортивный туризм», «спортивное ориентирование», «скалолазание»;

Положением о системе поощрения в детском туризме (действует с 30 мая 2018 г.).

Актуальность

Актуальность программы обусловлена следующими факторами:

- программа отвечает социальному заказу общества в плане формирования личности, обладающей навыками адекватного и критического восприятия любой информации, способностью к нестандартным решениям с учетом окружающей обстановки и правил безопасности, креативностью, способностью к индивидуальному и командному творчеству;
- она соответствует тенденциям развития дополнительного образования и, согласно Концепции развития дополнительного образования, создает необходимые условия для личностного развития учащихся, способствует удовлетворению их индивидуальных

потребностей в интеллектуальном и физическом развитии;

- знания, полученные учащимися в ходе освоения программы, позволят правильно оценить необходимость здорового образа жизни как основу физического совершенствования и отработки положительных социальных качеств личности: мужества, выносливости, выдержки, решительности, смелости и др. Освоение данной программы – время, проведенное с огромной пользой, так как полученный опыт обязательно пригодится ребенку при изучении школьных курсов географии, биологии, ОБЖ, физической культуры, истории и краеведения.

- активное участие в туристских походах и путешествиях, эколого-краеведческих экспедициях меняет человека, его мировоззрение, поведение, стиль жизни, отношение к себе и друзьям.

Программа «Спортивный туризм: дистанции на средствах передвижения(велo)» предусматривает специализацию по группе дисциплин «дистанция», где обучение детей рассматривается как комплексный, системный, многолетний образовательный процесс, ориентированный, в первую очередь, на комплексное и всестороннее развитие детей и достижение ими высоких спортивных результатов, выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

Отличительные особенности и новизна программы

Содержание учебного материала опирается на следующие **принципы обучения:**

- доступность;
- индивидуальность;
- систематичность и последовательность;
- от простого к сложному;
- непрерывная связь теории и практики, связь обучения с жизнью.

Отличительные особенности программы определяются:

- погружением учащихся в туристическую деятельность с первого занятия;
- формой организации образовательного процесса для разновозрастных детей с разным уровнем подготовки;
- содержанием учебного материала и его структурой;

Новизна программы заключается в том, что она впервые создает взаимодополняющую модель существования в едином образовательном процессе трех видов спорта – туризма, велоспорта и ориентирования, достаточно разных по сути, но имеющих ряд точек соприкосновения. Спортивный туризм – один из немногих видов спорта, сочетающих физическое движение с движением мысли.

Образовательный процесс по программе включает в себя не только формирование у ребенка знаний, умений и навыков комфортного и безопасного нахождения в природной среде, но и исследование как своих (индивидуальных) интеллектуальных и физических возможностей, так и возможностей «своей» команды.

Педагогическая целесообразность программы заключается в организации образовательного содержания на принципе универсализма, обеспечивающего совокупность разнообразных видов деятельности и форм овладения основами туризма.

Универсализм рассматривается в данном случае как характеристика получаемого знания, которое обладает выраженным прикладным потенциалом. Такой методологический подход позволяет связать воедино процесс познания основ туризма и

краеведения, профессионального самоопределения и творческой самореализации учащихся в социально-значимой деятельности.

Целесообразность программы также обоснована её ориентацией на поддержку каждого учащегося в его продвижении по индивидуальной траектории обучения, созданной с учетом его личностных особенностей, потребностей и возможностей.

Активная соревновательная практика, предусмотренная программой, способствует воспитанию сознательной дисциплины, самоконтроля и саморегуляции поведения учащихся, умения работать в коллективе, что в конечном счете приводит к позитивной социализации детей.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, чувства патриотизма, социализация учащихся и их физическое развитие средствами активной туристско-краеведческой деятельности.

Задачи программы:

- укрепление физического здоровья учащихся, разносторонняя физическая подготовка;
- развитие творческих способностей учащихся, умений работать в команде;
- подготовка учащихся к туристическим слетам, соревнованиям, экспедициям;
- развитие способностей учащихся быстро адаптироваться в различных условиях окружающей среды и грамотно действовать в экстремальных ситуациях.
- формирование системы основных понятий в области физической культуры;
- формирование техники и тактики различных дисциплин спортивного туризма;

Режим занятий

3 раза в неделю по 2 академических часа обучения (Академический час равен 45 минутам).

Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года и погодных условий. Продолжительность практических занятий (тренировок) на местности, экскурсий в своем населенном пункте – 4 часа; одного дня похода, полевого лагеря, экспедиции, соревнований, загородных экскурсий – 8 часов.

Адресат программы

Дети в возрасте от 14-16 лет, не имеющие никаких противопоказаний по состоянию здоровья.

Объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения. Возможно увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок и продолжительности занятий в каникулярное время или перед соревнованиями по спортивному туризму.

Уровни	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
Стартовый уровень	1	6 часов	216

Базовый уровень	2	6 часов	216
-----------------	---	---------	-----

Режим занятий

Занятия проходят 1 раз в неделю. Продолжительность учебного часа составляет 45 минут. Количественный состав учебной группы - 45 человек. Практические занятия проводятся на местности и в помещении, теоретические занятия проходят в учебном классе.

Организация образовательного процесса.

В отличие от программ, разработанных для спортивных школ, данная программа учитывает специфику работы в дополнительном образовании. Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса туристов на начальном этапе знакомства с туризмом. Программный материал объединен в целостную систему подготовки туристов, что позволяет разнообразить учебный процесс, повысить интерес к занятиям, улучшить результаты учащихся на соревнованиях.

Программа содержит рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса учащихся, занимающихся туризмом с разным уровнем физической подготовки.

Программа имеет личностный подход к каждому учащемуся, что выражается в индивидуальном подходе при составлении упражнений, а также во время технической и психологической подготовки туристов.

Содержание программы по годам обучения в соответствии с учебно-тематических планом, делится на три уровня обучения:

- 1 этап – стартовый уровень (1 год)
- 2 этап – базовый уровень (1 год)

Стартовый уровень. На начальный уровень зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей (законных представителей), желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на базовый уровень.

Базовый уровень. Формируется из учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года на начальном уровне и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно - переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, участия в соревнованиях, при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Формы занятий:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- комплекс восстановительных мероприятий;
- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.
- тренировочные занятия (сборы) на базе учреждения или загородного лагеря.

Планируемые результаты по уровням освоения программы

Первый уровень обучения - СТАРТОВЫЙ

После успешного прохождения первого уровня обучения (1 год обучения) учащиеся

будут **знать**:

- составные части велосипеда;
- технику управления велосипедом;
- виды специального туристского снаряжения, их назначение;
- правила прохождения этапов дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанция - на средствах передвижения, дистанция - на средствах передвижения – группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – на средствах передвижения(VELO);
- классификацию основных групп узлов и их назначение;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- виды спортивного ориентирования, условные знаки спортивных карт, легенды контрольных пунктов (КП);

уметь:

- управлять велосипедом;
- надевать страховочную систему, использовать специальное снаряжение(карабины, веревки);
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- вязать узлы;
- оказывать первую помощь при травмах и заболеваниях;
- пользоваться простыми приемами ориентирования: ориентирование карты, чтение карты и местности, движение по азимуту, отметка на контрольном пункте (КП);
- лично преодолевать этапы 1-2 классов дистанций на средствах передвижения(VELO);

Второй уровень обучения - БАЗОВЫЙ

После успешного прохождения второго уровня подготовки (1 год обучения) учащиеся

будут **знать**:

- технику управления велосипедом;
- теорию ремонтных работ с снаряжением;

- вариативность преодоления препятствий согласно правилам вида спорта «Спортивный туризм» в дисциплине дистанция – на средствах передвижения, дистанция - на средствах передвижения – группа;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция - на средствах передвижения, дистанция - на средствах передвижения – группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – на средствах передвижения, дистанция - на средствах передвижения – группа;
- правила дорожного движения для средства передвижения(велосипед);
- приемы спортивного ориентирования;
- способы преодоления и транспортировки снаряжения через естественные препятствия;

уметь:

- ремонтировать специальное снаряжение;
- подбирать снаряжение для дистанций на соревнованиях различного уровня;
- применять на практике тактико-технические приемы прохождения дистанций по спортивному туризму;
- применять правила дорожного движения;
- использовать тактико-технические приемы на дистанциях по спортивному ориентированию;
- анализировать пройденные дистанции;
- оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях, переломах;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;

Способы определения результативности

Результативность образовательного процесса определяется в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся (практика в ПВД) с использованием следующих форм контроля:

- наблюдение, тестирование;
- практическая работа
- контрольная работа (тесты, викторины, квесты);
- командное выполнение практических заданий (УТС, походы).

Основным показателем результативности освоения программы является участие учащихся в муниципальных и региональных туристских слетах и соревнованиях, краеведческих конференциях, фестивалях, конкурсах и выставках туристского профиля (и выход в призеры на данных мероприятиях).

Продолжительность уровней подготовки, минимальный возраст детей для зачисления уровни спортивной подготовки, минимальное - максимальное количество детей в группах, проходящих спортивную подготовку на уровнях спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм.

№	Уровень	Год	Минимальный	Наполняем	Кол- во	К-во часов в
			ный	ость	учебных	год

п/п		Обучения	возраст для зачисления (лет)	учащимися в группе (чел.)	часов в неделю	
1.	Стартовый уровень	1 год	14-15	45	6	216
2.	Базовый уровень	2 год	15-16	45	6	216

Календарный учебный график:

№	Год обучения	Объём учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	1	216	36	72	3 раза в неделю по 2ч.
2	2	216	36	72	3 раза в неделю по 2 ч.

Учебный план

№п/п	Раздел программы	Уровни обучения	
		<i>Стартовый</i>	<i>Базовый</i>
		<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>
1.	Спортивный туризм	152	152
2.	Общая и специальная физическая подготовка	64	64
	Итого	216	216

Учебно-тематический план первого года обучения

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Формы аттестации/ контроля
Раздел 1 «Спортивный туризм»		49	103	152	
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	20	-	0	Опрос
1.2	Техника и тактика пешеходного туризма	8	26	4	Тест, сдача нормативов, участие в соревнованиях
1.3	Основы передвижения на велосипеде	4	30	4	Тест, сдача нормативов,

					участие в соревнованиях
1.4	Техника и тактика велосипедного туризма	8	26	4	Сдача контрольных нормативов
1.5	Спортивное ориентирование	3	9	2	Тест, сдача нормативов, участие в соревнованиях
1.6	Спортивное и специальное оборудование	6	12	8	Тест, сдача контрольных нормативов
Раздел 2 «Общая и специальная физическая подготовка»		4	60	4	
2.1	Общая физическая подготовка	2	30	2	Сдача нормативов, контрольных тестов
2.2	Специальная физическая подготовка	2	30	2	Сдача нормативов, контрольных тестов
ИТОГО:		53	163	16	

Содержание программы первого года обучения

Раздел 1

«Спортивный туризм»

1.1 Теория и методика физической культуры и спорта.

Теория. Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, всестороннего развития. Краткий исторический обзор развития туризма как вида спорта в России. Характеристика современного состояния спортивного туризма. Особенности спортивного туризма. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Классификация соревнований. Положение о соревновании. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Определение времени и результатов.

Понятия: режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. Основные элементы режима дня. Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливающих процедур. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Составляющие здорового образа жизни. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к одежде и обуви туриста. Температурный режим занятий на улице. Гигиена мест занятий. Общие требования по технике безопасности при занятии спортивным туризмом. Первая медицинская помощь при несчастных случаях.

Контроль. Опрос на тему: «Виды и дисциплины спортивного туризма». Опрос на тему: «Права и обязанности участников соревнований по СТ». Тест: «Закаливание».

Опрос на тему: «Гигиена». Викторина: «Режим дня». Тест «Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом»

1.2 Техника и тактика пешеходного туризма.

Теория. Естественные и искусственные препятствия. Знакомство с понятиями «Дистанция», «Технический этап», «Прохождение этапа», «Время работы на этапе», «Контрольное время работы на этапе», «Рабочая зона этапа», «Опасная зона», «Безопасная зона», «Самостраховка». Изучение техники вязания узлов: «Австрийский проводник», «Полугрепвайн», «Грейпвайн», «Восьмерка проводник», «прямой», «Встречный», «Проводник одним концом», «Схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов. Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Организация работы в личной дистанции. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1 -го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Практика. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов без специального туристского снаряжения:

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа);
- подъем и спуск по склону по перилам;
- маятник;
- переправа по заранее уложенному бревну.

Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения:

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой;
- подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями;
- траверс;
- подъем
- спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями;
- переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с использованием перил, наведенных судьями;
- навесная переправа.

Формирование умений и навыков работы на личной дистанции, дистанции командой.

Контроль. Тесты по прохождению отдельных этапов, дистанций, техника вязания узлов. Тест на преодоление этапов и дистанций лично, связке, группе

1.3 Основы передвижения на велосипеде.

Теория. Строение велосипеда. Название частей велосипеда. Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и спешивания с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки и их применение в различных дорожных условиях. Педалирование и управление. Повороты, торможение, подтормаживание.

Практика.

Установка седла по росту велосипедиста. Ведение велосипеда в руках. Прямолинейное движение на велосипеде. Сохранение равновесия на велосипеде. Выполнение поворотов. Торможение. Остановка. Велопрогулки, велотренировки в парке, в лесу. Езда в различных дорожных и погодных условиях по равнинной местности, преодоление различных препятствий.

Контроль. Вождение велосипеда в заданном направлении и преодоление различных схем передвижения на велосипеде.

1.4 Техника и тактика велосипедного туризма.

Теория. Этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, фигур и препятствий, способы их прохождения. Изучение техники и тактики прохождения фигур и преодоления этапов туристского триала.

Практика. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения: «Фигурное вождение», «Туристский триал» 1-го и 2-го классов.

Контроль. Соревнования внутри клуба. Участие в областные соревнования по спортивному туризму на средствах передвижения (VELO).

1.5 Спортивное ориентирование

Теория. Ориентирование как вид спорта. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Компас и его устройство. Виды компасов. Правила обращения с компасом. Топографическая карта и топографические знаки. Масштаб. Виды масштабов. Измерение расстояний на карте и на местности. Рельеф и его изображение на карте. Азимут. Определение азимута и движение по азимуту. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров.

Практика. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Кратчайшие пути, срезки.

Контроль. Тесты на тему: «Азимут, линейные ориентиры». Тест: «Значение и знание топографических знаков».

1.6 Спортивное и специальное оборудование

Теория. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий в зале и на местности, а также для участия в соревнованиях. Понятие о личном снаряжении для занятий спортивным туризмом. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием. Специальное снаряжение для занятий спортивным туризмом. Значение каждого элемента. Личное снаряжение для степенного похода. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в зимнее время года. Условия применения каждого элемента личного снаряжения. Хранение и «консервация» оборудования. Инструменты для ремонта и расходные материалы. Замена камеры. Простая настройка неисправностей в системе велосипеда. Чистка и мойка велосипеда. Оборудование (детали и узлы) велосипеда.

Практика. Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению. Простейший ремонт основного оборудования (палатки, рюкзаки, коврики и т. д.), отбраковка веревок, страховочных систем. Частичная разборка и сборка велосипеда, замена камеры.

Контроль. Тест на тему: «Личное снаряжение для степенного похода». Тест на тему: «Подготовка велосипеда к тренировочному занятию, исправление неисправностей».

Раздел 2

«Общая и специальная физическая подготовка»

2.1 Общая физическая подготовка

Теория. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в спортивном туризме. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, спортивным ориентированием, гимнастикой, плаванием, скалолазанием. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Практика. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

2.2 Специальная физическая подготовка

Теория. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Практика. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

Учебно-тематический план второго года обучения

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Формы аттестации/ контроля
Раздел 1 «Спортивный туризм»		49	103	152	
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	20	-	0	Опрос
1.2	Техника и тактика пешеходного туризма	8	26	4	Тест, сдача нормативов, участие в соревнованиях
1.3	Основы передвижения на велосипеде	4	30	4	Тест, сдача нормативов, участие в соревнованиях
1.4	Техника и тактика велосипедного туризма	8	26	4	Сдача контрольных нормативов
1.5	Спортивное ориентирование	3	9	2	Тест, сдача нормативов, участие в соревнованиях
1.6	Спортивное и специальное оборудование	6	12	8	Тест, сдача контрольных нормативов
Раздел 2 «Общая и специальная физическая подготовка»		4	60	4	
2.1	Общая физическая подготовка	2	30	2	Сдача нормативов, контрольных тестов
2.2	Специальная физическая подготовка	2	30	2	Сдача нормативов, контрольных тестов
ИТОГО:		53	163	16	

Содержание программы второго года обучения

Раздел 1

«Спортивный туризм»

1.1 Теория и методика физической культуры и спорта.

Теория. Профилактика травматизма. Построение тренировочного занятия. Разминка. Основная часть. Заключительная часть. Самоконтроль в процессе занятий.

Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы двигательных навыков. Физические качества и основы методики воспитания. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердце и сосуды. Дыхание. Потребление кислорода. Предстартовое состояние. Способы разминки при предстартовых состояниях.

Контроль. Тест: «Профилактика травматизма». Викторина: «Физиология нагрузки». Опрос «Предстартовое состояние».

1.2 Техника и тактика пешеходного туризма.

Теория. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Усложнение изучения техники вязания узлов: вязание на время, вязание эстафетой, вязание с закрытыми глазами.

Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: усложнения способов их прохождения: уменьшение контрольных линий, увеличение длины этапов, соединение этапов в блоки этапов. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Практика. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов без специального туристского снаряжения:

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа);
- подъем и спуск по склону по перилам;
- маятник;
- переправа по заранее уложенному бревну.

Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения:

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой;
- подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями;
- траверс;
- подъем
- траверс
- спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями;
- переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с использованием перил, наведенных судьями;
- навесная переправа.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой

Контроль. Участие в соревнованиях среди участников клуба. Участие в областные соревнования на пешеходных дистанциях.

1.3 Основы передвижения на велосипеде.

Теория. Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и спешивания с него. Посадка велосипедиста в седле, виды посадки (нормальная, низкая, высокая) и их применение в различных дорожных условиях. Педальирование и управление. Повороты, торможение, подтормаживание. ПДД.

Практика.

Прямолинейное движение на велосипеде. Сохранение равновесия на велосипеде. Выполнение поворотов. Торможение. Остановка. Велотренировки в лесу. Езда в различных дорожных и погодных условиях по равнинной и пересеченной местности, преодоление различных препятствий.

Контроль. Вождение велосипеда в заданном направлении и преодоление различных схем передвижения на велосипеде по пересеченной местности. Тест: «Знания правил дорожного движения».

1.4 Техника и тактика велосипедного туризма.

Теория. Этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, фигур и препятствий, способы их прохождения.

Практика. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения: «Фигурное вождение», «Туристский триал» 1-го и 2-го классов. Усложнение прохождения фигур и преодоления этапов туристского триала: уменьшение контрольных линий, увеличение и уменьшение длин фигур и препятствий, повторение одной фигуры и препятствия несколько раз.

Контроль. Участие в соревнованиях среди участников клуба. Участие в областные соревнования на средствах передвижения (VELO).

1.5 Подготовка по спортивному ориентированию

Теория. Технические приемы ориентирования: бег в «мешок», бег с упреждением, точное и грубое движение по направлению, запоминание отрезков пути, техника парного шага, регулирование скорости бега на дистанции. Контроль ситуации, расстояния, направления. Выбор пути и технических приемов ориентирования на дистанции. Технические приемы ориентирования: использование линейных попутных ориентиров, косвенных привязок, точное и грубое движение по направлению, детальное чтение рельефа, техника парного шага, техника «взятия» азимута на бегу, чтение карты с двух рук.

Практика: Отработка отдельных технических приемов. Прохождение различных по сложности дистанций с использованием технических приемов ориентирования. Участие в соревнованиях. Разработка дистанций по спортивному ориентированию. Отработка отдельных технических приемов. Прохождение различных по сложности дистанций с использованием максимального набора технических приемов ориентирования.

Контроль: Тест: «По условным знакам на основе фрагментов спортивных карт в условиях ограниченного периода времени, анализ пройденных дистанций, разбор ошибок».

1.6 Устройство специального оборудования

Теория. Оборудование (детали и узлы) велосипеда. Групповое снаряжение для степенного похода. Условия применения каждого элемента группового снаряжения. Хранение и «консервация» оборудования. Инструменты для ремонта и расходные материалы. Замена камеры. Простая настройка неисправностей в системе велосипеда. Чистка и мойка велосипеда.

Практика. Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению. Простейший ремонт основного оборудования (палатки, рюкзаки, коврики и т.д), отбраковка веревок, страховочных систем. Частичная разборка и сборка велосипеда, регулировка деталей, уход за велосипедом и его систематическое обслуживание. Замена обмотки руля или грипсов, камеры, покрышки.

Контроль. Регулировка деталей велосипеда. Подготовка велосипеда к хранению.

Раздел 2

«Общая и специальная физическая подготовка»

2.1 Общая физическая нагрузка.

Теория. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Практика. Силовые и функциональные упражнения, направленные на развитие силовых и функциональных возможностей организма: приседания, выпрыгивания, скручивания, планка, отжимания и т. д. Равномерный бег. Растяжка. Работа с дыханием.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

2.2 Специальная физическая подготовка.

Теория. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости.

Практика. Специально-беговые упражнения. Растяжка. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

Условия, необходимые для реализации программы

Для реализации программы необходимо взаимодействие следующих факторов:

- возможность повышения уровня профессионального мастерства через участие педагогов и учащихся в профильных курсах, семинарах, стажерских площадках;
- использование результатов научных исследований в практической деятельности;
- совершенствование форм и методов организации учебно-воспитательного процесса;
- учебные материалы;
- карты, атласы, схемы;
- разработка комплекса методик, позволяющих учащимся эффективнее осваивать программу.

Материально-техническое обеспечение

- помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий;
- спортзал для проведения тренировок;
- разметка под велодистанцию;
- полигон для практических занятий на местности;
- туристское оборудование.

Перечень необходимого оборудования:

№ п/п	Наименование изделия	Ед. измерения	Кол-во изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Веревка статическая d-10 мм	Метр.	100
2.	Карабины	Шт.	100
3.	Рюкзаки	Шт.	15
4.	Карта топографическая 1:25000 (ближайшей местности)	Шт.	200
5.	Велосипеды	Шт.	15
6.	Система страховочная (верх, низ)	Шт.	15
6.	Каски велосипедные	Шт.	15
7.	Зажим для подъема по веревке	Шт.	15
8.	Устройство для спуска по веревке	Шт.	15
9.	Коврик туристический	Шт.	15
10.	Штабная палатка	Шт.	2
11.	Палатка 2 местная	Шт.	2
12.	Палатка 4 местная	Шт.	3
13.	Тренога костровая	Шт.	2
14.	Тент 3х3	Шт.	3
15.	Комплект варочных котлов	Шт.	2

16	Топор	Шт.	3
17	Пила	Шт.	2
18	Бензопила	Шт.	1

Методическое обеспечение программы

В реализации Программы используются традиционные методы обучения:

1. Словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут);
2. Наглядные (демонстрация, показ - схем, чертежей, рисунков, специализированных)
3. Практические (работа с книгой, упражнения, зарисовки, фотографирование, видеосъемка объектов, тренировочные занятия по спортивному туризму, физическая и специальная подготовка и др.);
4. Активные методы обучения. Активные методы обучения за счет высокомотивированной самостоятельной разнообразной деятельности учащихся в процессе занятия обеспечивают максимальную эффективность усвоения учебного материала;
5. Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе специальных информационных, демонстрационных программ. В практике работы объединения используются: мультимедийные занятия, поиск и использование справочной информации с применением средств ИКТ и др.;
6. Технология развивающего обучения предполагает взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиска различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в овладении спортивной деятельностью учащихся;
7. Технология игрового обучения включает достаточно обширную группу методов и приемов организации образовательного процесса в форме различных педагогических игр. Педагогическая игра обладает существенным признаком – четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

На занятиях объединения применяются следующие виды дидактических игр: игры-упражнения, игры-путешествия, игры-соревнования и др.

Игровая ситуация дает возможность подростку осознать себя личностью, стимулирует самоутверждение, самореализацию, делает процесс обучения занимательным.

Технология индивидуального обучения используется как учебно-познавательная деятельность учащихся по выполнению специфических заданий, позволяющая регулировать темп продвижения каждого ребенка согласно его возможностям.

Наиболее эффективным путем реализации индивидуальной формы организации учебной деятельности на занятии являются дифференцированные индивидуальные задания, которые освобождают учащихся от механической работы и позволяют при меньшей затрате значительно увеличить объем эффективной самостоятельной работы. Важным является контроль педагога за ходом выполнения заданий, его своевременная помощь в разрешении возникающих у учащихся затруднений. Индивидуальная работа проводится на всех этапах занятия, при решении различных дидактических задач; для усвоения новых знаний и их закрепления, для формирования и закрепления умений и навыков, для обобщения и повторения пройденного, для контроля, для овладения исследовательским методом и т.д.

Реализация вышеперечисленных методов и технологий обучения дополняется методами контроля образовательного процесса, которые позволяют отслеживать результативность реализации Программы.

Используемая литература:

1. Константинов Ю.С. История отечественного детского туризма (1918-2018 гг.): монография. - М.: ФЦДЮТиК, Международная общественная организация «Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения им. А.А. Остапца-Свешникова», 2018.
2. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития) - М.: ООО «САМ Полиграфист», 2015.
3. Общероссийская общественная организация Федерация спортивного туризма России. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». - Москва, 2015.
4. Иванов Е.И. Дистанция длиной в жизнь. - М., ФСО России, 2013.
5. Ильин Е.П., Психология спорта. - СПб.: Питер, 2012.
6. Общероссийская общественная организация Федерация спортивного туризма России. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». - Москва, 2015.
7. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие-2-е изд., - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
8. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
9. Алешин В.М., Пызгарев В.А. Спортивная картография- Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007.
10. Биржаков М.Б. Введение в туризм: Москва, Санкт-Петербург: - «Невский Фонд», 2005.
11. Константинов Ю.С., О.Л. Глаголева. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
12. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2004.

Интернет- ресурсы:

<http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта РФ;

<http://www.tssr.ru/> - Федерация спортивного туризма России;

<http://beltur.ucoz.ru/> - сайт муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» г. Белгорода раздел "Методические разработки".