

Структурное подразделение, реализующее дополнительные общеобразовательные программы,  
Центр детского творчества государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской  
области средней общеобразовательной школы №1 имени Героя Советского Союза И.М. Кузнецова  
с. Большая Черниговка м.р. Большечерниговский Самарской области

УТВЕРЖДЕНА



**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
секции «Компас»**

**физкультурно-спортивной направленности**

Срок реализации – 1 год  
Возраст обучающихся 7-12 лет

Составитель:  
Эргашев Р.К. – педагог  
дополнительного образования  
СП Центр детского оркестра

Принята методическим советом  
СП Центр детского творчества  
Протокол № 1 от 2.09.2019

с. Большая Черниговка, 2019 г.

## Краткая аннотация программы

По программе «Компас» могут обучаться школьники, которые в доступной форме познакомятся с элементами спортивного ориентирования, хникой пешеходного туризма и получат общую физическую подготовку. Обучающиеся будут лять физические и духовные силы, совершенствовать технико-тактическое туристское мастерство, приобретут навыки самостоятельной деятельности, инициативность и способность к коллективной деятельности. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению организма. Обучение по данной программе служит хорошей пропедевтикой для всех форм последующего обучения школьников старшего и среднего возраста в объединениях физкультурно-спортивной направленности).

### Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности "Компас" по своему содержанию соответствует современным требованиям. Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, подготовки в избранном виде спорта, воспитательной работы) Она носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско - спортивную деятельность. В программе уделяется внимание общей физической подготовке учащихся, на которые отводится четверть всего количества часов. Занятия по основной физической подготовке равномерно распределяются на весь учебный период. Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Дополнительная образовательная программа «Компас» **состоит из 3 модулей:** «Физическая подготовка», «Спортивное ориентирование», «Основы туризма».

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года. Программа занятий секции, рассчитанная на 3,5 часов в неделю (140 часов в год), включает теоретические (примерно 1/3) и практические (примерно 2/3) занятия. Такое соотношение теоретических и практических занятий является наиболее оптимальным для учеников, их возрастных особенностей, позволяет избавиться от однообразности занятий. Кроме того, такая форма работы даёт возможность одновременно заниматься детям разных возрастов, помогает проявить свою самостоятельность и свои способности. Всё это позволяет привлечь к занятиям большее количество учеников, которые интересуются туризмом и спортом. Структура занятий состоит из заседаний кружка (теоретической подготовки) и практической части (походов, экскурсий, мероприятий). Теоретическая подготовка представляет собой лекции, беседы или семинарские занятия, которые проводятся руководителем кружка в помещении школы или в местах проведения экскурсий. Теоретическая подготовка дает представление об истории, целях и задачах деятельности кружка; знакомит с историей своей школы и населенного пункта, историческими, культурными и природными особенностями своего региона или места путешествия; дает основы необходимой туристской подготовки.

Практические занятия проводятся в форме однодневных или многодневных походов и экскурсий, спортивных мероприятий, эстафет, марафонов, которые несут в себе и познавательные, и воспитательные цели.

Программа учитывает особенности школьного учебно-воспитательного процесса и возрастные особенности учеников, поэтому большинство однодневных походов и экскурсий приходится на осенне и весенне время, а многодневные походы и экскурсии проводятся во время осенних, весенних и летних каникул. Программа рассчитана таким образом, чтобы каждый месяц кроме теоретических занятий проводились и туристско-спортивные мероприятия. Это позволяет сделать занятия более разнообразными, что вызывает интерес учеников к ним.

Общая концепция программы – «Каждому человеку должен быть доступен спорт и туризм как основа физического и нравственного развития».

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы:**

Актуальность данной программы выражается в очевидной ее эффективности, доступности, безграничных возможностей в привлечении детей любого возраста. Обучение по программе интегрировано со школьным курсом, опираясь на знания, полученные в школе, расширяет и дополняет изучаемые предметы: основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура, география, трудовое обучение, информатика. Необходимость практического применения остается педагогически целесообразной.

Основополагающим для разработки программы стали следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### **Основные цели и задачи программы:**

**Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и обеспечение адаптации к жизни в обществе.

### **Задачи программы:**

- развить инициативу и индивидуальные способности воспитанников;
- развить интерес к занятиям спортом и туризмом как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- сформировать представления о правилах поведения на природе, во время походов, прогулок, экскурсий;
- способствовать развитию коллектива в группе, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворению потребности детей в общении;
- дать знания, умения и навыки по основам туристско-спортивной деятельности (навыки подбора личного и группового снаряжения, организация привалов и ночлегов, укладки рюкзака, техники преодоления естественных препятствий, ориентирование на местности и т.п.);

### ***Организационно-педагогические условия реализации программы.***

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- формах и методах обучения (методы презентационного обучения, дифференцированное обучение, открытые занятия, конкурсы и т.д.);
- методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование, анализ результатов конкурсов, выставок и др.);
- средствах обучения (перечень оборудования, инструментов и материалов). Применение образовательных технологий позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус при обращении к теории и ведет к более глубокому ее усвоению.

Важную роль играет в обучении использование видео и аудио, наглядный материалы. Наглядность результата своей будущей работы стимулирует обучающихся, побуждает их внимательно осваивать окружающий мир.

При реализации программы используются различные *методы обучения*:

- объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию – рассказ, беседа)
- репродуктивные методы обучения (обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом);
- исследовательские методы обучения (овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной творческой работы).

На занятиях создаётся непринуждённая творческая атмосфера, используются разнообразные формы и методы их организации и проведения: демонстрация иллюстративного и методического материала, использование игровых ситуаций, наблюдение и зарисовки во время экскурсии или прогулки, а также чередование видов творческой деятельности и т.д.

**Возраст детей программа рассчитана на детей 12-17 лет**

### **Форма и режим занятий**

Занятия проводятся очно 2 раза в неделю: по 2 часа и 1.5 часа.

Основными формами организации занятий являются групповые, при подготовке работы к выставке или конкурсу используется индивидуальная форма.

*Формы обучения:*

- практические занятия;
- беседы;
- игровые программы;
- проведение праздников;
- занятия-исследования;
- викторины;

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие. Помимо этой формы используются и другие.

### **Формы подведения итогов программы**

Этапами проверки достигнутых результатов являются однодневные походы и многодневные экскурсии, совершаемые в течение всего учебного года в каникулярное время, подготовка и составление отчетов по походам и путешествиям, а также участие в конкурсах и соревнованиях, в районном слете туристов.

### **Принципы организации обучения.**

- принцип природосообразности (приоритет природных возможностей ребенка в сочетании с приобретенными качествами в его развитии);
- принцип творчества; развитие фантазии, образного мышления, уверенности в своих силах;
- принцип индивидуально-личностного подхода: учет индивидуальных возможностей и способностей каждого ребенка;
- принцип сотрудничества участников образовательного процесса и доступность обучения;
- принцип разноуровневости: выбор тематики, приемов работы в соответствии с возрастом детей,
- принцип целостности: соблюдение единства обучения и развития с одной стороны, системность с другой;

- доступность. Материал должен быть изложен доступно, согласно возрастных особенностям ребенка. Если в работе ребенок допускает ошибки, то он должен увидеть их и справить.

### Учебный план ДОП «Компас»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Физическая подготовка»	35	1,5	33,5
2.	«Спортивное ориентирование»	59,5	15,5	44
3.	«Основы туризма»	45,5	10,5	35
<b>ИТОГО</b>		<b>140</b>	<b>27,5</b>	<b>112,5</b>

#### 1.Модуль ««Физическая подготовка»

В данном модуле осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А также на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

**Цель модуля:** Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание социально-активной личности через обучение игре.

Для достижения цели определены следующие воспитательные и образовательные **задачи**:

- формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- формирование активной творческой личности;
- приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков;
- обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладение основами игры
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях
- выявление перспективных детей для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах;
- овладение практическими навыками туристско-краеведческой деятельности и спортивного ориентирования.

#### Учебно-тематический план модуля «Физическая подготовка»

п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. Бег.	6	0	6	Практика
2.	Прыжки.	6	0	6	Практика
3.	Лыжная подготовка.	7,5	1,5	6	Практика
4.	Кросс- поход.	4,5	0	4,5	Практика
5.	Упражнения на ловкость, выносливость и силу.	10	0	10	Практика
6	Подведение итогов модуля	1	0	1	
<b>Итого:</b>		<b>35</b>	<b>1,5</b>	<b>33,5</b>	

## Содержание занятий

**Тема 1. Введение в программу. Бег.** Высокий старт от 30 до 40 м; Бег 60 м; *Общеразвивающие упражнения (ОРУ)*

*Упражнения для рук и плечевого пояса:*

- из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа, во время ходьбы)

- сгибание и разгибание рук
- вращения
- махи
- отведение и приведение
- рывки одновременно двумя руками

*Упражнения для ног:*

- на укрепление стопы

- сгибание ног в тазобедренных суставах

- приседания

- отведения

- приведения

- махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях

- выпады

- прыжки со скакалкой

- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.д.)

- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах

- прыжки (на одной, на двух ногах, в длину)

**Занятие 7-12. Прыжки в длину с разбега**

*Общеразвивающие упражнения (ОРУ)*

*Упражнения для ног:*

- на укрепление стопы

- сгибание ног в тазобедренных суставах

- приседания

- отведения

- приведения

- махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях

- выпады

- прыжки со скакалкой

- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.д.)

- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах

- прыжки (на одной, на двух ногах, в длину)

*Упражнения для шеи и туловища:*

- наклоны
- вращения
- повороты
- круговые движения туловищем
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз
- различные сочетания этих движений
- Строение и функции организма человека:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания,

кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, вовремя и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

### **Занятие 13-19,5.**

Техника бега по пересеченной местности; Особенности общефизической подготовки туриста, специальные

упражнения туристов – лыжников; правильное распределение нагрузок в походе; выносливость – основное

качество туриста. Ее тренировка и воспитание. Скользящий шаг без палок и с палками

Попеременный двухшажный ход

Повороты переступанием в движении

Подъем в гору скользящим шагом

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)

Подъем «полуелочкой»

Коньковый ход

Торможение и поворот упором

Преодоление бугров и впадин при спуске с горы

Одновременные ходы

"Техника и тактика лыжного туризма". Лыжная беговая подготовка туриста; техника передвижения на лыжах под рюкзаком; подъем и спуск траверсами, способы их выполнения; решение ситуативных задач по тактике лыжного туризма; переправы по льду с применением мер техники безопасности. **Формы и методы работы** – тренировки, практические занятия на местности.

### **Занятие 20-24,5. Кросс-поход**

Проведение кросс-похода

**Занятия 24,5-35.** Упражнения на ловкость, выносливость и силу.

#### **1. Упражнения на развитие силы:**

И.п. Стоя лицом к стенке на расстоянии до 0.5 метров, руки произвольно. Сгибать и разгибать руки в упоре толчком о стену. Тоже стоя на расстоянии от стены от 0.5 метров; стоя на коленях; с хлопком за спиной.

#### **2.«Тянем-потянем»**

**Цель игры:** развить у детей мышечную силу. Игра прекрасно укрепляет мышцы рук и ног.

Необходимое оборудование: металлический спортивный обруч.

Ход игры (минимальное количество игроков — двое, максимальное — шестеро). Игроки делятся на две равные команды. Обруч кладется посередине помещения или площадки. С противоположных сторон на расстоянии 1,5 м от обруча проводятся две черты. Команды игроков отходят на равное расстояние от обруча. По команде ведущего (старшего) обе команды бегут к обручу и хватаются за него с противоположных сторон. Задача игроков — тянуть обруч на себя и не дать другой команде возможности перетащить обруч за противоположную черту. Выигрывает та команда, которая смогла перетащить обруч на свою половину.

Примечание. Перетягивать можно и обычный канат или прыгалку.

#### **Упражнение «Лошадки»**

И.п. Стоя боком, правая нога на скамейке. Выполнять продвижение с наступанием на скамейку, с последующим выталкиванием вверх и полным выпрямлением толчковой ноги. То же в руках утяжелители до 200 гр.

#### **Упражнение «Лягушата»**

И.п. Стоя лицом к скамейке, темповые прыжки на скамейку и со скамейки. Тоже спрыгивая поворотом; с утяжелителями до 200 гр.

### **«Прыжковая эстафета»**

Играющие встают в колонны и продвигаются вперед различными прыжками: с одной ноги на другую, на двух ногах с набивными мячами в руках, боком. Можно также комбинировать задания, прыгая в одну сторону на правой ноге, а в другую – на левой. В конце продвижения дать задание – выпрыгнув вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, подвешенного мяча.

### **«Кто сильнее»**

Два резиновых бинта, сложенных вдвое или втрое, укрепляют к гимнастической стенке или столбу. Оба конца эластичных бинтов должны быть свободны. На полу (земле) делается ряд отметок (линий) с цифрами. Чем дальше от гимнастической стенки находится линия, тем больше цифра. Например, 2 м — 6 очков, 2 м 10 см — 7 очков, 2 м 20 см — 8 очков и т. д.

Команды выстраиваются двумя колоннами перед своим «контрольным пунктом». По сигналу первые игроки бегут к стенке и, взяв в каждую руку конец бинта, отходят от стенки, стараясь натянуть бинт и наступить ногой на возможно дальнюю отметку. Это удается тому, у кого более сильная мускулатура плеч и рук. Судья записывает цифру и громко ее объявляет. После этого игрок делает два шага назад, отпускает бинты и бежит к своей команде, касаясь рукой следующего игрока. Тот повторяет упражнение. Когда все участники побывают на контрольном пункте, объявляется сумма очков, набранная каждой командой. За быстрое окончание эстафеты прибавляется 4 очка.

Перед игрой определяют, каким способом натягивать эластичный бинт (его можно заменить другим амортизатором, шнуром, эспандером). За ручку эспандера можно браться одной или двумя руками, тянуть его, удерживая руки у плеч, сзади, наверху. Все игроки должны выполнять упражнение одинаково. При повторении игры команды меняются контрольными пунктами.

Приседания с выпрыгиванием.

Прыжки на скакалке.

Подтягивания на турнике

Стояка на локтях (планка)

Лазание по канату без ног

Поднимание туловища, лёжа на спине

Отжимание

Приседания с мячом

Данное упражнение выполняется на мяче и разрабатывает одновременно верхние и нижние мышцы тела.

Подъем на носках

Мышцы икр важны при прыжках, а подъемы на носках способствуют их развитию

Передвижение по перекладине

Махи ногами

Бег прыжками вперед, пытаясь добиться максимальной длины шага

Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема

## **2.Модуль «Спортивное ориентирование»**

Реализация этого модуля направлена на обучение первоначальным правилам развитие личности ребенка в процессе овладения им туристско-краеведческой деятельности: овладение комплексом новых знаний, умений, навыков через систему туристско-краеведческих должностей; формирование новой позиции в деятельности, самостоятельности, творческого отношения, инициативности; изменение мотивации по отношению к учебной деятельности; выявление индивидуальных качеств, склонностей, способностей и степень их реализации в учебной и вне-классной деятельности .

Формирование у детей начальных научно-технических знаний, профессионально-прикладных навыков и создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка в окружающем мире.

**Цель модуля:** овладение практическими навыками туристско-краеведческой деятельности и спортивного ориентирования.

**Задачи модуля:**

- на основе полученных теоретических знаний, практических умений и навыков достижение обучающимися максимально возможных лично-командных спортивных результатов посредством участия в походах, соревнованиях, туристских слётах, и т.д.

- совершение похода (I категории сложности)
- участие в районных соревнованиях и конкурсах

- воспитание ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни и формирование потребности в этом, превращение её в каждодневную привычку

- формирование у обучающегося адекватной оценки своего места в коллективе посредством создания атмосферы всестороннего и радостного общения в объединении, вовлечения каждого воспитанника в общие дела

- воспитание и повышение общей культуры поведения на личном примере, общения с людьми, природой, в ознакомлении с культурой, достопримечательностями родного края

- воспитание характера, воли, чувства ответственности, целеустремлённости, самостоятельности в процессе преодоления трудностей

- воспитание трудолюбия посредством организации своего быта в походных условиях
- развитие коммуникативных навыков, умения ответственно и самостоятельно принимать решения в любых жизненных ситуациях посредством активного привлечения к планированию коллективных дел, и маршрутов походов, тактики прохождения дистанции на соревнованиях или естественных препятствий в походе, к решению теоретически, а затем и практически встречающихся в жизни задач, и проблем.

•

**Учебно-тематический план модуля «Спортивное ориентирование»**

№ п/	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Виды карт. История возникновения карты и её значение в жизни. Условные топографические знаки.	6	1.5	4.5	Входящая диагностика, наблюдение, анкетирование
2.	Условные топографические знаки. Численный и линейный масштаб карты.	6	1.5	4.5	Наблюдение, беседа
3.	Однодневный поход (Сличение карты с местностью)	6	1.5	4.5	Наблюдение, беседа
4.	Устройство компаса. Стороны горизонта. Ориентирование спортивной карты. Азимут на объект.	6	1 .5	4.5	Наблюдение, беседа
5.	Закрепление темы «Топознаки и масштаб карты» (топографический диктант, упражнения на превращение числового масштаба в натуральный).	3.5	1.5	2	Наблюдение, беседа
6.	Однодневный поход «Золотая осень» (Спортивное ориентирование на местности)	6	1.5	4.5	Выставка и презентация работ

7.	Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам	6	1.5	4.5	
8.	Измерение расстояний по карте. Устройство и работа с курвиметром.	3.5		3.5	
9.	Соревнования по спортивному ориентированию среди кружковцев.	4	2	2	
10.	Спортивное ориентирование на местности. (Движение по азимуту)	3.5	1.5	2	
11.	Зимнее спортивное ориентирование на лыжах.	9	1.5	7.5	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>59.5</b>	<b>15.5</b>	<b>44</b>	

### Содержание занятий

**Тема 1. Виды карт. История возникновения карты и её значение в жизни.** Условные топографические знаки. Особенности топографической подготовки ориентировщика.

**Тема 2. Условные топографические знаки. Численный и линейный масштаб карты.** Местность и ее классификация. Спортивные карты. Условные знаки. Рельеф и его изображение на карте. Практические занятия: Чтение условных знаков, рельефа спортивной карты различной сложности (1-2 год обучения). Корректировка карт на местности (2-3 год обучения). Составление карт (3 год обучения). Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы. Практическое занятие: работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Знакомство с различными формами рельефа на местности. Топографический диктант. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Определение азимута транспортиром. Ориентирование по местным признакам и предметам.

### Тема 3. Однодневный поход (Сличение карты с местностью)

Методы работы с картой. Способы определения точки стояния. Азимут, измерение расстояния на карте и местности. Выбор пути движения на карте КП по карте и реализация его на местности. Способы взятия КП. (3 год обучения). Тактические действия спортсмена до старта, на старте пункте выдачи карт, на дистанции и КП. Составление тактического плана прохождения дистанции и распределение сил. Тактические действия в индивидуальных и командных соревнованиях. Практические занятия: Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований Анализ ошибок спортсмена Игры и упражнения на закрепление тактических приемов. Определение расстояния, движения по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов Игры и упражнения на обработку этих приемов.

**Тема 4. Устройство компаса. Стороны горизонта.** Ориентирование спортивной карты. Азимут на объект. Азимут, измерение расстояния на карте и местности (1-2 год обучения). Выбор пути движения на карте КП по карте и реализация его на местности (2-3 год обучения). Определение топографии. Топографические карты, их значение для народного хозяйства и для туристов. Масштаб. Виды масштабов.

Условные знаки: понятие, типы. Изучение топознаков по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение.

Стороны горизонта: С., Ю., З., В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта их градусное значение.

Определение азимута. Его отличие от простого угла. Измерение и построение углов на карте.

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

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

*Практическое занятие:* работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Знакомство с различными формами рельефа на местности. Топографический диктант. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Определение азимута транспортиром. Ориентирование по местным признакам и предметам.

**Тема 5. Закрепление темы «Топознаки и масштаб карты» (топографический диктант, упражнения на превращение числового масштаба в натуральный).** Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.

**Тема 6. Однодневный поход «Золотая осень»** (Спортивное ориентирование на местности)

**Занятие 34 – 39.** Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам. Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов

**Занятие 40- 42,5.** Измерение расстояний по карте. Устройство и работа с курвиметром. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Определение термина «ориентирование». Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде.

**Занятие 43-46.** Соревнования по спортивному ориентированию среди кружковцев. Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

**Занятие 47 -49,5.** Спортивное ориентирование на местности. (Движение по азимуту) Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.

**Занятие 50- 59,5.** Зимнее спортивное ориентирование на лыжах.

### **3.Модуль «Основы туризма»**

Туристские слёты играют важную роль в формировании личности и всестороннем развитии ребёнка. При выполнении технико-тактических заданий вырабатываются коммуникативные навыки, гибкость и вариативность мышления, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной деятельности. Туризм обладает большим воспитательным потенциалом: он способствует становлению силы воли, трудолюбия, целеустремленности.

лённости, взаимовыручки, ответственности. Туристские слёты проводятся по одному или нескольким видам спортивного туризма одновременно. В программу входят соревнования и конкурсы. В зависимости от состава участников соревнования проводятся на сложных и простых дистанциях по видам: техника пешеходного туризма, контрольно-туристский маршрут, туристское ориентирование, соревнования по туристским навыкам. Дистанции на соревнованиях состоят из этапов: технически сложных, технически простых, этапов без физической нагрузки, этапов проверки начальных туристских навыков. Туристские слёты позволяют раскрыться и творческим способностям обучающихся. Конкурсная программа выделяется как отдельный вид соревнований. Конкурсы могут быть самыми разнообразными в зависимости от поставленных задач. Например, конкурс туристской и самодеятельной песни, стенгазет, самоделок, фотографий, краеведов и др. Данная рабочая программа целенаправленно предусматривает туристскую подготовку школьников к туристским слётам, включая все вопросы от технико-тактической подготовки до организации быта и подготовки к конкурсной программе; сориентирована на возрастные группы, предусмотренные положениями по проведению туристских соревнований школьников.

**Цель модуля:** обучение, воспитание, развитие и оздоровление обучающихся в процессе занятий спортивным туризмом, формирование устойчивого интереса к туризму.

**Задачи модуля:**

- формирование необходимого комплекса туристских знаний, умений и навыков для безопасного и успешного выступления на соревнованиях, организации походов;
- воспитание морально-волевых качеств, межличностных отношений;
- совершенствование физического и интеллектуального развития школьников;
- укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.

**Учебно – тематический план модуля «Основы туризма»**

№ /п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника пешеходного туризма: движение по ровной и сильно пересечённой местности, по лесу и по дорогам, по склонам различной крутизны. Страховка при преодолении препятствий	7,5	1.5	6	Входящая диагностика- наблюдение, анкетирование
2.	Техника вязания туристских узлов: прямой, академический, брамшкотовый, булинь и их назначение.	3.5		3.5	Наблюдение, беседа
3.	Техника вязания и применение туристских узлов: проводник, проводник – восьмёрка, схватывающий, ткацкий, стремя, встречный	4.5		4.5	Викторина
4.	Однодневный поход.	4,5	1.5	3	Познавательная игра
5.	Практическое занятие по теме «Техника пешеходного туризма» (полоса препятствий).	7,5	1.5	6	Наблюдение, беседа
6.	Организация туристского быта,	3	1.5	1.5	Наблюдение, бе-

	привалы и ночлег.				седа
7.	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках	3	1.5	1,5	Тестирование
8.	Техника и тактика пешего туризма	7.5	1.5	6	Практика
9.	Велотуризм.	4,5	1.5	3	Практика
	<b>Итого:</b>	<b>45,5</b>	<b>10,5</b>	<b>35</b>	

### Содержание программы.

**Занятие 60- 67,5.** Техника пешеходного туризма: движение по ровной и сильно пересечённой местности, по лесу и по дорогам, по склонам различной крутизны. Страховка при преодолении препятствий.

**Занятие 67,5 -71.** Техника вязания туристских узлов: прямой, академический, брамшкотовый, булинь и их назначение.

**Занятие 71-75,5.** Техника вязания и применение туристских узлов: проводник, проводник – восьмёрка, схватывающий, ткацкий, стремя, встречный. Туристские узлы, грудная обвязка, беседка, карабины и их применение.

**Занятие 75,5- 80.** Однодневный поход.

**Занятие 80- 87,5.** Практическое занятие по теме «Техника пешеходного туризма» (послоса препятствий).

**Занятие 87,5- 90,5.** Организация туристского быта, привалы и ночлег.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф, физическое состояние участников).

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря, определение мест забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

*Практическое занятие:* определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развертывание и свертывание лагеря, разжигание костра.

**Занятие 90,5- 93,5.** Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевое отравление и желудочные заболевания. Промывание желудка. Транспортировка пострадавшего. Правила наложения жгута, тугой повязки. Обработка ран.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

Страховка. Веревки, ледоруб, страховочная система, карабины, крючья. Применение данного снаряжения при страховке и самостраховке. Приемы страховки и самостраховки.

Применение веревки для страховки на опасных участках. Организация точек крепления. Требования к страховщикам и месту страховки. Правила поведения страховщиков.

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний.

*Практические занятия:* формирование мед. аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой медицинской помощи. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего. Применение средств личной гигиены в походах, во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок. Уход за одеждой и обувью.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям.

### **Занятие 93,5- 101. Техника и тактика пешего туризма.**

Понятие о технике и тактике пешеходного туризма. Ритм движения, величина переходов. Роль смены направляющих и замыкающих. Организация разведки, связь с ней. Подробная характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешем походе: лесные и кустарниковые заросли, бурелом, крутые склоны, заболоченная местность, водные преграды. Техника движения в различных условиях.

Движение по тропам и травянистым склонам. Принципы экономии сил. Рациональная техника ходьбы. Приемы преодоления невысоких препятствий, приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта.

Движение группы по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа. Взаимопомощь. Оказание помощи увязшему в болоте. Устройство приспособлений для перехода через болото.

Движение по лесным чащам. Приемы преодоления лесных завалов, ям, канав.

### **Занятие 101 - 105,5. Велотуризм.**

#### **Методическое обеспечение:**

- наличие образовательной программы;
- специальная литература (журналы, книги, пособия);
- методические разработки учебных занятий по тематическому плану.

#### **1. Материально - техническое обеспечение:**

Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Проведение практических занятий на местности должно происходить на спортивной площадке.

В процессе организации образовательного процесса используются следующие **методы работы:**

#### **По способу организации занятий:**

- словесный (устное изложение, беседа, анализ и т.д.)
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический

#### **По уровню деятельности детей:**

- объяснительно-иллюстративный (дети воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивный (обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично-поисковый (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом);
- исследовательский (самостоятельная творческая работа обучающихся);

### **По форме организации деятельности обучающихся:**

- фронтальный – одновременная работа со всеми обучающимися;
- коллективный-организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми;
- индивидуально-фронтальный (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы);
- групповой (организация работы по малым группам);
- коллективно-групповой (выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение);
- индивидуальный (индивидуальное выполнение заданий, решение проблемы);

### **Ожидаемый результат обучения:**

1. дети приобретут навыки:
  - умения ориентироваться на местности,
  - преодолевать простейшие препятствия,
  - оказать первую медицинскую помощь.
2. бережно относятся к природе, были дружными, могли прийти на помощь друг к другу.

### **Рекомендуемая литература.**

#### **1. Нормативная:**

- 1.1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.
- 1.2. В.И. Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.
- 1.3. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.

#### **2. Туризм:**

- 2.1. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.
- 2.2. Ю.С. Константинов «Туристская игротека». - М.: Владос, 2000г.

#### **3. Топография и ориентирование. Туристская техника:**

- 3.1. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.
- 3.2. А.М.Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.

#### **4. Подготовка и проведение похода:**

- 4.1. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.
- 4.2. А.Ю.Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.

#### **5. Медицина:**

- 7.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **К разделу "Туристические навыки. Основы пешеходного туризма, техника и тактика пешеходного туризма".**

1. Богоявленский В.Е. Обеспечение безопасности при проведении туристических походов со школьниками. -Кишинев, 1983
2. Вашлаки К. Г. Методические рекомендации по составлению отчетов о категорийном туристском походе со школьниками. • Кишинев, 1989.
3. Дрогов НА. Подготовка спортсменов-разрядников по туризму ЦРИБ. М.: Турист, 1990.
4. Верба И.А., Голицын СМ. Туризм в школе (книга руководителя путешествия). - М.: Фис, 1983.
5. Веретенников Е.И., Дрогов И.А Общественный туристический актив. Подготовка, обучение, воспитание. - М/ Профиздат, 1990.
6. Гонопольский В.И. Начальная туристическая и судейская подготовка в туристической акции коллектива физкультуры - М.: ЦРИБ Турист, 1985.

7. Гонопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Фис, 1987
8. Кодыш Э.Н. Судейство соревнования по пешеходному туризму. - М.: ЦРИБ Турист, 1983.
9. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С. Туристические слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
10. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов, Пешеходный туризм - М.: Фис, 1990.
11. Куликов В.М. Походная туристическая игротека. Сборник №1. -М.: ЦРИБ Турист, 1991.
12. Куликов В.М. Походная туристическая игротека Сборник № 2. - М.: ЦРИБ Турист, 1994.
13. Лупандин С.А, Пеуков Л.П. Планирование и организация туристических маршрутов. - М.: ЦРИБ Турист. 1976.
14. Минделевич С. В. Туризм для всех - М.: Знание, 1988.
15. Поломис К. Дети на охоте. - М.: Культура и традиции. 1995.
16. Растворгувев М.В, Ситников С.М. Карабинные узлы. - М.; 1995.
17. Скрягин Л.Н. Морские узлы. - М.: ЦРИБ Транспорт, 1994.
18. Строганов В.А. Методические рекомендации по эксплуатации, ремонту и хранению туристического снаряжения. - М.: ЦРИБ Турист, 1981.
19. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста. -М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
20. Уваров В.А., Козлов А.А. В поход пешком. - М.: Советский спорт, 1988.
21. Штюрмер Ю.П. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.

**К разделу "Физическая подготовка".**

1. Алабин В.Г., Зверник В.Я. Мсловский Е.А. Учись бегать, прыгать, плавать. - Минск, 1974
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ Турист, 1989.
3. Барышева Н.В, Минияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры старшеклассника. - Самара, 1994.
4. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М.Г., Попова Н.Б. Физическая культура. - Самара, 1995.
5. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. - М.: Фис, 1982.
6. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - Минск: Высшая школа, 1980.
7. Козлова Т. В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. - М. 1989.
8. Михайлов В.А. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ Турист, 1985
9. Остапенко Л.А, Шубов В.М. Атлетическая гимнастика. - М: Знание, 1986.
10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Фис, 1986.
11. Собенко П.Т. Физическая подготовка альпинистов и горных туристов. - Киев: Здоровье, 1986.
12. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. Энциклопедический словарь юного спортсмена. - М.: Педагогика, 1979.
13. Эрбах Гюнтер, Борман Гюнтер Физкультура и спорт. Малая энциклопедия Перевод с немецкого. Глейберг И.Л., Гусевой Г.В. - М: Радуга, 1982.

**К разделу по топографии и спортивному ориентированию.**

1. Алешин В.М., Калиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию. - М.: Фис, 1974.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Фис, 1983.
3. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование - М.: Военное издательство, 1982.
4. Беляков Л. В., Ганюшин А.Д., Моисеенков А.Л. Основы тренировки в ориентировании на местности. - Смоленск, 1973.
5. Грановский Е.Б., Иванов С.И. Правила соревнований по спортивному ориентированию на местности - М.: ЦРИБ Турист, 1978.
6. Елоховский С.Б. Бег к невидимой цели. - М.: Фис. 1973.
7. Иванов Е.И. С компасом и картой. - М.: ДОСААФ, 1971.

8. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. -М.: Фис, 1978.
9. Исаков К.Ф. По карте, следам, приметам (военно-спортивная игра учащихся) - Минск: Народная света, 1979.
10. Изап Э.В. Игровой метод при обучении ориентированию на местности. - Таллинн, 1975
11. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Фис, 1985.
12. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ПО. - М.: Фис, 1983
13. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1990.

**К разделу "Медицинская подготовка".**

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. -М.: Просвещение, 1986.
2. Велитченко В.К. Физкультура без травм. -М.: Просвещение, 1993.
3. Воропай А.В. Вредные привычки и здоровье. -М.: Просвещение, 1985.
4. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. -М.: Фис, 1981.
5. Иванченко В.А. Тайны русского закала. -М.: Молодая гвардия, 1985.
6. Лаптев А.П. Гигиена физкультурника. -М.: Знание, 1989
7. Лаптев А.П. Гигиена физической культуры и спорта. - М.: Фис, 1979.
8. Петерсон Л., Ренстрем П. Травмы в спорте - М: Фис, 1981.
9. Сердюковская Г.Н. Социальные условия и состояние здоровья школьников. -М.: Медицина, 1979.
10. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. - М.: Просвещение, 1978.
11. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников. - М.: Просвещение, 1985.
12. Шляхтина С.Э. Режим дня школьника. - М.: Просвещение, 1974.
13. Шубин В.М., Левин М.Я. Иммунологическая реактивность юных спортсменов. - М.: Фис, 1982.

**К разделу по выживанию в экстремальной ситуации.**

1. Агоджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма - М.: Знание, 1982.
2. Баленко С.В. Школа выживания /из опыта войск спецназначения/. Часть 2. - М., 1994
3. Волович В.Т. Человек в экстремальной ситуации /советы туристи/. -М.: Знание, 1989.
4. Кузнецов В.В. Проблемы резервных возможностей человека. - М., 1982.
5. Муравов И.В. Возможности организма человека. - М.: Знание, 1988
6. Недельков А. Опасные тропы натуралиста -М.: Мысль, 1970.
7. Несбит П. и др. Один на один с природой. - М.: Воениздат, 1970.
8. Репин А.Б. Затерявшиеся в тайге. - М.: Мысль, 1979.
9. Русских Р.Д. Лесные Робинзоны. - Ижевск: Удмуртия.
10. Сенкевич Ю.А. Выживание в экстремальных условиях. -М.: ИПЦ, Русский раритет, 1993.
11. Формозов А.Н. Спутник следопыта. - М.: Детская литература, 1974
12. Хлостик С.Я. Я иду по лесу. - М.: Лесная промышленность, 1973.
13. Щербаков Н.Н. "Мы плывем под парусами". - М.: Просвещение, 1987.

**Приложение**  
**Календарно-тематический план**

<b>Модуль 1. «Физическая подготовка»</b>			
1	Тема1. Бег.	6	<p>Высокий старт от 30 до 40 м; Бег 60 м; <i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</i></p> <p><i>Упражнения для рук и плечевого пояса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа, во время ходьбы)</li> <li>- сгибание и разгибание рук</li> <li>- вращения</li> <li>- махи</li> <li>- отведение и приведение</li> <li>- рывки одновременно двумя руками</li> </ul> <p><i>Упражнения для ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на укрепление стопы</li> <li>- сгибание ног в тазобедренных суставах</li> <li>- приседания</li> <li>- отведения</li> <li>- приведения</li> <li>- махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях</li> <li>- выпады</li> <li>- прыжки со скакалкой</li> <li>- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.д.)</li> <li>- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах</li> <li>- прыжки (на одной, на двух ногах, в длину)</li> </ul>
2.	Тема 2. Прыжки	6	<p>Прыжки в длину с разбега</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</i></p> <p><i>Упражнения для ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на укрепление стопы</li> <li>- сгибание ног в тазобедренных суставах</li> <li>- приседания</li> <li>- отведения</li> <li>- приведения</li> <li>- махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях</li> <li>- выпады</li> <li>- прыжки со скакалкой</li> <li>- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.д.)</li> <li>- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах</li> <li>- прыжки (на одной, на двух ногах, в длину)</li> </ul> <p><i>Упражнения для шеи и туловища:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны</li> <li>- вращения</li> <li>- повороты</li> <li>- круговые движения туловищем</li> <li>- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз</li> <li>- различные сочетания этих движений</li> <li>- Строение и функции организма человека:</li> </ul>

			<p>Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.</p> <p>Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, вовремя и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.</p> <p><b>Занятие 13-19,5.</b></p> <p>Техника бега по пересеченной местности; Особенности общефизической подготовки туриста, специальные упражнения туристов – лыжников; правильное распределение нагрузок в походе; выносливость – основное качество туриста. Ее тренировка и воспитание. Скользящий шаг без палок и с палками</p> <p>Попеременный двухшажный ход</p> <p>Повороты переступанием в движении</p> <p>Подъем в гору скользящим шагом</p> <p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)</p> <p>Подъем «полуелочкой»</p> <p>Коньковый ход</p> <p>Торможение и поворот упором</p> <p>Преодоление бугров и впадин при спуске с горы</p> <p>Одновременные ходы</p> <p>«Техника и тактика лыжного туризма». Лыжная беговая подготовка туриста; техника передвижения на лыжах под рюкзаком; подъем и спуск траверсами, способы их выполнения; решение ситуативных задач по тактике лыжного туризма; переправы по льду с применением мер техники безопасности. <b>Формы и методы работы</b> – тренировки, практические занятия на местности.</p>
3.	Тема 3.Лыжная подготовка.	7,5	<p>Техника бега по пересеченной местности; Особенности общефизической подготовки туриста, специальные упражнения туристов – лыжников; правильное распределение нагрузок в походе; выносливость – основное качество туриста. Ее тренировка и воспитание. Скользящий шаг без палок и с палками</p> <p>Попеременный двухшажный ход</p> <p>Повороты переступанием в движении</p> <p>Подъем в гору скользящим шагом</p> <p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)</p> <p>Подъем «полуелочкой»</p> <p>Коньковый ход</p> <p>Торможение и поворот упором</p> <p>Преодоление бугров и впадин при спуске с горы</p> <p>Одновременные ходы</p> <p>«Техника и тактика лыжного туризма». Лыжная беговая</p>

			подготовка туриста; техника передвижения на лыжах под рюкзаком; подъем и спуск треверсами, способы их выполнения; решение ситуативных задач по тактике лыжного туризма; переправы по льду с применением мер техники безопасности. <b>Формы и методы работы</b> – тренировки, практические занятия на местности.
4.	Тема 4.Кросс- поход.	4,5	Проведение кросс-похода
5.	Тема 5.Упражнения на ловкость, выносливость и силу.	11	<p><b>1. Упражнения на развитие силы:</b> И.п. Стоя лицом к стенке на расстоянии до 0.5 метров, руки произвольно. Сгибать и разгибать руки в упоре толчком о стену. Тоже стоя на расстоянии от стены от 0.5 метров; стоя на коленях; с хлопком за спиной.</p> <p><b>2.«Тянем-потянем»</b> <b>Цель игры:</b> развить у детей мышечную силу. Игра прекрасно укрепляет мышцы рук и ног. Необходимое оборудование: металлический спортивный обруч. Ход игры (минимальное количество игроков — двое, максимальное — шестеро). Игроки делятся на две равные команды. Обруч кладется посередине помещения или площадки. С противоположных сторон на расстоянии 1,5 м от обруча проводятся две черты. Команды игроков отходят на равное расстояние от обруча. По команде ведущего (старшего) обе команды бегут к обручу и хватаются за него с противоположных сторон. Задача игроков — тянуть обруч на себя и не дать другой команде возможности перетащить обруч за противоположную черту. Выигрывает та команда, которая смогла перетащить обруч на свою половину. Примечание. Перетягивать можно и обычный канат или прыгалку.</p> <p><b>Упражнение «Лошадки»</b> И.п. Стоя боком, правая нога на скамейке. Выполнять продвижение с наступлением на скамейку, с последующим выталкиванием вверх и полным выпрямлением толчковой ноги. То же в руках утяжелители до 200 гр.</p> <p><b>Упражнение «Лягушата»</b> И.п. Стоя лицом к скамейке, темповые прыжки на скамейку и со скамейки. Тоже спрыгивая поворотом; с утяжелителями до 200 гр.</p> <p><b>«Прыжковая эстафета»</b> Играющие встают в колонны и продвигаются вперед различными прыжками: с одной ноги на другую, на двух ногах с набивными мячами в руках, боком. Можно также комбинировать задания, прыгая в одну сторону на правой ноге, а в другую – на левой. В конце продвижения дать задание – выпрыгнув вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, подвешенного мяча.</p> <p><b>«Кто сильнее»</b> Два резиновых бинта, сложенных вдвое или втрое, укреп-</p>

		<p>ляют к гимнастической стенке или столбу. Оба конца эластичных бинтов должны быть свободны. На полу (земле) делается ряд отметок (линий) с цифрами. Чем дальше от гимнастической стенки находится линия, тем больше цифра. Например, 2 м — 6 очков, 2 м 10 см — 7 очков, 2 м 20 см — 8 очков и т. д.</p> <p>Команды выстраиваются двумя колоннами перед своим «контрольным пунктом». По сигналу первые игроки бегут к стенке и, взяв в каждую руку конец бинта, отходят от стенки, стараясь натянуть бинт и наступить ногой на возможную дальнюю отметку. Это удается тому, у кого более сильная мускулатура плеч и рук. Судья записывает цифру и громко ее объявляет. После этого игрок делает два шага назад, отпускает бинты и бежит к своей команде, касаясь рукой следующего игрока. Тот повторяет упражнение. Когда все участники побывают на контрольном пункте, объявляется сумма очков, набранная каждой командой. За быстрое окончание эстафеты прибавляется 4 очка.</p> <p>Перед игрой определяют, каким способом натягивать эластичный бинт (его можно заменить другим амортизатором, шнуром, эспандером). За ручку эспандера можно браться одной или двумя руками, тянуть его, удерживая руки у плеч, сзади, наверху. Все игроки должны выполнить упражнение одинаково. При повторении игры команды меняются контрольными пунктами.</p> <p>Приседания с выпрыгиванием.</p> <p>Прыжки на скакалке.</p> <p>Подтягивания на турнике</p> <p>Стояка на локтях (планка)</p> <p>Лазание по канату без ног</p> <p>Поднимание туловища, лёжа на спине</p> <p>Отжимание</p> <p>Приседания с мячом</p> <p>Данное упражнение выполняется на мяче и разрабатывает одновременно верхние и нижние мышцы тела.</p> <p>Подъем на носках</p> <p>Мышцы икр важны при прыжках, а подъемы на носках способствуют их развитию</p> <p>Передвижение по перекладине</p> <p>Махи ногами</p> <p>Бег прыжками вперед, пытаясь добиться максимальной длины шага</p> <p>Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема.</p>
--	--	--

## Модуль 2 «Спортивное ориентирование»

1	Тема 1. Виды карт. История возникновения карты и её значение в жизни. Условные топографические знаки.	6	Виды карт. История возникновения карты и её значение в жизни. Условные топографические знаки. Особенности топографической подготовки ориентировщика.
---	---	---	--

2	Тема 2. Условные топографические знаки. Численный и линейный масштаб карты.	6	<b>Условные топографические знаки. Численный и линейный масштаб карты.</b> Местность и ее классификация. Спортивные карты. Условные знаки. Рельеф и его изображение на карте. <u>Практические занятия:</u> Чтение условных знаков, рельефа спортивной карты различной сложности (1-2 год обучения). Корректировка карт на местности (2-3 год обучения). Составление карт (3 год обучения). Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы. <u>Практическое занятие:</u> работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Знакомство с различными формами рельефа на местности. Топографический диктант. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Определение азимута транспортиром. Ориентирование по местным признакам и предметам.
3	Тема 3. Однодневный поход (Сличение карты с местностью)	6	Методы работы с картой. Способы определения точки стояния. Азимут, измерение расстояния на карте и местности. Выбор пути движения на карте КП по карте и реализация его на местности. Способы взятия КП. (3 год обучения). Тактические действия спортсмена до старта, на старте пункте выдачи карт, на дистанции и КП. Составление тактического плана прохождения дистанции и распределение сил. Тактические действия в индивидуальных и командных соревнованиях. <u>Практические занятия:</u> Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена. Игры и упражнения на закрепление тактических приемов. Определение расстояния, движения по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов. Игры и упражнения на обработку этих приемов.
4	Тема 4. Устройство компаса. Стороны горизонта. Ориентирование спортивной карты. Азимут на объект.		Устройство компаса. Стороны горизонта. Ориентирование спортивной карты. Азимут на объект. Азимут, измерение расстояния на карте и местности (1-2 год обучения). Выбор пути движения на карте КП по карте и реализация его на местности (2-3 год обучения). Определение топографии. Топографические карты, их значение для народного хозяйства и для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Условные знаки: понятие, типы. Изучение топознаков по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Стороны горизонта: С., Ю., З., В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта их градусное значение. Определение азимута. Его отличие от простого угла. Измерение и построение углов на карте. Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

			Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. <i>Практическое занятие:</i> работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Знакомство с различными формами рельефа на местности. Топографический диктант. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Определение азимута транспортиром. Ориентирование по местным признакам и предметам.
5.	Тема 5. Закрепление темы «Топознаки и масштаб карты» (топографический диктант, упражнения на превращение числового масштаба в натуральный).	3.5	Закрепление темы «Топознаки и масштаб карты» (топографический диктант, упражнения на превращение числового масштаба в натуральный). Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.
6.	Тема 6. Однодневный поход «Золотая осень» (Спортивное ориентирование на местности)	6	Однодневный поход «Золотая осень» (Спортивное ориентирование на местности)
7.	Тема 7. Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам	6	Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам. Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов
8.	Тема 8. Измерение расстояний по карте. Устройство и работа с курвиметром.	3.5	Измерение расстояний по карте. Устройство и работа с курвиметром. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Определение термина «ориентирование». Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде.
9.	Тема 9. Соревнования по спортивному ориентированию среди кружковцев.	4	Соревнования по спортивному ориентированию среди кружковцев. Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.
10.	Тема 10. Спортивное ориентирование на местности.	3.5	(Движение по азимуту) Определение по компасу азимута. Движение по

	местности. (Движение по азимуту)		азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.
11.	Тема 11. Зимнее спортивное ориентирование на лыжах.	9	Зимнее спортивное ориентирование на лыжах.

### Модуль 3. «Основы туризма»

1.	Тема 1. Техника пешеходного туризма: движение по ровной и сильно пересечённой местности, по лесу и по дорогам, по склонам различной крутизны. Страховка при преодолении препятствий	7,5	Техника пешеходного туризма: движение по ровной и сильно пересечённой местности, по лесу и по дорогам, по склонам различной крутизны. Страховка при преодолении препятствий
2.	Тема 2. Техника вязания туристских узлов:прямой, академический, брамшкотовый, булинь и их назначение.	3.5	Техника вязания туристских узлов:прямой, академический, брамшкотовый, булинь и их назначение.
3.	Тема 3. Техника вязания и применение туристских узлов: проводник, проводник – восьмёрка, схватывающий, ткацкий, стремя, встречный. Туристские узлы, грудная обвязка, беседка, карабины и их применение.	4.5	Техника вязания и применение туристских узлов: проводник, проводник – восьмёрка, схватывающий, ткацкий, стремя, встречный. Туристские узлы, грудная обвязка, беседка, карабины и их применение.
4.	Тема 4. Однодневный поход.	4,5	Однодневный поход.
5.	Тема 5. Практическое занятие по теме «Техника пешеходного туризма» (полоса препятствий).	7,5	Практическое занятие по теме «Техника пешеходного туризма» (полоса препятствий).
6.	Тема 6. Организация туристского быта, привалы и ночлег.	3	Организация туристского быта, привалы и ночлег. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф, физическое состояние участников). Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря, определение мест забора воды и умывания, туале-

			<p>тов, мусорной ямы.</p> <p>Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).</p> <p>Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.</p> <p>Уборка места лагеря перед уходом группы.</p> <p>Организация ночлегов в помещении. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.</p> <p><i>Практическое занятие:</i> определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развертывание и свертывание лагеря, разжигание костра.</p>
7.	Тема 7. Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках	3	<p>Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках.</p> <p>Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.</p> <p>Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.</p> <p>Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.</p> <p>Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевое отравление и желудочные заболевания. Промывание желудка. Транспортировка пострадавшего. Правила наложения жгута, тугой повязки. Обработка ран.</p> <p>Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.</p> <p>Страховка. Веревки, ледоруб, страховочная система, карабины, крючья. Применение данного снаряжения при страховке и самостраховке. Приемы страховки и самостраховки. Применение веревки для страховки на опасных участках. Организация точек крепления. Требования к страховщикам и месту страховки. Правила поведения страховщиков.</p> <p>Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний.</p> <p><i>Практические занятия:</i> формирование мед. аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой медицинской помощи. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего. Применение средств личной гигиены в походах, во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок. Уход за одеждой и обувью.</p> <p>Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям.</p>

8.	Тема 8. Техника и тактика пешего туризма	7.5	<p>Техника и тактика пешего туризма.</p> <p>Понятие о технике и тактике пешеходного туризма. Ритм движения, величина переходов. Роль смены направляющих и замыкающих. Организация разведки, связь с ней. Подробная характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешем походе: лесные и кустарниковые заросли, бурелом, крутые склоны, заболоченная местность, водные преграды. Техника движения в различных условиях.</p> <p>Движение по тропам и травянистым склонам. Принципы экономии сил. Рациональная техника ходьбы. Приемы преодоления невысоких препятствий, приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта.</p> <p>Движение группы по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа. Взаимопомощь. Оказание помощи увшему в болоте. Устройство приспособлений для перехода через болото.</p> <p>Движение по лесным чащам. Приемы преодоления лесных завалов, ям, канав.</p>
9.	Тема 9. Велотуризм.	4,5	Велотуризм.