

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета МБУДО ДЮСШ
протокол № 1
от «25» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУДО ДЮСШ
 А.И. Блюм

Приказ № 201
от «25» августа 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Спортивный туризм

Срок реализации: весь период

ст. Тбилисская
2018

Пояснительная записка

Как и многие виды спорта, туризм взаимосвязан с различными компонентами физической культуры. В базовой физической культуре спортивно-оздоровительный туризм представлен в виде элементов ориентирования на местности, преодоления разнообразных естественных препятствий.

В спортивно-оздоровительном туризме достаточно эффективно реализуется не только специфические функции физической культуры: образовательные, прикладные, спортивные, рекреативные и оздоровительно-реабилитационные. Спортивно-оздоровительный туризм имеет большое воспитательное значение, он используется как средство физического, эстетического, трудового, морально-нравственного, патриотического воспитания подрастающего поколения, как средство познания окружающей среды и человека в природных условиях, знакомство с красотами Краснодарского края. Спортивно-оздоровительный туризм оказывает воспитательное воздействие сравнительно простыми и доступными средствами: походом, путешествиями, экскурсиями, прогулками, туристскими слетами и соревнованиями, а также краеведческая и природоохранная деятельность.

Все виды воспитания в туризме реализуются комплексно, в естественных условиях, без акцентирования внимания туристов на воспитательных задачах спортивно-оздоровительного туризма.

ДЮСШ способствует развитию физкультурно-массовой работы с учащимися, через систематические секционные занятия, содействует всестороннему, гармоничному развитию личности. Поэтому главная задача спортивной школы расширять отделения по видам спорта оздоровительной направленности. Данная программа предназначена для занятий спортивно-оздоровительным туризмом.

Целью программы спортивно-оздоровительного туризма является создание оптимальных условий для реализации эффективного спортивно-оздоровительного туристского комплекса, способного вовлечь в спортивное

туристское движение как можно больше учащихся и реализовать современную технологию активного отдыха, направленного на социальную адаптацию, духовное и физическое совершенствование личности.

Цель может быть достигнута путем решения основных задач:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- готовить разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.

И конкретных, специальных задач:

- повышение уровня специально физической подготовки для роста спортивного мастерства туриста.
- Совершенствований специальных - технических навыков.
- Развитие силовой, специальной выносливости, координационных способностей.
- Воспитание волевых качеств, в практическом применении на соревнованиях.

Введя занятия спортивно-оздоровительного туризма, мы добьемся, роста спортивного мастерства, популяризации спортивно-оздоровительного туризма, поможем разносторонней подготовленности, а также сможем проверить себя в нестандартных ситуациях.

В группы спортивного туризма зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и спортивно-оздоровительным туризмом.

Цель, задачи и преимущественная направленность:

- Достижение обучающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, которой обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- Адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
- Обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.
- Привлечение детей к занятиям физкультурой и спорту и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивно-оздоровительного туризма;
- Укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- Овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирует основ знаний и умений спортивно оздоровительного туризма;
- Приобретение разносторонней физической подготовленности, на основе занятий различными видами физических упражнений;

Комплектование ДЮСШ производится ежегодно в сентябре месяце. В отделение спортивном – оздоровительном туризме принимается дети с 7 лет и старше, допущенные к занятиям врачом.

Формы занятий по спортивно-оздоровительному туризму определяется в зависимости от контингента занимающихся, задача и условий подготовки. Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а так же исходя из материальной базы.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Виды подготовки	
Теоретическая	10
Общая физическая	102
Специальная физическая	80
Техническая	60
Тактическая	10
Участие в соревнованиях	10
Контрольные испытания	4
Всего часов	276

3. Программа спортивного туризма

1. Теоретическая подготовка.

1.1 Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России.

1.2. Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного - трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.

1.6. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

1.7. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обя-

занности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

1.10. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний
Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом
гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полеткувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с

места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Прыжки в высоту. Метание гранаты, толкание ядра.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

3. Специальная физическая подготовка

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

3.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков.

3.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

3.4. Компас, работа с компасом

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

3.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте.

3.6. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость

непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки).

3.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

4. Tактическая подготовка.

- 4.1. Действия определения места.
- 4.2. Действия организации привалов и ночлегов.
- 4.3. Выбор способа укладки рюкзака, подготовка снаряжения.
- 4.4. Определение ситуации и момента.
- 4.5. Выбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.
- 4.6. Соревновательный настрой.
- 4.7. Аутотренинг.

5. Техническая подготовка.

- 5.1. Движение в колонне, строю.
- 5.2. Движение по склону, подъем и спуск.
- 5.3. Движение с альпенштоком.
- 5.4 Движение с компасом.
- 5.5. Вязка узлов.
- 5.6. Движение по веревкам.
- 5.7. Установка палатки.
- 5.8. Виды костров.

6. Спортивные соревнования

Участие в школьных, районных и краевых соревнованиях

7. Сдача контрольных нормативов.

Прохождение в конце учебного года итоговой аттестации по общей физической подготовке.

Литература

1. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования /под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, -М.: Советский спорт, 2005 – 324 с.
2. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме: учеб. Пособие /А.И. Аппенянский; Российская международная академия туризма: –М.: Советский спорт, 2006. – 196 с,
3. И.И. Столов. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации (методические рекомендации). М. Советский спорт, 2007