

**АДМИНИСТРАЦИЯ КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «08» февраля 2023г.  
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ ДО КГО «ЦВР»  
\_\_\_\_\_ Е.С. Тырина  
от 08.02.2023 г.

**рабочая программа**  
**«Общефизическая и специальная**  
**подготовка юных туристов»**  
К  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**туристско-краеведческой направленности**

Возраст обучающихся: 8-17 лет  
Срок реализации: 1 год (144 часа)  
Уровень сложности: базовый

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Коптяев Вадим Алексеевич

г. Костомукша, 2021 г.

I.	Пояснительная записка	3
II.	Учебный план	11
III.	Содержание учебного плана	11
IV.	Условия реализации программы	15
V.	Формы аттестации и оценочные материалы	16
VI.	Список литературы и источников	17
VII.	Приложения 1. Критерии показателей уровня дополнительного образования обучающихся	20
VIII.	Приложения 2. Итоговая таблица показателей диагностики образовательного уровня обучающихся	22
IX.	Приложение 3. Методические материалы. Упражнения для контроля физической подготовки.	23
X.	Приложение 4. Календарно-тематический график	25
XI.	Приложение 5. Календарный учебный график	38
XII.	Приложение 9. Календарный план воспитательной работы	39

## Содержание

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Общефизическая и специальная подготовка юных туристов», разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и спорта Республики Карелия от 10.12.2021 г. № 1343 «О государственной информационной системе «Навигатор дополнительного образования детей Республики Карелия»;
- Приказ Министерства образования и спорта Республики Карелия от 25.02.2022 №230 «Об утверждении Регламента проведения независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Устав и лицензия Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Костомукшского городского округа «Центр внешкольной работы».

**Вид программы:** модифицированная, построенная на основе ДООП «Юный турист» (Автор-составитель: педагог-организатор Новиков Юрий Евгеньевич), ДООП "Юные судьи туристских соревнований" (раздел: Общая и специальная физическая подготовка. Автор Константинов Ю.С.) и программы «Юные скалолазы» (автор Федотенкова Т.П.) с дополнениями и изменениями в разделах: «Пояснительная записка» (в пунктах новизна программы, отличительные особенности, возрастные характеристики обучающихся), «Учебный план» и содержание Учебного плана, «Календарно-тематическое планирование».

**Направленность программы:** туристско-краеведческая.

**Уровень сложности:** базовый.

**Актуальность:**

Общая физическая подготовка является важнейшим элементом в подготовке гармонично развитой личности ребенка. В современном мире с его плохой экологией, стрессами, психофизическими нагрузками необходимо уделять особое внимание физическому воспитанию детей. Необходимо усиливать работу по пропаганде здорового образа жизни, спорта и физкультуры в целом. В последнее время появились новые виды спорта (маунтенбайк, сноубординг и др.). К этой же категории можно отнести спортивный туризм, туристское многоборье и скалолазание, которые из-за своей экстремальности и новизны привлекают все больше детей и подростков.

Для юных туристов физическая и специальная подготовка является одним из важнейших элементов подготовки. От физической подготовки участников зависит качество прохождения маршрута похода и его безопасность. Но для безопасного прохождения разнообразных, интересных и сложных маршрутов недостаточно только общефизической подготовки. Поэтому в качестве специальной подготовки можно использовать скалолазание и туристское многоборье. В нашем городе (Республика Карелия, г. Костомукша) появился скалодром, который построен под крышей спортивного зала, что позволяет проводить занятия по скалолазанию круглогодично. Этот вид спорта можно рассматривать как самостоятельный и как один из элементов подготовки участников туристских походов.

**Новизна:**

- В программе «Общефизическая и специальная подготовка юных туристов» сделан акцент на физическую подготовку детей для участия в туристических походах, маршрутах по спортивному ориентированию, соревнованиях по скалолазанию.
- Программа охватывает детей в возрасте от 8 до 17 лет. Такой диапазон позволяет включать в занятия детей от младшего до старшего школьного возраста и создавать

разновозрастные группы. Это позволяет более эффективно организовать занятие, особенно в части проведения работы на скалодроме. Ребята старшего возраста, после специальной подготовки и инструктажа участвуют в организации страховки младших что положительно влияет на сплоченность коллектива, воспитания навыка наставничества. Представленные в Программе комплексы упражнений являются универсальными, их можно применять к различным возрастам, варьируя количество подходов и повторов. (См. Приложение 3: Пример контрольных нормативов для разных возрастов).

- В Программу включен раздел психологической подготовки детей перед соревнованиями. Любые соревнования — это стресс для ребенка. Психологическая подготовка призвана помочь ребенку избежать стресса перед соревнованием, чтобы он максимально использовал свои умения, навыки и уровень подготовки, смог противостоять стрессовым ситуациям и достигнуть необходимого результата.

### **Педагогическая целесообразность программы:**

Занятия скалолазанием направлены на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствует развитию памяти и интеллекта, а также таких черт характера, как целеустремленность и настойчивость, мужество и упорство, самостоятельность и инициативность, смелость и решительность, выдержка и самообладание. Происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости. Этот сложный вид спорта предполагает не просто запланированные испытания воли и выносливости. Скалолаз сталкивается с целой системой меняющихся ситуаций, и победителем выходит тот, кто сможет трудностям и опасностям скал и гор противопоставить не только физическую силу, но и интеллект. Экстремальность является важным фактором становления характера и популярности занятий скалолазанием.

**Цель:** Повышение уровня физической подготовки: силы, ловкости, выносливости через овладение основами скалолазания и приобщение детей к туристской деятельности.

### **Задачи:**

#### Развивающие:

- развивать физическую активность, укреплять здоровье;
- развивать инициативность и индивидуальные способности;
- развивать логическое мышление и творческие способности;
- предоставлять возможности для безопасной реализации интереса к экстремальному

досугу подростков.

- формировать представление о туризме как способе познания окружающего мира;

#### Познавательные:

- формировать практические умения и навыки туристской деятельности;
- научить планировать свою работу, корректировать и оценивать свой труд, применять на практике полученные знания, умения;
- обучать правильно использовать термины, формулировать определения, понятия, используемые в туризме, краеведческой работе, археологии;
- обучать основам туристической деятельности;
- формировать умения и навыки туристической деятельности (навыки подбора личного и группового снаряжения, поиска и организации места привалов и ночлегов, укладки рюкзака, техники преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности и т.п.);
- развивать практические навыки деятельности в экстремальных ситуациях;
- обучать правилам автономного пребывания в условиях природной среды;
- обучать способам, правилам и приемам оказания первой помощи пострадавшим от опасных факторов в чрезвычайных ситуациях.

#### Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, внимательность, самостоятельность, чувство ответственности;
- прививать интерес к занятиям туризмом и краеведением как активной познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- воспитывать патриотизм и любовь к своему Отечеству;
- способствовать воспитанию активной гражданской позиции обучающихся;
- воспитывать гордость за «малую родину» и страну на примерах выдающихся земляков;
- изучать культуру, историю, экономику, природу родного края как одного из субъектов России;
- способствовать созданию в группе обстановки доброжелательности, психологического комфорта, товарищества;
- содействовать удовлетворению потребности детей в общении;

#### **Отличительная особенность программы:**

Содержание данной Программы разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей. В условиях крайнего севера занятия большую часть времени проводятся в помещении. В нашем городе существует спортивный зал, оборудованный

скалодромом, что позволяет проводить занятия по физической подготовке и скалолазанию круглогодично. Использование в занятиях скалодрома можно рассматривать как самостоятельный вид спорта и как один из элементов подготовки участников туристских походов.

Программа предусматривает комплексную физическую подготовку: каждое занятие состоит из нескольких частей; обязательная разминка, упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости и т.д., постепенная отработка навыков скалолазания, страховки и элементов техники пешего туризма, спортивные игры (перестрелка и др.).

Данная Программа является практико-ориентированной, знакомит с основами туризма и краеведческих исследований, способами выживания в экстремальных ситуациях, предполагает работу по сохранению исторического и культурного наследия и оказанию первой помощи.

**Возраст детей: 8 - 17 лет.**

**Краткая характеристика обучающихся, возрастные особенности:**

Возраст 8 - 9 лет – это младший школьный возраст. Ребенок в этом возрасте лет активен, любит подвижные игры, приключения, физические упражнения, обычно не очень заботится о своей внешности. Для общения детей этого возраста характерна эмоциональность, неустойчивость контактов. В возрасте 8-9 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста, особенно, важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать задания с конкретными задачами, какое упражнение, сколько раз и как его выполнить т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений игровой ловкости, координационных способностей, гибкости - подвижности в суставах.

Возраст 12 -15 лет – подростковый. Рост в этом возрасте не только быстрый, но и неравномерный. Поэтому подросток часто чувствует себя усталым, неуклюжим. Думает, что привлекает всеобщее внимание, чувствует себя неловко. У детей начинают появляться признаки полового созревания. Проявляет интерес к противоположному полу. У девочек это проявляется раньше. Девочки обычно выглядят старше мальчиков. Большинство



обладает большим аппетитом, это необходимо учитывать, проводя занятия по физической подготовке, которые требуют больших энергозатрат. Подросток нуждается в особом типе взрослого человека, с которым он может общаться, который будет понимать его, даже когда подросток сам не понимает себя, который будет любить его и проявлять терпимость, даже когда кажется, что его больше никто не любит.

Педагогу следует обратить внимание на следующие важные моменты:

- выбирать правильную тактику работы и индивидуальную мотивацию для каждого ребенка;
- ставить перед собой и учеником правильные цели, напоминать о них;
- не сравнивать юных обучающихся с другими детьми, это главный демотиватор для них;
- избегать однотипных и длительных заданий и игр.

**Сроки и объем программы:** программа рассчитана на 1 год обучения (144 часа). По 4 учебных часа в неделю. Теории 13 часов, практики 131 часов.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность:** два раза в неделю по 2 учебных часа по 45 минут – 4 часа в неделю; после 45 минут занятий перерыв не менее 10 минут.

**Индивидуальный образовательный маршрут** может быть разработан и реализован для детей, отличающихся высокими интересом и способностями.

**Требуемый уровень физической подготовки** для освоения программы: программа рассчитана на учащихся, занимающихся в объединениях ЦВР (в основном туристско-краеведческой направленности) и школах города, допущенных по состоянию здоровья к занятиям физкультурой.

**Состав группы:** в связи с тем, что для проведения занятий используется специальное оборудование и снаряжение (страховочные системы, карабины, веревки и т.д.), которое требует индивидуального контроля (организация страховки), оптимальный численный состав группы не более 14 человек.

Программа предусматривает возможность включения в образовательный процесс на любом этапе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы при условии прохождения обязательных вступительных испытаний на знание (экипировки, снаряжения, требований безопасности, основ оказания первой помощи).

**Форма занятий – групповая.**

Можно выделить четыре вида занятий: теоретические, практические, комплексные и контрольно-учетные. Данная Программа опирается на принципы гуманистической педагогики, основными из которых являются:

- принцип учёта возрастных особенностей;
- принцип доступности и последовательности;
- принцип научности (на основе современных научных данных);
- принцип индивидуализации;
- принцип актуальности;
- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

**Ожидаемые результаты:**

**Предметные:**

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- требования техники безопасности на занятиях;
- правила личной гигиены;
- правила страховки и самостраховки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения;
- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и туризма
- основы ориентирования на местности;
- теоретические сведения в области спортивно- оздоровительного туризма;
- туристскую терминологию
- комплекс общефизических и специальных физических упражнений;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;

Уметь:

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации движений, силы, гибкости, на формирование правильной осанки и профилактике плоскостопия;
- взаимодействовать с другими обучающимися в процессе занятий ОФП.
- самостоятельно проводить разминку, закаливание,
- работать с топографической и спортивной картой;

**Метапредметные:**

После окончания курса обучающиеся будут:

- уметь эффективно взаимодействовать с окружающими при выполнении разных задач;
- уметь выбирать нужное снаряжение для успешного решения поставленной задачи;
- уметь анализировать и делать собственные выводы;

**Личностные:**

В конце обучения у ребенка будут сформированы и воспитаны:

- потребность в дальнейшем применении полученных знаний;
- интерес к дальнейшему изучению предмета;
- интерес к спорту, физической подготовке;
- чувство самостоятельности.

**Способы определения результативности:**

Способами отслеживания результатов является проверка нормативов 2 раза в год, участие воспитанников в соревнованиях по скалолазанию, технике пешего туризма, городских турслетах и туристских спортивных походах.

**Формы определения результата:** выполнение зачётных заданий по пройденным темам.

### Учебный план (144 часа)

№№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	теория	практика	
1	Организационное занятие. Инструктажи безопасности. Знакомство с программой. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов. Инструктаж по правилам техники безопасности на тренировках. Краткие сведения о строении и функциях организма и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм.	2	1	1	Опрос тестирование
2	Общая физическая подготовка. Основная задача физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.	26	4	22	Сдача нормативов
3	Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения туристских маршрутов. Практические занятия	26	4	22	Сдача нормативов
4	Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.	60	2	58	Соревнования: лазание на скорость. Педагогическое наблюдение за отработкой различных трасс в скалолазании.
5	Туристское многоборье. Психологическая подготовка к соревнованиям.	30	2	28	Участие в соревнованиях.
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>13</b>	<b>131</b>	

## Содержание учебного плана.

### Тема 1. Организационное занятие. Инструктажи безопасности. (2 часа).

#### Теория (1 часа):

Знакомство с программой.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов. Краткие сведения о строении и функциях организма и влиянии физических упражнений.

Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм.

Практика (1 час): Инструктаж по правилам техники безопасности на тренировках.

Формы контроля: опрос, тестирование.

### Тема 2. Общая физическая подготовка (26 часа)

#### Теория (4 часа):

Краткие сведения о строении и функциях организма и влиянии физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Кровеносная система, сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Режим спортсмена. Закаливание.

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм.

Практика (22 часов): Общая физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов. Гимнастика. Упражнения для развития ловкости и силы. Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости.

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

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

*Упражнения для туловища на формирование правильной осанки:* наклоны, повороты и вращения, поднимание и опускание туловища.

*Упражнения для ног:* маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге.

*Упражнения на развитие быстроты и ловкости.* Бег с высокого и низкого старта на скорость. Бег с внезапной сменой направлений, с остановками, с обеганием препятствий.

*Упражнения со скакалкой:* два прыжка на один оборот, один прыжок на два оборота скакалки, чередование прыжков на одной и двух ногах. Прыжки в длину с места и разбега.

*Прыжки в высоту.*

*Упражнения на развитие силы и выносливости.* Отжимания от пола, подтягивания на перекладине. Упражнения для мышц пресса: из положения лёжа на спине, руки за головой - подъём туловища до касания локтями коленей. Из положения вис на перекладине - подъём ног до 90 гр. Приседания с грузом и без, приседания на одной ноге (пистолетик). Прыжки на скакалке.

*Упражнения с сопротивлением:* упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнером, переноска партнера на плечах и на спине.

Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Лыжный спорт. Гимнастика. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон и др.

Формы контроля: выполнение нормативов.

### **Тема 3. Всесторонняя физическая подготовка (26 часов).**

Теория (4 часа): Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения туристских маршрутов. Роль и значение специальной подготовки для роста мастерства туриста. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, силы.

Основная задача физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Физическая культура и спорт в России.

Практика (22 часа): Упражнения для развития выносливости. Выполнение упражнений общей физической подготовки. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. *Упражнения на развитие силы и выносливости:* бег в равномерном темпе на разные дистанции, бег челноком. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы разной высоты (пол, скамейка, руки на полу ноги на скамейке). Упражнения для мышц пресса: из положения лёжа на спине, руки за головой - подъём туловища до касания локтями коленей. Из положения вис на перекладине - подъём ног до 90 гр. Приседания на одной и двух ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах с отягощением и без. Подтягивание на перекладине и на скалодроме (на зацепах). Отработка упражнения «Блок».

Специальные упражнения на растяжку (наклоны, повороты и т.д.).

Обработка технических приемов лазания в зависимости от рельефа: «разножка», «лягушка», «в распор», «накат на ногу»,

Обработка техники постановки рук: закрытый хват, открытый хват, подхват, откидка, траверс.

Обработка техники постановки ног: на круглых зацепах, на рант, на трение. Лазание на простых трассах на выносливость. Лазание на скорость. Лазание

Формы контроля: Контрольные нормативы.

#### **Тема 4. Специальная физическая подготовка (60 часов).**

##### Теория (2 часа):

Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания. Виды страховки на скалах, искусственном рельефе. Правила само страховки. Изучение и страховка способом «коромысло». Изучение узлов. Изучение техник лазания. Скалолазание - один из видов специальной подготовки. Развитие стендового скалолазания в последние годы. ("Невские вертикали", "Парнас"). Зимняя разновидность скалолазания - ледолазание.

Обеспечение безопасности: работа с верхней и нижней страховкой. Умение рассчитать свои силы и выбрать тактику прохождения маршрута. Дисциплина и ответственность каждого участника.

Наиболее часто встречающиеся травмы у скалолазов (мозоли, ожоги от веревки, растяжения, вывихи, ушибы), способы лечения и профилактики. Два вида скалолазания: на открытых скалах и стендовое скалолазание. Виды соревнований по скалолазанию:

- болдеринг (большое количество маршрутов разной сложности, которые проходятся с гимнастической страховкой);
- лазанье на сложность (длинные трассы с ориентированием);
- лазанье в связках (Домбайские связки);
- параллельное лазанье на скорость.

##### Практика (58 часов):

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Выполнение упражнений специальной физической подготовки. Развитие выносливости. Страховка, само страховка, работа с веревкой. Практика страховки способом «коромысло». Работа с веревкой (проводник, восьмерка, прямой, булинь, стремя, штоковый, срединный).

Техника лазания по наклонному тренажеру, скале, правильное расположение стопы на зацепе. Техника лазания по вертикальной стене. Техника лазания на потолке. Техника лазания траверсом. Спуск лазанием.

Изучение и совершенствование техники лазания на трудность. Режим работы на трудность. Критерии создания трудности трассы. Соревновательная тренировка. Выносливость, трудность. Тренировка отдельных силовых выходов. Восстановительная тренировка. Круговая тренировка для развития выносливости и совершенствования технических приемов.

Отработка различных трасс в скалолазании.

Формы контроля: соревнования: лазание на скорость. Педагогическое наблюдение за отработкой различных трасс в скалолазании.

## **Тема 5. Туристское многоборье (30 часов).**

Теория (2 часа): Туристское многоборье. Общие положения организация и проведение соревнований по туристическому многоборью. Дистанция туристического многоборья. Распределение обязанностей в команде. Организация туристского лагеря во время соревнований. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий на дистанции туристского многоборья. Туристское снаряжение спортсмена-многоборца. Основы теоретической, технической, тактической, морально-волевой, физической подготовки спортсмена-многоборца. Основные правила соревнований по туристскому многоборью. Виды туристского многоборья. Снаряжение для проведения тренировок и соревнований. Требования к нему. Основные веревки (статика, динамика 10- 12мм), карабины (автоматы, полуавтоматы), страховочные системы, прусики (6мм), усы, само страховки (10мм), спусковые устройства (восьмерка, якорь и др.), страховочные устройства («жумар», «гри-гри», «шант» и др.), страховочные, рукавицы, одежда, обувь, узлы (беседочный, двойной булинь, встречная восьмерка и др.). Требования техники безопасности.

**Психологическая подготовка** к соревнованиям: беседы, разработка и разъяснение индивидуальной тактики прохождения маршрута, анализ возможностей конкурентов, создание позитивного настроения. Для развития и формирования психических процессов и функций применяются следующие средства, методы и приемы: выполнение различных упражнений (физических, психологических и др.) на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности.



Для развития тактического мышления – разработка и составление тактических вариантов и творческих заданий, просмотры кинофильмов, видеозаписей, анализ проведенной тренировочной работы, составление индивидуальных и командных планов, заданий по тактическим действиям.

Для воспитания морально-волевых качеств личности ребенка и эмоциональной устойчивости первостепенное значение имеют: личный пример тренера, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание; различные приемы психорегуляции и саморегуляции, упражнения в усложненных условиях деятельности и т.д.

Практика (28 часов): Спортивная подготовка. Спортивная тренировка на преодоление препятствий. Подготовка снаряжения. Отработка навыков организации различных этапов туристского многоборья: параллельные веревки, спуск, подъем по склону, навесная переправа. Отработка тактики командной работы.

Формы контроля: участие в соревнованиях.

### **Условия реализации программы**

Программа реализуется на базе спортивного комплекса «Гипроруда», в котором располагается скалодром - тренировочная площадка Карельской региональной общественной организации альпинистов и скалолазов "КАИС".

### **Материально-техническое обеспечение:**

Для эффективной работы по программе, выполнения поставленных целей и задач необходимо следующие материалы и оборудование:

- страховочные системы - 8 комплектов,
- веревки основные (диаметр 10 мм, длина 40 м.) - 6 шт.,
- репшнур (диаметр 6-7 мм, 20 м) - 1 шт.,
- карабины альпинистские, - 30 шт.,
- спусковые устройства; якорь, восьмерка, лесенка, Gri-Gri,
- альпеншток, ледоруб,
- защитные каски - 8 шт.,
- рабочие рукавицы (для организации страховки),
- аптечка групповая,
- ремонтный набор групповой,

- фотоаппарат,
- видеокамера,
- видеомэгнофон,
- телевизор.

#### **Кадровое обеспечение:**

педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н).

#### **Формы аттестации и контроля**

Контроль знаний, умений и навыков по программе проводится согласно «Положению об итоговой и промежуточной аттестации обучающихся в МБОУ ДО КГО «Центр внешкольной работы».

При поступлении в объединение в течение года новых обучающихся с ними проводится начальная диагностика в индивидуальном порядке.

Диагностика образовательного уровня обучающихся по программе проводится три раза в год (сентябрь – начальная диагностика, декабрь – промежуточная аттестация, май – итоговая аттестация).

Критерии показателей уровневого дополнительного образования обучающихся см. Приложение 1.

Итоговая таблица показателей диагностики образовательного уровня обучающихся см. Приложение 2.

Упражнения для контроля физической подготовки (см. Приложение 3). Положительный результат обучения обеспечивается применением различных форм, методов и приемов, которые тесно связаны между собой и дополняющих друг друга. Большая часть занятий отводится практической работе, по окончании которой проходит обсуждение и анализ качества исполнения.

Методы определения результата: педагогическое наблюдение; беседы, опросы, диагностика.

Формы определения результата: выполнение нормативов; участие в соревнованиях (городских, республиканских, региональных, всероссийских) и мероприятиях Центра внешкольной работы.

### **Список литературы и источников**

1. Балабанов И.В Узлы. Москва, 1998 г. Захаров П.П. Школа альпиниста, Москва 1988 г.
2. Ильичев А. Большая энциклопедия выживания. Москва, 2000 г.
3. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. Москва, 1990 г.
4. Новикова Н.Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах). СПбГУ Кафедра физической культуры. Сборник программ МО РФ "Туризм и краеведение"
5. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.
6. Скрягин Л.Н. Морские узлы, Москва, 1994 г.
7. Усков А. С. Практика туристских путешествий С-Петербург, 1998 г.
8. Русский турист, Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001 - 2004 г.

### **Список литературы для детей**

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

### **Список литературы для родителей**

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс»,2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.

6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

### **Методическое обеспечение**

Для работы по программе используются методические и дидактические материалы, опубликованные в журналах «Внешкольник», «Вестник детского туризма», а также различные материалы, найденные в сети Интернет. Кроме этого, используются наглядные пособия, изготовленные руками обучающихся и педагогов.

- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.
- Правила организации и проведения соревнований по скалолазанию.
- Константинов Ю.С., Туристские соревнования учащихся. Москва 1995.
- Отчеты о туристских походах.
- Стенд - тренажер «Туристские узлы».
- Видеофильмы о походах и путешествиях.
- Слайды и фотографии.

### **Информационные ресурсы**

- Центр детско-юношеского туризма и краеведения [Электронный ресурс]// <https://fcdtk.ru/>
- "Центр детского и юношеского туризма и экскурсий" [Электронный ресурс]// <https://turist.edu.yar.ru/>
- Центр детско-юношеского туризма, краеведения и организации отдыха детей и их оздоровления ФГБОУ ДО «Федеральный центр дополнительного образования» [Электронный ресурс]// [https://vk.com/federal\\_centre](https://vk.com/federal_centre)
- Столица детского туризма [Электронный ресурс]// <https://konkurs.kanikuli.ru/>

Приложение 1

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Общездоровьесберегающая и специальная подготовка юных туристов»

**Критерии показателей уровневого дополнительного образования обучающихся**

Подготовительный уровень 1	Начальный уровень 2	Уровень освоения 3	Уровень совершенствования 4
<b>1. Показатель «Знания, умения, навыки (ЗУН)»</b>			
Знакомство с образовательной областью	Владение основами знаний	Овладение специальными знаниями, умениями, навыками	Допрофессиональная подготовка
<b>2. Показатель «Мотивация к знаниям»</b>			
Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный.	Интерес иногда поддерживается самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса.	Интерес на уровне увлечения. Поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация. Ведущие мотивы: познавательный, общения, добиться высоких результатов.	Четкое выражение потребности. Стремление изучить глубоко предмет как будущую профессию.
<b>3. Показатель «Творческая активность»</b>			
Интерес к творчеству не проявляет. Инициативу не проявляет. Не испытывает радости от	Социализация в коллективе. Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может	Вносит предложения по развитию деятельности объединения. Легко быстро увлекается творческим делом. Обладает

открытия. Отказывается от поручений, заданий. Проводит операции по заранее данному плану. Нет навыков самостоятельного решения проблемы.	знаний, в открытии для себя новых способов деятельности. Добросовестно выполняет поручения, задания. Проблемы решить способен, но при помощи педагога.	придумать интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить.	оригинальностью мышления, богатым воображением, развитой интуицией, гибкостью мышления, способностью к рождению новых идей.
4. Показатель «Достижения»			
Пассивное участие в делах объединения	Активное участие в делах объединения.	Значительные результаты на уровне Центра, города.	Значительные результаты на уровне города, Республики, России.

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Общефизическая и специальная подготовка юных туристов»

**Итоговая таблица показателей диагностики образовательного уровня обучающихся  
МБОУ ДО КГО «Центр внешкольной работы» за \_\_\_\_\_ учебный год**

п/п №	№ группы (кол-во детей в каждой группе)	ЗУН № уровня				Мотивация к знаниям № уровня				Творческая активность № уровня				Достижения № уровня			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
Итого: групп/ чел.		чел. %	чел. %	чел. %	чел. %	чел. %	чел. %	чел. %	чел. %	чел. %	чел. %	чел. %	чел. %	чел. %	чел. %	чел. %	чел. %

ИТОГ: анализ диагностики

**Упражнения для контроля физической подготовки:**

- Подтягивание (к-во раз)
- Приседание на одной ноге (пистолетик) (к-во раз)
- Челночный бег на скорость 4х 10 м (сек.)
- Бег на выносливость 400м. (сек.)
- Прыжки в длину с места (см)
- Поднятие ног в положение на 90гр. на шведской стенке (к-во раз)

**Варианты занятий.**

1 вариант - Общефизическая подготовка.

Разминка. - 20 мин.

- Бег в спокойном темпе, с ускорением, челночный. Бег с выполнением различных заданий (с высоким подниманием бедра, прыжки в высоту и длину и т.д.)
- Упражнения на растяжку рук, плечевого пояса, туловища, ног.
- Упражнения на развитие силы и выносливости; отжимания, подтягивания, Упражнения для мышц пресса, приседания с грузом и без, приседания на одной ноге (пистолетик), прыжки на скакалке.

Спортивные командные игры - футбол, баскетбол, волейбол, «перестрелка», бадминтон. - 25 мин

Итого: - 45 мин.

2 вариант - Специальная подготовка.

Разминка.

- Бег в спокойном темпе, с ускорением, челночный. Бег с выполнением различных заданий (с высоким подниманием бедра, прыжки в высоту и длину и т.д.)- 10 мин.
- Упражнения на растяжку рук, плечевого пояса, туловища, ног (работа в парах и индивидуально) - 15 мин.
- Упражнения на развитие силы и выносливости; отжимания, подтягивания на перекладине и на скальной стенке разными хватами (полный хват или несколькими пальцами), упражнения для мышц пресса, приседания с грузом и без, приседания на одной ноге (пистолетик), прыжки на скакалке. - 15 мин.

Работа на скалодроме:



- Отработка основных приемов лазания; разножка, лягушка, распор, накат на ногу, траверс.
- Лазание на простых трассах на выносливость.
- Лазание на сложность. - 50 мин.

Итого: - 90 мин.

3 вариант - Специальная подготовка (туристское многоборье).

Разминка.

- Бег в спокойном темпе, с ускорением, челночный. Бег с выполнением различных заданий (с высоким подниманием бедра, прыжки в высоту и длину и т.д.) - 10 мин.
- Упражнения на растяжку рук, плечевого пояса, туловища, ног (работа в парах и индивидуально) - 10 мин.
- Упражнения на развитие силы и выносливости; отжимания от пола, подтягивания на перекладине, упражнения для мышц пресса, приседания с грузом и без, приседания на одной ноге (пистолетик), прыжки на скакалке. - 10 мин.

Отработка навыков работы на различных этапах туристского многоборья: параллельные веревки, спуск, подъем по склону, навесная переправа. Отработка тактики командной работы. (Занятия могут проводиться как в спортзале, так и на естественном полигоне в лесной зоне). - 60 мин.

Итого: - 90 мин.

### Пример контрольных нормативов для разных возрастов

УПРАЖНЕНИЯ	8-11 лет		12-14 лет		15 лет		16 лет		17 лет	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжки со скакалкой 8-14 лет м-20с , д-30с 15-16 лет — 25с 17-18 лет – 30с	34-44	40-50	40-50	46-56	44-54	50-60	54-64	60-70	60-70	78-88
Подтягивание (м) Сгибание и разгибание рук (д)	3-8	16-26	4-9	22-32	6-11	12-22	11-16	24-34	12-17	30-40
Приседание на одной ноге	22-32	16-26	6-12	4-14	6-16	4-14	14-24	12-22	20-30	14-24
Прыжки в длину с места	165- 190	150- 175	180- 205	165- 190	190- 215	170- 195	215- 240	185- 210	225- 250	190- 215
Прыжки из полуприседа вверх	5-10	2-7	8-13	5-10	11-16	8-13	18-23	17-22	28-33	26-31

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Общефизическая и специальная подготовка юных туристов»

## Календарно-тематический график

на 2022-2023 учебный год

\_\_\_\_\_ Коптяев Вадим Алексеевич \_\_\_\_\_

(ФИО педагога, название программы),

(год обучения, № группы)

№	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Сентябрь					
1		Организационное занятие. Инструктажи безопасности. Знакомство с программой. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов. Инструктаж по правилам техники безопасности на тренировках. Краткие сведения о строении и функциях организма и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм.	беседа	опрос	2
2	1	<b>Общая физическая подготовка.</b> Практические занятия: Игры с элементами легкой атлетики. «К своим флажкам». 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 в различных направлениях.	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение	2
3	2	<b>Общая физическая подготовка.</b> Разновидности прыжков Эстафеты. Игра «Два мороза»	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение	2

		Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты в различных направлениях. Упражнения для туловища на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения, поднимание и опускание туловища.			
4	3	<b>Общая физическая подготовка.</b> Равномерный медленный бег до 10мин Разновидности прыжков Игры Подвижные игры «Пятнашки» «Метко в цель». Упражнения для туловища на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение	2
5	4	<b>Общая физическая подготовка.</b> Игры с прыжками с использованием скакалки Бег с ускорением от 10-15м Упражнения для ног: маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге. Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Бег с высокого и низкого старта на скорость.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение	2
6	5	<b>Общая физическая подготовка.</b> Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча. Бег с внезапной сменой направлений, с остановками, с обеганием препятствий.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение	2
7	6	<b>Общая физическая подготовка.</b> Челночный бег 3х5; 3х10м Игры на развитие ловкости Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот, один прыжок на два оборота скакалки, чередование прыжков на одной и двух ногах. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение	2
8	7	<b>Общая физическая подготовка.</b> Упражнения с предметами на развитие координации движений. Упражнения на развитие силы и выносливости. Отжимания от пола, подтягивания на перекладине	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение	2

9	8	<b>Общая физическая подготовка.</b> Упражнения на развитие гибкости Группировка Перекаты в группировке Упражнения для мышц пресса: из положения лёжа на спине, руки за головой – подъём туловища до касания локтями коленей. Из положения вис на перекладине – подъём ног до 90 гр. Приседания с грузом и без, приседания на одной ноге (пистолетик). Прыжки на скакалке.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение	2
<b>Итого: 18 часов</b>					
Октябрь					
1	9	<b>Общая физическая подготовка.</b> Лазанья и перелазанья. Висы и упоры. Упражнения на освоение навыков равновесия. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнером, переноска партнера на плечах и на спине.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение	2
2	10	<b>Общая физическая подготовка.</b> Игры на развитие быстроты реакции. Упражнения на освоение навыков равновесия. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение	2
3	11	<b>Общая физическая подготовка.</b> Техника безопасности при игре с мячом Игры с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками из-за головы. Пионербол.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение	2
4	12	<b>Общая физическая подготовка.</b> Упражнения для мышц пресса: из положения лёжа на спине, руки за головой - подъём туловища до касания локтями коленей. Спортивные игры: баскетбол.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение	2
5	13	<b>Общая физическая подготовка.</b> Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнером, переноска партнера на плечах и на спине. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение	2

6	1	<b>Всесторонняя физическая подготовка.</b> Основы безаварийного и стабильного прохождения туристских маршрутов. Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движения. Игры на развитие скоростно-силовых способностей, Подвижная игра «Лисы и куры».	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение	2
7	2	<b>Всесторонняя физическая подготовка.</b> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты в различных направлениях. Игры на совершенствование метаний. Игра «Метко в цель»	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение	2
8	3	<b>Всесторонняя физическая подготовка.</b> Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движения. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты в различных направлениях. Игры на развитие координации движений, «Пятнашки».	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение	2
9	4	<b>Всесторонняя физическая подготовка.</b> Упражнения для туловища на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения, поднимание и опускание туловища. Учебная игра в пионербол	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение	2
<b>Итого: 18 часов</b>					
<b>Ноябрь</b>					
1	5	<b>Всесторонняя физическая подготовка.</b> Упражнения для ног: маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге. Игры с мячом: «Мяч соседу», «Перестрелка»	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение	2

2	6	<b>Всесторонняя физическая подготовка.</b> Бег с высокого и низкого старта на скорость. Бег с внезапной сменой направлений, с остановками, с обеганием препятствий. Игры на закрепление навыков бега. «Пустое место».	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение	2
3	7	<b>Всесторонняя физическая подготовка.</b> Бег с высокого и низкого старта на скорость. Бег с внезапной сменой направлений, с остановками, с обеганием препятствий. Равномерный медленный бег до 10 мин Бег с ускорением. Игры с элементами легкой атлетики. «Два мороза»	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение	2
4	8	<b>Всесторонняя физическая подготовка.</b> Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот, один прыжок на два оборота скакалки, чередование прыжков на одной и двух ногах. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту. Игры на совершенствование навыков прыжков. «Волк во рву»	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение	2
5	9	<b>Всесторонняя физическая подготовка.</b> Отжимания от пола, подтягивания на перекладине. Упражнения для мышц пресса: из положения лёжа на спине, руки за головой - подъём туловища до касания локтями коленей. Из положения вис на перекладине - подъём ног до 90 гр. Приседания с грузом и без, приседания на одной ноге (пистолетик). Прыжки на скакалке. Эстафета с мячом.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение	2
6	10	<b>Всесторонняя физическая подготовка.</b> Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнером, переноска партнера на плечах и на спине. Игра «Смена мест»	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение	2
7	11	<b>Всесторонняя физическая подготовка.</b> Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение	2

		Игры «Волк во рву», «Зеркало»			
8	12	<b>Всесторонняя физическая подготовка.</b> Отжимания от пола, подтягивания на перекладине. Упражнения для мышц пресса. упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук. Спортивные игры: бадминтон.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение	2
9	13	<b>Всесторонняя физическая подготовка.</b> Упражнения на развитие гибкости. Группировка, перекаты в группировке. Упражнения с предметами на развитие координации движений: «Метко в цель», «Слушай сигнал».	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение	2
<b>Итого: 18 часов</b>					
<b>Декабрь</b>					
1		<b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> Роль и значение специальной подготовки для роста мастерства туриста. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, силы. Практика: бег в равномерном темпе на разные дистанции, бег челноком. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы разной высоты (пол, скамейка, руки на полу ноги на скамейке).	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
2		<b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> Обеспечение безопасности: работа с верхней и нижней страховкой. Умение рассчитать свои силы и выбрать тактику прохождения маршрута. Дисциплина и ответственность каждого участника. Практика: бег в равномерном темпе на разные дистанции, бег челноком.  Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы разной высоты (пол, скамейка, руки на полу ноги на скамейке).	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	

3	<p><b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> Наиболее часто встречающиеся травмы у скалолазов, способы лечения и профилактики. Практика: бег в равномерном темпе на разные дистанции, бег челноком. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы разной высоты (пол, скамейка, руки на полу ноги на скамейке).</p>	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
4	<p><b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> Два вида скалолазания: на открытых скалах и стендовое скалолазание. Виды соревнований по скалолазанию: - болдеринг (большое количество маршрутов разной сложности, которые проходятся с гимнастической страховкой); Практика: Упражнения для мышц пресса: из положения лёжа на спине, руки за головой - подъём туловища до касания локтями коленей.</p>	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
5	<p><b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> Виды соревнований по скалолазанию: - лазанье на сложность (длинные трассы с ориентированием); Практика: Из положения вис на перекладине - подъём ног до 90 гр. Приседания на одной и двух ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах с отягощением и без.</p>	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
6	<p><b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> Виды соревнований по скалолазанию - лазанье в связках (Домбайские связки); Практика: Упражнения для мышц пресса: из положения лёжа на спине, руки за головой - подъём туловища до касания локтями коленей. Из положения вис на перекладине - подъём ног до 90 гр. Приседания на одной и двух ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах с отягощением и без.</p>	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
7	<p><b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> Виды соревнований по скалолазанию - параллельное лазанье на скорость.</p>	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	



		Практика: Подтягивание на перекладине и на скалодроме (на зацепах). Отработка упражнения «Блок».			
8		<b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> Практика: Подтягивание на перекладине и на скалодроме (на зацепах). Отработка упражнения «Блок». Специальные упражнения на растяжку (наклоны, повороты и т.д.).	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
9		<b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> Практика: Подтягивание на перекладине и на скалодроме (на зацепах). Отработка упражнения «Блок». Специальные упражнения на растяжку (наклоны, повороты и т.д.). Игра «Мяч своему тренеру»	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
<b>Итого: 18 часов</b>					
Январь					
1		<b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> Практика: Обработка технических приемов лазания в зависимости от рельефа: «разножка» и «лягушка».	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
2		<b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> Практика: Обработка технических приемов лазания в зависимости от рельефа: «разножка», «лягушка», «в распор», «накат на ногу».	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
3		<b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> Практика: Обработка техники постановки рук: закрытый хват и открытый хват.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
4		<b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> Практика: Обработка техники постановки рук: закрытый хват, открытый хват, подхват. Мини-футбол.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
5		<b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> Практика: Обработка техники постановки рук: закрытый хват, открытый хват, подхват. Игра «Передай дальше».	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	

6	<b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> Обработка техники постановки ног: на круглых зацепах, на рант. Лазание на простых трассах на выносливость.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
7	<b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> Обработка техники постановки ног: на круглых зацепах. Лазание на простых трассах на выносливость. Игра «Узел».	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
8	<b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> Обработка техники постановки ног: на круглых зацепах, на рант. Лазание на простых трассах на выносливость. Лазание на сложность. Лазание с нижней страховкой.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
<b>Итого: 16 часов</b>				
<b>Февраль</b>				
1	<b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> Обработка техники постановки ног: на круглых зацепах, на рант, на трение. Лазание на простых трассах на выносливость. Лазание на скорость. Лазание на сложность. Лазание с нижней страховкой.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
2	<b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> Практика: Подтягивание на перекладине и на скалодроме (на зацепах). Отработка упражнения «Блок». Специальные упражнения на растяжку (наклоны, повороты и т.д.).	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
3	<b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> Практика: Обработка технических приемов лазания в зависимости от рельефа: «разножка», «лягушка», «в распор», «накат на ногу». Игра «Волейбол».	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
4	<b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> Практика: техника постановки рук: закрытый хват, открыты хват, подхват, откидка – повторение. Отработка - траверс.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
5	<b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> Практика: техника постановки рук: закрытый хват, открыты хват, подхват,	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	

		откидка – повторение. Отработка - траверс.			
6		<b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> Обработка техники постановки ног: на круглых зацепах, на рант, на трение. Лазание на простых трассах на выносливость. Лазание на скорость. Лазание на сложность. Лазание с нижней страховкой.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
7		<b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> Обработка техники постановки ног: на круглых зацепах, на рант, на трение. Лазание на простых трассах на выносливость. Лазание на скорость. Лазание на сложность. Лазание с нижней страховкой.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
8		<b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> Практика: Подтягивание на перекладине и на скалодроме (на зацепах). Отработка упражнения «Блок». Специальные упражнения на растяжку (наклоны, повороты и т.д.).	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
9		<b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> Практика: Подтягивание на перекладине и на скалодроме (на зацепах). Отработка упражнения «Блок». Специальные упражнения на растяжку (наклоны, повороты и т.д.).	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
<b>Итого: 18 часов</b>					
<b>Март</b>					
1		<b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> Прохождение маршрута по времени. Тренировка увеличения скорости каждого движения, сокращение времени контакта на каждом зацепе. Эстафета с мячом.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
2		<b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> Тренировка в переменном режиме, для развития восстанавливаемости. Чередование легких и сложных участков лазания (4-6 подходов по 15-20 минут). Отдых в промежутках 15 минут.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	

3		<b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> Тренировка в переменном режиме, для развития восстановливости. Лазанье длинных трасс в 60-80 движений с отдыхом между подходами. Лазанье в связках (Домбайские связки);	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
4		<b>Специальная физическая подготовка. Основы скалолазания.</b> - лазанье в связках (Домбайские связки); - параллельное лазанье на скорость.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
5	1	<b>Туристское многоборье</b> Основные правила соревнований по туристскому многоборью. Виды туристского многоборья. Спортивная подготовка. Спортивная тренировка на преодоление препятствий.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
6	2	<b>Туристское многоборье</b> Снаряжение для проведения тренировок и соревнований. Требования к нему. Основные веревки (статика, динамика 10- 12мм), карабины (автоматы, полуавтоматы), страховочные системы, прусики (6мм), усы, само страховки (10мм), спусковые устройства (восьмерка, якорь и др.), страховочные устройства («жумар», «гри-гри», «шант» и др	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
7	3	<b>Туристское многоборье</b> страховочные, рукавицы, одежда, обувь, узлы (беседочный, двойной булинь, встречная восьмерка и др.). Требования техники безопасности. Психологическая подготовка: просмотр кинофильма «Вертикаль» (возрастной ценз 0+).	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
8	4	<b>Туристское многоборье</b> Отработка навыков организации различных этапов туристского многоборья: параллельные веревки, спуск, подъем по склону, навесная переправа. Отработка тактики командной работы.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
<b>Итого:</b>					
<b>Апрель</b>					

1	5	<b>Туристское многоборье</b> Отработка навыков организации туристского многоборья: параллельные веревки. Анализ трассы. Первичное прохождение трассы.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
2	6	<b>Туристское многоборье</b> Отработка навыков организации туристского многоборья: Прохождение трассы несколько раз с отдыхом между подходами. Упражнения на растяжку.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
3	7	<b>Туристское многоборье</b> Отработка навыков организации туристского многоборья: параллельные веревки. Прохождение трассы на скорость. Психологическая подготовка: игра на снятие тревожности «Портрет смелого человека».	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
4	8	<b>Туристское многоборье</b> Отработка навыков туристского многоборья: спуск, подъем по склону <b>Психологическая подготовка:</b> анализ проведенной тренировочной работы, беседа о психологических качествах спортсмена, упражнение на формирование в группе атмосферы доверия «Удержи равновесие».	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
5	9	<b>Туристское многоборье</b> Отработка навыков туристского многоборья: спуск, подъем по склону Психологическая подготовка: игра на умение владеть собой «Спокойствие, столько спокойствие».	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
6	10	<b>Туристское многоборье</b> Отработка навыков туристского многоборья: спуск, подъем по склону. Подготовка снаряжения.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
7	11	<b>Туристское многоборье</b> Отработка навыков туристского многоборья: навесная переправа. <b>Психологическая подготовка:</b> упражнение на дыхание. Спина прямая, глубокий, но короткий вдох. Через 4 секунды можно совершить долгий и полный выдох. После этого нужно дышать 5 секунд в привычном темпе, а затем повторить упражнение.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	

8	12	<b>Туристское многоборье</b> Отработка навыков туристского многоборья: навесная переправа. Игра в мини-футбол.	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
9	13	<b>Туристское многоборье</b> Отработка навыков туристского многоборья: навесная переправа, прохождение в команде. Психологическая подготовка: беседа, командное психологическое упражнение «Равновесие».	Трениров очное занятие	Педагогическое наблюдение за отработкой трасс	
Итого:					
<b>Май</b>					
	14	<b>Туристское многоборье</b> Отработка навыков туристского многоборья: навесная переправа. Отработка тактики командной работы. Разработка индивидуальной тактики прохождения маршрута, анализ возможностей соперников. <b>Психологическая подготовка:</b> беседа о распорядке дня перед соревнованиями, правильное питание.	Трениров очное занятие	соревнования: лазание на скорость.	
	15	<b>Туристское многоборье</b> <b>Психологическая подготовка:</b> Создание позитивного настроения. <b>Соревнования по туристскому многоборью.</b>	Трениров очное занятие	соревнования: лазание на скорость.	
<b>Итого за год: 144 часа.</b>					

Приложение 5

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Общездоровьесберегающая и специальная подготовка юных туристов»

**Календарный учебный график**

Начало учебного года по программе	1 сентября
Окончание учебного года	До завершения Программы
Продолжительность учебного года	36 недель
I полугодие	17 недель
II полугодие	19 недель
Сроки проведения мониторинга	3 раза в год (сентябрь, декабрь, май)
Выходные и праздничные дни	суббота, воскресенье 4 ноября – день народного единства 1,2,3,4,5,6,7,8 января – Новогодние каникулы, 7 января - Рождество Христово, 23 февраля- День защитника Отечества, 8 марта-Международный женский день, 1 мая – Праздник весны и Труда, 9 мая – День Победы,

Приложение 6  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Общефизическая и специальная подготовка юных туристов»

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, событие	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственный
1	Посвящение в кружковцы	концерт	сентябрь 2022	Пчелова В.Н.
2	Посещение комнаты боевой славы (в рамках Дня памяти воинов-интернационалистов)	беседа, экскурсия	декабрь 2023	Масанин А.М.
3	Новогодние праздничные мероприятия	утренник	декабрь	Пчелова В.Н.
4	Праздничные мероприятия ко «Дню защитника Отечества»	игровая программа	февраль	Пчелова В.Н.
5	Международный женский день	мастер-класс	март	Волкова Н.С.
6	Праздничные мероприятия, посвященные Дню Победы	Марафон, акция, праздник	май	Пчелова В.Н., Масанин А.М., Волкова Н.С.
7	Летний лагерь дневного пребывания «Веселая карусель»	лагерь	июнь	Королева И.Н.
7	Участие в Акции, приуроченной ко Дню российского флага.	акция	август	Масанин А.М.
8	Праздничные мероприятия ко Дню народного единства	акция, мастер-класс	ноябрь	Пчелова В.Н. Волкова Н.С.





ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390173

Владелец Тырина Елена Сергеевна

Действителен с 04.04.2024 по 04.04.2025