

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА пгт. НОВОМИХАЙЛОВСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического/методического совета
МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский
от «_____» _____ 2016 г.
Протокол № _____

Утверждаю
Директор МБОУ ДО
ЦДТ пгт. Новомихайловский
М.П. _____ И.Г. Варельджан

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«По родному краю»

(наименование объединения)

Уровень программы: ознакомительный
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (216 часов)
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 7 до 9 лет

Вид программы: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

Автор-составитель:

Попович Екатерина Николаевна

педагог дополнительного образования

(Ф.И.О. и должность разработчика)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «По родному краю» имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на всестороннее и гармоничное развитие личности, формирование жизненно необходимых человеку умений и навыков, совершенствование его двигательных способностей, развитие морально-волевых и интеллектуальных качеств, укрепление здоровья учащихся посредством физического воспитания и познания родного края.

Актуальность .

Современный ребенок стремится к тому, что он видит на экране телевизора. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Следствием слабой физической активности, интенсивных информационных нагрузок становится массовое ухудшение здоровья детей и, как итог, психические расстройства, приводящие к девиантному поведению.

Актуальность программы «По родному краю» заключается в активизации познавательной деятельности, оздоровлении учащихся с помощью физической культуры и знакомства с культурой, историей, природой родной страны, воспитании молодого поколения в духе патриотизма.

Новизна.

Уникальные природно-рекреационные условия Туапсинского района (прибрежной и горной части), прежде всего в силу сочетания рельефа, климатических условий, теплого Черного моря и наличия памятников истории способствуют формированию мотивации к познанию родного края.

Новизна программы заключается в интеграции физического воспитания, которое включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия по рациональному преодолению значительных расстояний в малонаселенной местности, выполняемые в естественных условиях коллективными усилиями, и краеведения, способствующего формированию личности через преемственность разнонаправленного исторического, то есть адаптационного опыта поколений, опыта проживания человека в определенном ландшафте.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы «По родному краю» обусловлена тем, что занятия физкультурно-спортивной и краеведческой деятельностью способствуют сохранению и укреплению здоровья, всестороннему развитию личности учащихся, совершенствованию их интеллектуального, духовного и физического развития, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения, приобретению навыков самостоятельной деятельности, воспитанию морально-волевых качеств и гражданственности.

Цель программы:

Создание условий для воспитания в учащих любви к окружающему миру и родной стране, формирования чувства патриотизма и гражданственности с помощью физического и духовного развития личности.

Обучающие задачи:

- Способствовать овладению учащимися необходимыми знаниями, умениями и навыками;
- Способствовать закреплению знаний по краеведению, природоведению;
- Знакомить с проблемами экологии и охраны природы;
- Способствовать приобретению умений и навыков в работе с картой и компасом;
- Способствовать приобретению навыков ориентирования на местности, читать и составлять топографические карты;
- Способствовать приобретению специальных знаний в области туризма, доврачебной медицинской помощи;
- Расширять и углублять знания и представления учащихся об окружающем мире;
- Изучать культуру и природу России через посещение архитектурных и природных памятников;
- Обучать соблюдению оптимального режима физических нагрузок и активного отдыха, правила личной и общественной гигиены;
- Способствовать приобретению навыков преодоления препятствий и обеспечения безопасности посредством обучения различным способам и методам выживания в природной среде.

Развивающие задачи:

- Способствовать укреплению здоровья и физическому развитию учащихся;
- Формировать двигательные умения и навыки;
- Формировать навыки самоорганизации и самоуправления, самодисциплины;
- Способствовать формированию высокого уровня физической подготовленности учащихся;
- Прививать навыки целеполагания и анализа собственной и коллективной деятельности.

Воспитательные задачи:

- Формировать здоровый образ жизни через занятия физической культурой;
- Формировать мотивацию к туристско-краеведческой и туристско-спортивной деятельности;
- Воспитывать выносливость и волевые качества учащихся;
- Воспитывать способность к самостоятельному расширению кругозора;
- Воспитывать у учащихся чувства коллективизма и потребности в собственной общественной активности;
- Воспитывать гуманное отношение к окружающей среде;

- Воспитывать морально-нравственные качества: смелость и выносливость, настойчивость, терпеливость и решительность.

Отличительные особенности программы.

Отсутствие у современных учащихся морально-волевых качеств, патриотизма, мотивации к изучению краеведения и занятиям спортом становится большой проблемой для гражданского общества. Одним из путей ее решения является реализация программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, подготавливающих учащихся к туристической деятельности.

Многие программы, созданные для детско-юношеских спортивных школ, никак не подходят для работы учреждений дополнительного образования ввиду их специфики. Педагоги, работающие в сфере дополнительного образования, сталкиваются с серьезной проблемой отсутствия типовых программы и необходимостью разработки собственных модифицированных программ.

Предлагаемая программа - попытка создать оптимальную программу для занятий физкультурно-спортивной и краеведческой деятельностью, которая будет готовить учащихся к погружению в туристическую деятельность и будет способствовать сохранению и укреплению здоровья, всестороннему развитию личности учащихся, совершенствованию их интеллектуального, духовного и физического развития, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения, приобретению навыков самостоятельной деятельности, воспитанию морально-волевых качеств и гражданственности.

Возраст учащихся.

Программа «По родному краю» рассчитана на учащихся в возрасте 7-10 лет и составлена с учетом современных требований педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры, раскрывает содержание деятельности объединения. Набор производится по желанию учащихся и их родителей, состав групп одновозрастной. Принимаются учащиеся первой и второй группы здоровья с обязательным предоставлением медицинской справки вне зависимости от их способностей и степени подготовки.

Сроки реализации программы.

Данная программа реализуется на ознакомительном уровне и рассчитана на один год обучения – 216 часов. Учебный материал систематизирован с учетом взаимосвязи и последовательности общеразвивающих и специальных физических упражнений, подвижных и спортивных игр, эстафет, элементов краеведения и туризма.

Форма и режим занятий.

Продолжительность занятий по программе «По родному краю» составляет по 2 учебных часа 3 раза в неделю, общее количество в год – 216 часов.

Для эффективного усвоения учебного материала деятельность учащихся организовывается преимущественно на местности, в

непосредственном контакте с природой, так же занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке.

В группе занимаются от 10 до 15 человек. В процессе занятий сочетаются индивидуальная, групповая и коллективная формы организации деятельности. Используются следующие формы проведения занятий: общеразвивающие и игровые упражнения, подвижные и спортивные игры, соревнования, конкурсы, эстафеты, традиционные занятия, беседы, семинары, экскурсии, экспедиции, 1-дневные походы.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Предметные УУД:

- Будут иметь знания, умения, навыки по укреплению здоровья и физическому развитию;
- Будут иметь высокий уровень физической подготовленности;
- Будут уметь соблюдать оптимальный режим физических нагрузок и активного отдыха, правила личной и общественной гигиены;
- Закрепят знания по краеведению, природоведению;
- Приобретут умения и навыки в работе с картой и компасом;
- Приобретут навыки ориентирования на местности, будут уметь читать топографические карты;
- Будут иметь общее представление о самоконтроле и элементарной медицинской помощи;
- Будут иметь представление об окружающем мире, культуре и природе России;
- Будут иметь представление о истории, природных особенностях Туапсинского района;
- Будут уметь преодолевать несложные естественные препятствия;
- Будут знать виды туризма.

Метапредметные УУД:

- Будут иметь навыки целеполагания и анализа собственной и коллективной деятельности.
- Будут вести здоровый образ жизни;
- Будут иметь навыки самоорганизации и самоуправления, самодисциплины;
- Будут уметь самостоятельно расширять кругозор;
- Будут иметь мотивацию к туристско-краеведческой и туристско-спортивной деятельности;

Личностные УУД:

- Будут гуманно относиться к окружающей среде;
- Будут иметь чувства коллективизма и потребности в собственной общественной активности;
- Приобретут морально-нравственные качества: волевые качества, смелость, выносливость, настойчивость, терпение и решительность.

Формы подведения итогов.

Для определения результативности используются следующие методы отслеживания:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, выполнения учащимися диагностических заданий, участия в викторинах, соревнованиях, эстафетах, активности учащихся на занятиях.

Для проведения своевременного анализа деятельности педагогом используются документальные формы, отражающие достижения каждого учащегося, которые представлены в виде карт оценки результатов освоения программы.

Для подведения итогов работы по теме, разделу используются не документальные формы: зачёты, тестирование, сдача контрольных нормативов, викторины, игры, эстафеты, соревнования; 1-дневные походы, участие в научно-исследовательских экспедициях (умение самостоятельно оценить ситуацию и использовать приобретённые навыки), возможно написание рефератов, исследовательских работ и участие в конференциях.

Указанные способы отслеживания результативности используются как средство:

- Начальной или входной диагностики - проводится в сентябре с целью определения уровня развития учащихся;
- Текущей диагностики - проводится по окончании каждой темы с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала;
- Промежуточной диагностики - проводится по окончании первого полугодия с целью определения результатов обучения;
- Итоговой диагностики - проводится в конце срока реализации программы с целью определения изменения уровня развития учащихся и их способностей.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение в программу. Инструктаж по ТБ.	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка (ОФП).	20	-	20
3.	Подвижные игры и эстафеты.	22	-	22
4.	Легкая атлетика.	16	-	16
5.	Гимнастические упражнения.	12	-	12
6.	Спортивные игры.	8	-	8
7.	Специальная физическая подготовка (СФП).	94	-	94
7.1	Упражнения на развитие выносливости.	14	-	14
7.2	Упражнения на развитие быстроты.	22	-	22

7.3	Упражнения для развития ловкости и прыгучести.	16	-	16
7.4	Упражнения для развития силы.	10	-	10
7.5	Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами.	6	-	6
7.6	Упражнения для развития, гибкости, на развитие и расслабление мышц.	26	-	26
8.	Виды туризма.	10	10	-
9.	Туристско-краеведческие возможности родного края, района.	14	14	-
10.	Туристское снаряжение.	16	8	8
11.	Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ.	2	-	2
ИТОГО:		216	34	182

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение в программу. Инструктаж по ТБ.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с отягощением. Упражнения с гантелями, мешочками с песком. Элементы акробатики.

3. Подвижные игры и эстафеты.

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

4. Легкая атлетика.

Практика: Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на коротких дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты. Прыжки в высоту.

5. Гимнастические упражнения.

Практика: Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на канате.

Упражнения на лестнице. Упражнения на скамейке. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через коня.

6. Спортивные игры.

Практика: Ручной мяч. Баскетбол. Футбол. Волейбол.

7. Специальная физическая подготовка (СФП).

7.1 Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

7.2 Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100 м. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с об беганием препятствий. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными предметами. Два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки. Чередование различных прыжков со скакалкой на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

7.3 Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Практика: Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Бег и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Упражнения на равновесие, выполняемые на скамейке. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

7.4 Упражнения для развития силы.

Практика: Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

7.5 Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами.

Практика: Повороты туловища, приседания с предметами. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие

ног до угла 90 градусов и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, партнеров по команде и т.д.).

7.6 Упражнения для развития, гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Практика: Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полу шпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении.

Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

8. Виды туризма.

Теория: История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. История развития туризма в России. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека. Организация современного туризма в стране. Характеристика пешеходного, велосипедного и лыжного туризма. Характеристика горного, водного и спелеотуризма. Туризм самодельный, экскурсионный, международный.

9. Туристско-краеведческие возможности родного края, района.

Теория: Территория и границы родного края. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Характеристика населения. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Экскурсионные объекты на территории края: архитектурные, природные, исторические и другие памятные места. Музеи, промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

10. Туристское снаряжение.

Теория: Групповое и личное снаряжение туриста. Требования к туристскому снаряжению. Снаряжение для краеведческой работы. Обязанности членов туристской группы. Туристский бивак. Питание в походе. Ориентирование в походе и топография. Доврачебная помощь, обеспечение безопасности в походе, гигиена туриста.

Практика: Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Специальное снаряжение. Обязанности членов туристской группы. Туристский бивак. Питание в походе. Ориентирование в походе и топография. Доврачебная помощь, обеспечение безопасности в походе, гигиена туриста.

11. Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В программе «По родному краю» используются следующие методы работы:

- Поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа учащихся с выполнением различных заданий на экскурсиях и в походах, выбор темы для исследования с дальнейшим оформлением рефератов, проектов и т.д.);
- Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях;
- Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль качества усвоения образовательной программы;
- Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Образовательно-воспитательная деятельность строится на основе следующих принципов:

- целеустремленности;
- соблюдения высокой культуры общения и поведения;
- социальной активности;
- общественно полезной направленности;
- соответствия возрастным особенностям учащихся;
- последовательности усложнения материала и тренировочных заданий;
- разносторонности образовательно-воспитательной деятельности.

Осуществление этих принципов формирует у учащихся социально мотивированные потребности и интересы, способствует выработке у них высоконравственных качеств личности.

Наряду с учебными занятиями по овладению учащимися собственно физкультурно-спортивными, туристическими и краеведческими навыками, важное место в учебном процессе занимают дискуссии, самостоятельная исследовательская работа и работа по поиску нужной информации (литература, Интернет, беседы, теле и видеофильмы, аудиозаписи и т.д.), занятия с использованием краеведческого материала, экскурсии, экспедиции, однодневные походы, подготовка небольших краеведческих сообщений, конкурсы, викторины, посещение музеев и экспозиций.

При подготовке занятий широко используются материалы Туапсинского краеведческого музея, Музея обороны Туапсе, Музея Киселёва, поисковых отрядов («Островская Щель», «Школа Мужества»).

Нормативные требования по ОФП у девочек

норматив	отлично	хорошо	удовлетворительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	5,8	5,7	6,2	6,7	7,2
Прыжок в длину с места, см.	180	170	160	150	145
Прыжок вверх с места, см.	30	25	21	17	13
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	450	400	350	300	250
Челночный бег 3x10 м, сек.	7,8	7,9	8,3	8,8	9,3
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1000	950	900	850	800
Подтягивание, кол-во раз	11	10	8	6	5
Наклон вперед, см.	16	11	6	0	-5

Нормативные требования по ОФП у мальчиков

норматив	отлично	хорошо	удовлетворительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	5,1	5,4	5,9	6,2	6,8
Прыжок в длину с места, см.	195	180	165	150	145
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	800	700	650	600	550
Челночный бег 3x10 м, сек.	7,5	7,6	8,1	8,6	9,3
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1250	1200	1100	1050	1000
Подтягивание, кол-во раз	10	7	6	3	1
Наклон вперед, см.	11	6	0	-5	-10

Методика проведения контрольных тестирований Специальная физическая подготовка (СФП)

Оценка уровня развития специальных качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования СФП включает:

1. Приседание на одной ноге.
2. Лазание по сдвоенной основной веревке
3. Челночный бег через гору 3x20 м.
4. Подтягивание в висе на перекладине.
5. Отжимание лежа в упоре.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение норм по обеспечению безопасности.

Проведение тестирования

1. Приседания на одной ноге («Пистолетик»). Участник выполняет приседания на одной ноге, вторая нога выпрямлена вперед. Разрешается для поддержания равновесия опереться рукой о систему. Запрещается использовать в качестве опоры шведскую лестницу. В зачет идет количество полностью выполненных приседаний и подъемов на выпрямленную ногу. после касания ноги второй ногой, рукой или полной потере равновесия счет прекращается, и выполняются приседания на другой ноге.

2. Лазание по сдвоенной основной веревке. Сдвоенная основная веревка диаметром 10-11 мм подвешивается на трапеции, крюке или дереву так, чтобы конец ее касался земли. Снизу с высоты 1,5-2 м на веревку наносят отметки через каждые 20 см. расстояние от нижней до самой верхней отметки должно составлять не менее 4 метров. Участник поднимает вытянутые руки, берется за веревку и поднимается по ней с помощью рук, делая ногами захват веревки «ступеньку». Учитывается расстояние на которое участник поднялся двумя руками с момента зависания. Юноши могут выполнять упражнение без помощи ног.

3. Челночный бег через гору 3x20 м. упражнение выполняется на местности имеющей естественное препятствие в виде горы, холма, дамбы высотой около 7 метров с крутизной склона до 350 и общей протяженностью препятствия (10+10)x3 метров. После команды «старт» участник начинает движение с подъема на гору, поднявшись разворачивается и начинает спуск до контрольной линии, здесь снова разворачивается и начинает подъем. Всего в упражнении три подъема и три спуска. При подъеме разрешается касаться руками о землю, спускаться можно приставными шагами боком.

4. Подтягивание в висе на перекладине. Выполняется и положения вис хватом сверху. Руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног или корпуса (туловища).

5. Жим лежа в упоре. Выполняется из положения лежа в упоре путем сгибания и разгибания рук (отжимание), руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

СПИСОК ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Алексеев А.А.* Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. *Алешин В.М., Серебренников А.В.* Туристская топография. - М., Профиздат, 1985.
3. *Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
4. *Бринк И.Ю., Бондарей. М.П.* Ателье туриста. - М., ФиС, 1990.
5. *Бардин К.В.* Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981.
6. *Варламов В.Г.* Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Турист», 1983.
7. *Ганопольский В.И.* Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.

8. *Ганиченко Л.Г.* Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
9. *Казанцев АА.* Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
10. *Коструб АА.* Медицинский справочник туриста. - М., Профиздат, 1997.
11. *Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* Школа туристских вожаков. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
12. *Федотов В.Н., Востоков И.Е.* Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002
13. *Интернет сайты* <http://kubantur.com>, <http://abintur.ru>, <http://rus-tur.org>

СПИСОК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. К приказу министерства образования Российской Федерации.
2. *Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
3. *Григорьев В.Н.* Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
4. *Волович В.Г.* Академия выживания. - М., ТОЛК, 1996.
5. *Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.
6. *Волков Н.Н.* Спортивные походы в горах. - М., ФиС, 1974.
7. *Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М., ФиС, 1978.
8. *Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов ЮА.* Туристские слеты и соревнования. - М., Профиздат, 1984.
9. *Константинов Ю.С.* Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
10. *Кошельков С А.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
11. *Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист», 1985.
12. Юные инструкторы туризма. Программа для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК, 2002.
13. *Васильев В.Г.* В помощь инструкторам и организаторам туризма. М.: «Профиздат», 1979.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Дата план	Дата факт
		Всего	Теория	Практика		
1.	Введение в программу. Инструктаж по ТБ.	2	2	-		
2.	Общая физическая подготовка (ОФП).	20	-	20		
2.1	Упражнения для рук и плечевого пояса.	2	-	2		
2.2	Упражнения для мышц шеи.	2	-	2		
2.3	Упражнения для туловища для формирования правильной осанки.	2	-	2		
2.4	Упражнения для ног.	2	-	2		
2.5	Упражнения с сопротивлением.	2	-	2		
2.6	Упражнения с предметами.	2	-	2		
2.7	Упражнения с короткой и длинной скакалкой.	2	-	2		
2.8	Упражнения с отягощением.	2	-	2		
2.9	Упражнения с гантелями, мешочками с песком.	2	-	2		
2.10	Элементы акробатики.	2	-	2		
3.	Подвижные игры и эстафеты.	22	-	22		
3.1	Игры с мячом.	2	-	2		
3.2	Игры с бегом, с элементами сопротивления.	2	-	2		
3.3	Игры с прыжками.	2	-	2		
3.4	Игры с метанием.	2	-	2		
3.5	Эстафеты встречные и круговые.	2	-	2		
3.6	Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	2	-	2		
3.7	Эстафеты с переноской груза.	2	-	2		
3.8	Эстафеты с расстановкой и собиранием предметов.	2	-	2		
3.9	Эстафеты с метанием в цель, бросками и ловлей мяча.	2	-	2		
3.10	Эстафеты с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	2	-	2		

3.11	Игры на внимание, сообразительность, координацию.	2	-	2		
4.	Легкая атлетика.	16	-	16		
4.1	Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений.	2	-	2		
4.2	Эстафетный бег на коротких дистанциях.	2	-	2		
4.3	Бег на 100, 800 м.	2	-	2		
4.4	Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.	2	-	2		
4.5	Прыжки в длину с места и с разбега.	2	-	2		
4.6	Тройной, пятерной прыжок и многоскоки.	2	-	2		
4.7	Метание гранаты.	2	-	2		
4.8	Прыжки в высоту.	2	-	2		
5.	Гимнастические упражнения.	12	-	12		
5.1	Упражнения на гимнастической стенке.	2	-	2		
5.2	Упражнения на канате.	2	-	2		
5.3	Упражнения на лестнице.	2	-	2		
5.4	Упражнения на скамейке.	2	-	2		
5.5	Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.	2	-	2		
5.6	Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через коня.	2	-	2		
6.	Спортивные игры.	8	-	8		
6.1	Ручной мяч.	2	-	2		
6.2	Баскетбол.	2	-	2		
6.3	Футбол.	2	-	2		
6.4	Волейбол.	2	-	2		
7.	Специальная физическая подготовка (СФП).	94	-	94		
7.1	Упражнения на развитие выносливости.	14	-	14		
7.1.1	Бег в равномерном темпе по	2	-	2		

	равнинной и пересеченной местности.					
7.1.2	Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 до 15 км.	2	-	2		
7.1.3	Бег «в гору».	2	-	2		
7.1.4	Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности.	2	-	2		
7.1.5	Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.	2	-	2		
7.1.6	Бег по песку, по кочкам.	2	-	2		
7.1.7	Упражнения со скакалкой в заданном темпе.	2	-	2		
7.2	Упражнения на развитие быстроты.	22	-	22		
7.2.1	Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100 м.	2	-	2		
7.2.2	Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 200, 400 м.	2	-	2		
7.2.3	Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.	2	-	2		
7.2.4	Бег семенящий, прыжковый.	2	-	2		
7.2.5	Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с об беганием препятствий.	2	-	2		
7.2.6	Бег с переменной скоростью и повторный бег.	2	-	2		
7.2.7	Бег боком и спиной вперед.	2	-	2		
7.2.8	Бег змейкой между расставленными предметами.	2	-	2		
7.2.9	Два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки.	2	-	2		
7.2.10	Чередование различных прыжков со скакалкой на одной и двух ногах.	2	-	2		

7.2.11	Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60,100, 200 м.	2	-	2		
7.3	<i>Упражнения для развития ловкости и прыгучести.</i>	16	-	16		
7.3.1	Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении.	2	-	2		
7.3.2	Прыжки со скакалкой в движении.	2	-	2		
7.3.3	Прыжки вверх из положения приседа, упора присев.	2	-	2		
7.3.4	Прыжки вниз с гимнастической лестницы	2	-	2		
7.3.5	Бег и прыжки по ступенькам в заданном темпе.	2	-	2		
7.3.6	Упражнения на равновесие, выполняемые на скамейке.	2	-	2		
7.3.7	Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.	2	-	2		
7.3.8	Участие в преодолении туристской полосы препятствий.	2	-	2		
7.4	<i>Упражнения для развития силы.</i>	10	-	10		
7.4.1	Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол).	2	-	2		
7.4.2	Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком.	2	-	2		
7.4.3	Приседания на двух и одной ногах.	2	-	2		
7.4.4	Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг) с последующим быстрым выпрямлением.	2	-	2		
7.4.5	Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы,	2	-	2		

	от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.					
7.5	<i>Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами.</i>	6	-	6		
7.5.1	Повороты туловища, приседания с предметами.	2	-	2		
7.5.2	Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.	2	-	2		
7.5.3	Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, партнеров по команде и т.д.).	2	-	2		
7.6	<i>Упражнения для развития, гибкости, на развитие и расслабление мышц.</i>	26	-	26		
7.6.1	Ходьба с выпадами, перекрестным шагом.	2	-	2		
7.6.2	Пружинистые приседания в положении выпада, «полу шпагат», «шпагат».	2	-	2		
7.6.3	Маховые движения руками и ногами в различной плоскости.	2	-	2		
7.6.4	Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений.	2	-	2		
7.6.5	Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.	2	-	2		
7.6.6	Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами.	2	-	2		
7.6.7	Упражнения с палками.	2	-	2		
7.6.8	Отведение ног и рук в различных упражнениях, из	2	-	2		

	различных исходных положений, на месте и в движении.					
7.6.9	Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны.	2	-	2		
7.6.10	Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища.	2	-	2		
7.6.11	Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук.	2	-	2		
7.6.12	Встряхивание рук, ног на месте и в движении.	2	-	2		
7.6.13	Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.	2	-	2		
8.	Виды туризма.	10	10	-		
8.1	История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. История развития туризма в России.	2	2	-		
8.2	Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека. Организация современного туризма в стране.	2	2	-		
8.3	Характеристика пешеходного, велосипедного и лыжного туризма.	2	2	-		
8.4	Характеристика горного, водного и спелеотуризма.	2	2	-		
8.5	Туризм самодеятельный, экскурсионный, международный.	2	2	-		
9.	Туристско-краеведческие возможности родного края, района.	14	14	-		
9.1	Территория и границы	2	2	-		

	родного края. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Характеристика населения.					
9.2	Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта.	2	2	-		
9.3	История края, памятные события, происходившие на его территории.	2	2	-		
9.4	Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны.	2	2	-		
9.5	Экскурсионные объекты на территории края: архитектурные, природные, исторические и другие памятные места.	2	2	-		
9.6	Музеи, промышленные и сельскохозяйственные предприятия.	2	2	-		
9.7	История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.	2	2	-		
10.	Туристское снаряжение.	16	8	8		
10.1	Групповое и личное снаряжение туриста. Требования к туристскому снаряжению. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода.	2	1	1		
10.2	Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение.	2	1	1		
10.3	Обязанности членов туристской группы	2	1	1		
10.4	Туристский бивак.	2	1	1		
10.5	Питание в походе.	2	1	1		
10.6	Ориентирование в походе и	2	1	1		

	топография.					
10.7	Доврачебная помощь, обеспечение безопасности в походе, гигиена туриста.	2	1	1		
11.	Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ.	2	-	2		
ИТОГО:		216	34	182		