Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием Междуреченского городского округа»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании
педагогического совета
от 18.05.2021г.
Протокол №3

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«Детско-юношеский центр»
_____ Хяцанович П.Н.
2021

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«ОФП туриста»

Возраст учащихся: 10-15лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Васина Наталья Александровна,
Любушкина Екатерина Александровна
педагоги дополнительного образования

г. Междуреченск, 2020г.

Оглавление

Паспорт программы…… 3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы……..... 6
Пояснительная записка…….. 6
Направленность программы……..... 6
Актуальность программы……. 6
Отличительные особенности программы…… 6
Адресат программы…… 5
Объём программы…….. 6
Формы обучения и виды занятий по программе…… 6
Срок освоения программы…… 7
Режим занятия…… 7
Цель и задачи программы……. 8
Содержание программы……..... 9
Планируемые результаты освоения программы…….. 11
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий…… 13
Календарный учебный график…….. 13
Условия реализации программы…… 13
Этапы и формы аттестации…… 14
Оценочные материалы…… 15
Методические материалы……..... 15
Список литературы……. 17
Приложение №1……. 18
Приложение №2…….. 19

Паспорт программы

Наименование программы:
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП туриста»
Разработчик программы:
Васина Наталья Александровна, Любушкина Екатерина Александровна. педагоги дополнительного образования
Ответственный за реализацию программы:
Любушкина Екатерина Александровна, педагог дополнительного образования
Образовательная направленность:
туристско-краеведческая
Цель программы:
развитие специальных физических качеств юных туристов-многоборцев
Задачи программы:
обучающие: - формировать знания о значении общей физической подготовки для туриста; - обучать технике выполнения физических упражнений; - обучать игровой и соревновательной деятельности; - формировать базовые знания по физической культуре, здоровому образу жизни и видам спорта; ***воспитательные:*** - воспитывать черты спортивного характера (морально-волевые качества, целеустремленность, чувство коллективизма, патриотизма, товарищества, и др.) ***развивающие:*** - развивать двигательную активность; -развивать основные физические качества, необходимые туристу (сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота), координационные и ориентационно-пространственные способности.
Возраст учащихся:
От 10 до 15 лет
Год разработки программы:
2020
Сроки реализации программы:
1 год (всего 108 часов в год)
Нормативно-правовое обеспечение программы:
1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.) 2. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации» 3. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642); 4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р); 5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; 6. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 №1726-р; 7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; 8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об

утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196;
10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
11. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"(Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847);
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)”;
13. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 №298н);
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
15. Указ Президиума РФ от 7 мая 2012 г. №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
16. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
17. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367
18. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
19. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
20. Нормативно-правовые документы учреждения:
    - Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр»;
    - Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр».

Методическое обеспечение программы:

Учебно-методический комплекс.
Материалы из опыта работы педагога.
Специальная, методическая литература (см. список литературы) и т.д.

Рецензенты:

Внутренняя рецензия: Трубицина Татьяна Равильевна, методист МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП туриста» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП туриста» осуществляется на русском языке – государственный язык РФ.

При создании программы учитывались достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по спортивному туризму. Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП туриста» (далее ДООП) имеет ***туристско-краеведческую*** направленность.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация ДООП не нацелена на достижение результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

Актуальность программы

Актуальность программы определяется комплексностью решения образовательных и воспитательных задач по физической подготовке учащихся (туристов-многоборцев), которые занимаются по программе «Спортивно-туристское многоборье».

Физическая подготовка туриста должна обеспечивать:

- общую физическую подготовленность;
- специальную физическую подготовленность в зависимости от способа передвижения;
- закаливание организма – его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании, повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода и т.п.

Деятельность туриста-многоборца связана с осуществлением определенных физических нагрузок и сопровождается значительными функциональными сдвигами в организме, что предъявляет повышенные требования к физической подготовке туристов-многоборцев.

Общая физическая подготовка служит основой специальной подготовки. Без поддержания ее постоянно на высоком уровне невозможно добиться успехов в усвоении и совершенствовании техники различных видов туризма. В процессе общей физической подготовки важно всесторонне развивать основные физические качества учащихся: силу, выносливость, быстроту. Если одно из них отстает в развитии, следует дополнительно применять средства, благотворно воздействующее на это отстающее качество.

Занятия физической подготовкой и туризмом является эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают учащимся заряд бодрости и энергии. Все это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Отличительные особенности программы

Программа «ОФП туриста» имеет туристско-краеведческую направленность и реализуется в комплексе с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Туристское многоборье». Как один из видов туризма спортивный туризм направлен на повышение вероятности безаварийного проведения спортивных походов различных степеней и категорий сложности и требует от туриста хорошей физической подготовленности. Содержание программы направленно на развитие физических качеств учащихся и формирование у них потребности в поддержании здорового образа жизни.

Уровень сложности программы - базовый (данный уровень направлен на совершенствование навыков, сдачу спортивных нормативов).

Безопасность при реализации программы обеспечивается выполнением нормативных документов: «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ», «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ», инструкциями МБУ ДО «Детско-юношеский центр» по технике безопасности при организации образовательной деятельности. Особое внимание уделяется правилам поведения и технике безопасности на занятиях и массовых подвижных играх, а также индивидуальному дозированию нагрузок.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП туриста» разработана для учащихся 10-15 лет. Занятия проводятся в группах до 15 человек.

Данная программа реализуется на базе МБУ ДО «Детско-юношеский центр». На программу зачисляются учащиеся МБУ ДО «Детско-юношеский центр», занимающиеся по программе «Туристское многоборье» (2 года обучения), на основании заявления от родителей (законных представителей) и справки от участкового врача.

Объём программы

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП туриста» составляет 108 часов.

Формы обучения и виды занятий по программе

Формы и виды обучения, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП туриста»

- Самостоятельная индивидуальная работа
- Групповая работа
- Игра
- Конкурс
- Дистанционная форма
- Встреча с интересными людьми
- Соревнование.

Типы занятий:

Комбинированные– изложение материала, проверка домашнего задания и пройденного материала, закрепление полученных знаний;

Подача нового материала;

Повторение и усвоение пройденного материала– мониторинг и проверочные работы, анализ полученных результатов;

Закрепление знаний, умений и навыков– постановка задачи и самостоятельная работа учащегося под руководством педагога;

Применение полученных знаний и навыков– прикладная работа учащегося, использующего на практике приобретенных знаний.

Срок освоения программы

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП туриста» составляет 1 год.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 академических часа, продолжительностью 45 минут каждое. Во время занятий предусмотрены перемены, продолжительностью, не менее 10 минут.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, морозов, при отсутствии учащегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке учащихся к различным конкурсам, а также для углубленного изучения тем программы.

С данной целью применяются различные мессенджеры (WhatsApp, ВКонтакте и др.)

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

Зачисление учащихся в МБУ ДО «Детско-юношеский центр» осуществляется на основании заявления родителей и при наличии справки от педиатра об основной группе здоровья.

Организация обучения по программе осуществляется МБУ ДО «Детско-юношеский центр».

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации*
		Всего	Теория	Практика	
1	Значение физической подготовки для туриста	2	2	-	Фронтальный опрос
2	Гимнастика	16	4	12	Опрос, выполнение зачетных упражнений ОФП, тестирование.
3	Подвижные и спортивные игры	24	6	-	
4	Беговая подготовка туриста	34	4	30	
5	Лыжная подготовка туриста	28	6	22	
6	Контроль двигательной подготовленности	4	-	4	
	Итого:	108	22	86	

Цель: развитие специальных физических качеств юных туристов-многоборцев.

Задачи:

Обучающие:

- формировать знания о значении общей физической подготовки для туриста;
- обучать технике выполнения физических упражнений;
- обучать игровой и соревновательной деятельности;
- формировать знания по физической культуре, здоровому образу жизни и видам спорта

Воспитательные:

- воспитывать черты спортивного характера (морально-волевые качества, целеустремленность, чувство коллективизма, патриотизма, товарищества, и др.).
- *Развивающие:*
- развивать двигательную активность;
- развивать основные физические качества, необходимые туристу (сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота), координационные и ориентационно-пространственные способности;
- формировать навыки здорового образа жизни.

Содержание учебного плана

Раздел 1. Значение физической подготовки для туриста (2 ч.)

Теория. Комплектование группы. Анкетирование. Знакомство. Введение в программу. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся в МБУ ДО «Детско-юношеский центр».

Значение физической подготовки для туриста. Основы знаний по общей физической подготовке. История зарождения туристских соревнований. Необходимые физические качества туриста-походника и спортсмена.

Форма контроля. Фронтальный опрос.

Раздел 2. Гимнастика (16 ч.)

Теория. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Практика. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колону, выполнение основной стойки по команде «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колоне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; Повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты (с помощью) назад из седа в группировке и обратно, перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползания и переползания попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелазания, поочередно, перемахом правой и левой ногой; переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, с завесом одной и двумя ногами.

Форма контроля. Опрос «Техника безопасности во время занятий», выполнение зачетных упражнений ОФП, тестирование.

Раздел 3. Подвижные и спортивные игры (24 ч.)

Теория. Техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр.

Практика. Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика» («Бой петухов», «Совушка» и т.д.); на материале раздела «Легкая атлетика» («Кто быстрее?», «Быстро по местам!», «Точно в мишень», «Охотники и утки» и т.д.); на материале раздела «Спортивные игры»:

Регби/Баскетбол. Броски и ловля мяча на месте, двумя руками (снизу, от груди, от плеча, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, от плеча, из-за головы), подвижные игры: «Брось – поймай», «Выстрел в небо» и др.

Пионербол. Передача и ловля мяча двумя руками (от груди, из-за головы) через сетку. Командная игра «Броски на скорость мяча через сетку».

Футбол. Удары по мячу. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Форма контроля. Выполнение зачетных упражнений ОФП, тестирование.

Раздел 4. Беговая подготовка туриста (34 ч.)

Теория. Техника безопасности. Основные причины несчастных случаев во время занятий. Профилактика травм: организация занятий и меры предосторожности во время выполнения упражнений и др. Техника ходьбы и бега.

Практика. Ходьба. Непринужденная ходьба в строю с правильной осанкой; ходьба на носках, с различными положениями рук. Различные виды ходьбы: «крадучись», пригнувшись. Ходьба с различным положением рук. Ходьба с перешагиванием через препятствия.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартом ускорением.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотом в право и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку с матов и спрыгивание с нее.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в цель, в стену. Броски большого мяча 1 кг. На дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Форма контроля. Опрос «Техника ходьбы и бега», выполнение зачетных упражнений ОФП.

Раздел 5. Лыжная подготовка туриста (28 ч.)

Теория. Техника безопасности. Основные причины несчастных случаев во время занятий лыжной подготовкой. Профилактика травм и обморожений: организация занятий и меры предосторожности во время выполнения упражнений и др. Основы знаний по лыжной подготовке. Техника передвижения на лыжах. (лыжные ходы). Ступающий и скользящий шаг без палок. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный и бесшажный ходы. Техника подъёмов-спусков на лыжах

Практика. Отработка техники передвижения на лыжах (лыжные ходы: ступающий и скользящий шаг без палок; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный и бесшажный ходы). Прохождение дистанции до 2,5 км. Передвижение в быстром темпе на отрезке 100м

Отработка техники подъёмов-спусков на лыжах. Спуск в основной стойке. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Подъем наискось «полуелочкой». Подъем «елочкой», «лесенкой».

Способы торможения Торможение «плугом».

Игры на лыжах. поворот переступанием в движении. Поворот переступанием на месте. «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» и т. Д

Форма контроля. Выполнение зачетных упражнений ОФП, тестирование.

Раздел 6. Контроль двигательной подготовленности (4 ч.)

Теория. Техника безопасности при выполнении контрольных нормативом и в процессе соревнований.

Практика. Выполнение контрольных нормативов. Соревнования по подвижным играм.

Форма контроля. Выполнение зачетных упражнений ОФП, тестирование.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП туриста» учащиеся достигнут следующих результатов.

Предметные

- понимание значения общей физической подготовки для туриста (влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, и работоспособность туриста правила и порядок проведения разминочных упражнений);
- владение техникой выполнения физических упражнений (техника ходьбы, бега, акробатических упражнений);
- знание и соблюдение правил и спортивных и подвижных игр;
- знания по физической культуре, здоровому образу жизни и видам спорта (основные правила ЗОЖ, разнообразие видов спорта, правила осуществление самоконтроля физического состояния).

Метапредметные

- развита двигательная активность (учащиеся выполняют норматив кросс – ходьба в неделю 15 км)
- развиты основные физические качества, необходимые туристу (сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота), координационные и ориентационно-пространственные способности; к концу обучения по программу учащиеся улучшат свои нормативы на 20%-50%);
- навыки здорового образа жизни (регулярное посещение учебных занятий, участие в соревнованиях, знание и соблюдение гигиенических правил при выполнении физических упражнений; знание и соблюдение двигательного режима и правил личной гигиены).

Личностные

- черты спортивного характера (морально-волевые качества, целеустремленность, чувство коллективизма, патриотизма, товарищества, и др.).

Диагностирование результатов образовательной деятельности:

Для проверки результативности программы используются различные виды контроля: входной, промежуточный, текущий и итоговый.

Входной (в начале учебного года) - принимаются контрольные нормативы по физической подготовке.

Промежуточный (январь) - принимаются контрольные нормативы по физической подготовке.

Текущий (в течение учебного года) - является информацией о степени усвояемости знаний умении и навыков на каждом этапе обучения.

Итоговый (май) - классификационные соревнования, сдача переводных контрольных нормативов физической подготовленности.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
-анкетирование;
-прием контрольных нормативов;
-соревнования.

Функции контроля: проверочная, обучающая, воспитательная, организующая. Для проведения педагогического контроля используются: контрольные нормативы, результаты участия учащихся в соревнованиях, опрос, беседа, метод педагогического наблюдения, журнал учета занятий, накопление фотоматериалов.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с руководителем структурного подразделения и утверждается заместителем директора МБУ ДО «Детско-юношеский центр» по УВР.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года– 31 мая.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения	108	36	1 раз в неделю по 3 часа	36

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов;
- спортивного зала, оборудованного специальными тренажерами для всех групп мышц;
- открытой спортивной площадки с беговой дорожкой (с лыжной дистанцией), с спортивно-гимнастическим комплексом;
- полигона на местности для проведения лыжных и беговых кроссов;
- компьютерной/офисной техники: компьютера, сканера, принтера, проектора, а также, фото- и видеокамера, телевизора, учебных фильмов.

Материалы и оборудование, используемые при реализации программы

Для занятий по физической подготовке:

- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, эспандеры и др.) – по 15шт.;
- мяч баскетбольный -2 шт;
- мяч футбольный – 2 шт.;
- мяч волейбольный -2 шт.;
- фитнес мячи (1-2кг) -5 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- конусы пластмассовые – 10 шт.;
- гимнастические палки – 15 шт.;
- эспандеры – 5 шт.;
- секундомер электронный – 2 шт.;
- маты гимнастические – 15 шт.
- турники – 3-5 шт.;
- шведская стенка – 1 шт.;
- канат -1 шт.;
- наклонная скамья;

- тренажеры для всех групп мышц;
- лыжный комплект (лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки) – 15 шт.

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, пособия, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, методические рекомендации, сборники материалов и задач, мониторинг по ДООП).

Кадровое обеспечение:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

Этапы и формы аттестации

Вид контроля	Тема и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
I год обучения		
Входной контроль	**Раздел** 1 Значение физической подготовки для туриста. - знания о туризме; - знание правил техники безопасности в спортивном зале; - понимание значения общей физической подготовки для туриста (влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, и работоспособность туриста правила и порядок проведения разминочных упражнений).	Фронтальный опрос
Текущий контроль	**Раздел** 2. Гимнастика - знание и умения перестроения в колонне и шеренге; - знание и умения техники акробатических упражнений; - владение техникой гимнастических упражнений.	Фронтальный опрос. Педагогическое наблюдение Контрольные нормативы по ОФП
	Раздел 3. Подвижные и спортивные игры - знание и соблюдение правил и спортивных и подвижных игр (футбол, пионербол, подвижные игры на материале раздела «Гимнастика»); -- черты спортивного характера (морально-волевые качества, целеустремленность, чувство коллективизма, патриотизма, товарищества, и др.).	Фронтальный опрос по теме, педагогическое наблюдение, соревнования
	Раздел 4. Беговая подготовка туриста. - владение техникой выполнения физических упражнений (техника ходьбы, бега, акробатических упражнений); - двигательная активность.	Фронтальный опрос. Педагогическое наблюдение Контрольные нормативы по ОФП, норматив кросс

		– ходьба в неделю 15 км)
	Раздел 5. Лыжная подготовка туриста - знание и умения лыжного хода; - техника подъема и спуска на лыжах; - знание и умения способов торможения.	Фронтальный опрос. Педагогическое наблюдение Контрольные нормативы по ОФП
Промежуточный контроль (январь)	**Раздел** 6. Контроль двигательной подготовленности - участие в соревнованиях; - сдача нормативов.	Фронтальный опрос, педагогическое наблюдение соревнования контрольные нормативы по ОФП и СФП
Итоговый контроль (май)	**Раздел** 6. Контроль двигательной подготовленности. - знания по физической культуре, здоровому образу жизни и видам спорта (основные правила ЗОЖ, разнообразие видов спорта, правила осуществление самоконтроля физического состояния); - уровень развития физических качеств, необходимых туристу (сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота), координационные и ориентационно-пространственные способности);	Контрольные нормативы по ОФП и СФП;

Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП туриста» осуществляется посредством следующих разработок (критерии и показатели в Приложении №1):

Контрольные нормативы по уровню развития основных физических качеств;

Выполнение учащимися практических заданий на время.

Методические материалы

Учебно-методический комплекс к программе «ОФП туриста» включает:

- учебные конспекты по темам разделов программы;
- дидактический материал по темам разделов программы;
- Пособие «Гимнастика в школе;
- «Сборник игр»;
- Учебник «Лыжный спорт в школе»;
- методическое пособие «Основы комплексной подготовки спортсменов-туристов (группа дисциплин - дистанции)» (автор Суховольский С.Е.);

- Сборник информационно-методических материалов к 1 году обучения программы «Легкая атлетика. Начальная физическая подготовка» «Азбука движения»;
- учебный видеофильм «Туристское многоборье» (авторы Г.Н.Егорова, А.А.Головин, Ю.С.Пятаков), и др.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

№	Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Материально - техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
	Введение в образовательную программу	Беседа; инструктаж.	Вербальный, объяснительно-иллюстративный	Инструктажи	Ноутбук	Опрос
	Гимнастика	Практические занятия с элементами беседы, учебно-тренировочные практические занятия	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, демонстрация. иллюстрация. практические: тренировка, игра	Пособие «Гимнастика в школе»	Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, канат, скакалки, гимнастическая стенка, маты, перекладин, секундомер, рулетка, обручи	Контрольные нормативы
	Подвижные и спортивные игры	Практические занятия с элементами беседы,	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, демонстрация. Практические: тренировка, Игра, соревнования	Положения соревнований; «Сборник игр»	Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, канат, скакалки, гимнастическая стенка, маты, перекладин, секундомер, рулетка, обручи, мячи (волей-больные, баскетбольные, набивные, теннисные), бита (лапта), свисток, кегли, фишки, гимнастические палки, кубики, эстафетные палочки	Соревнования
	Легкая атлетика	Практические	Вербальные: объяснение,	Сборник информацион	Спортивный инвентарь:	Контрольные

		занятия	инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, демонстрация. Практические: тренировка, игра, соревнования	нометодических материалов к 1 году обучения программы «Легкая атлетика. Начальная физическая подготовка» «Азбука движения»	гимнастические скамейки, скакалки, гимнастическая стенка, маты, перекладина, секундомер, рулетка, обручи, мячи (волейбольные, баскетбольные, набивные, теннисные), свисток, кегли, фишки, гимнастические палки, кубики, эстафетные палочки	нормативы
	Лыжная подготовка	Практические занятия	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, демонстрация. Практические: тренировка, игра, эстафета, соревнования	Учебник «Лыжный спорт в школе»	Спортивный инвентарь, лыжный комплект (лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки) – 15шт.; секундомеры электронные.	Педагогическое наблюдение Контрольные нормативы
	Контроль двигательной подготовленности	Практическое занятие, соревнования	Инструктаж, различные виды упражнений		Спортивный инвентарь: кубики, секундомер, рулетка, набивной мяч 1 кг., скакалка, маты, перекладина	Контрольные нормативы, соревнования

Список литературы

Литература для педагога

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. - М.: Вилад, 1996. – 80с.

2. Власов А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте. - М.: Советский Спорт, 2001. – 80 с.

3. Воронов Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование». - М.: ЦДЮТур, 1999. – 64с.

4. Воронов Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование». - М.: ЦДЮТур, 1999. – 64с.

5. Гоголадзе В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32. - М.: 2000. – 285 с.

6. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели». - М.: ЦДЮТур, 2000. – 64с.

7. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – Новокузнецк: ИПК, 2001. -70с.

8. Маслов А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма». - М.: ЦДЮТур, 1999. – 55с.

Литература для учащихся

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. - М.: Вилад, 1996. – 80 с.

2. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.

3. Обухова Е.А. Программированное обучение по оказанию первой медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к учебно-методическому пособию «Первая медицинская помощь в походе». – Новосибирск. 2006. – 80 с.

4. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». - М.: Просвещение, 2009. – 18 с.

Приложение 1.

Глоссарий

Гимнастика - один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры.

Гимнастические упражнения – это физические упражнения, позволяющие с большой точностью осуществлять регулирование мышечной нагрузки, избирательно влиять на отдельные мышечные группы и суставы

Легкая атлетика - это вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях и составленные из этих упражнений многоборья. Термин «легкая атлетика» происходит от древнегреческого «атлетикос» - борьба, упражнение.

Лыжная подготовка - обязательный минимум занятий на лыжах по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, средних и высших учебных заведениях различного профиля.

Нормативы - показатели расстояния, количества, времени, выраженные в числовых значениях; соответствие им в каждом испытании говорит об успешном освоении комплекса.

Обморожения - повреждение тканей организма под воздействием низких температур.

Соревнования - форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата.

Турист - человек, путешествующий для собственного удовольствия или с целью самообразования

Физическая подготовка - комплекс мероприятий, служащий для физического совершенствования военнослужащих в целях обеспечения их физической готовности к выполнению боевых задач и требований, обусловленных военной службой.

Приложение 2.

Контрольные нормативы физической подготовленности

Учащиеся 9-11 лет

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	**отлично**	**хорошо**	**отлично**
1.	Челночный бег 3 раза ×10 метров (с)	9,1	9,0	9,6	9,4
2.	Бег 60 м (с)	10,6	10,0	11,0	10,4
3.	Бег 1000 м	Без учета времени			
4.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	120	130
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	4	-	-
6.	Метание мяча 150 г (м)	27	34	17	21
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы (раз)	15	20	10	15
9.	Лыжные гонки 1 км (мин) или лыжные гонки 2 км (мин) (свободный ход)	- без учета времени	7,00 без учета времени	- без учета времени	7,30 без учета времени

Учащиеся 11-13 лет

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	**отлично**	**хорошо**	**отлично**
1.	Челночный бег 3 раза ×10 метров (с)	9,0	8,8	9,4	9,2
2.	Бег 60 м (с)	10,0	9,4	10,4	9,8
3.	Бег 1500 м (мин) или бег 2000 м	7,30 без учета времени	7,00 без учета времени	8,00 без учета времени	7,30 без учета времени
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	190	155	170
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	8	-	-
6.	Метание мяча 150 г м	31	39	19	26
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	22	26	20	22

	(раз за 30 с)				
9.	Лыжные гонки 2 км (мин) или лыжные гонки 3 км (свободный ход)	14,00 без учета времени	13,00 без учета времени	15,30 без учета времени	15,00 без учета времени

Учащиеся 14-15 лет

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
1.	Челночный бег 3 раза ×10 метров (с)	8,8	8,6	9,2	9,0
2.	Бег 60 м (с)	9,2	8,8	10,2	9,7
3.	Бег 2000 м или бег 3000 м	10,00 без учета времени	9,20 без учета времени	12,00 без учета времени	10,30 без учета времени
4.	Прыжок в длину с места (см)	200	220	170	180
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	10	-	-
6.	Метание мяча 150 грамм (м)	40	45	23	28
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	26	28	22	24
9.	Лыжные гонки 3 км (мин) или лыжные гонки 2 км (мин) (свободный ход)	20,00 -	18,00 -	- 15,00	- 14,30

Учащиеся 16-17 лет

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
1.	Челночный бег 3 раза ×10 метров (с)	8,6	7,7	9,0	8,7
2.	Бег 100 м (с)	15,0	14,2	18,0	17,2
3	Бег 2000 м (мин) или бег 3000 м	- -	- -	11,30 без учета времени	10,00 без учета времени
4	Бег 3000 м (мин) или бег 5000 м	13,50 без учета времени	13,00 без учета времени	- -	- -
5	Прыжок в длину с места (см)	220	240	180	190
6	Подтягивание на высокой	10	12	-	-

	перекладине (раз)				
7	Метание гранаты: 700 г (м) 500 г (м)	 30 -	 35 -	 - 18	 - 22
8	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	28	30	24	26
10	Лыжные гонки 3 км (мин) лыжные гонки 2 км (мин)	18,00 -	17,00 -	- 14,30	- 14,00

Перед сдачей нормативов проводится 5 минутная разминка. Бег на 30м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды, дается одна попытка.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, толчок двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из 3-х попыток в см.

Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху выполняется максимальное количество раз. Исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками

Индивидуальная карта учащегося

Ф.И.О. _____

Дата и место рождения _____

Год, месяц начала занятия по программе _____

Образовательное учреждение _____

Объединение _____

Город_____

Дата обсле - ия	Физическое развитие							Заключение врача.
	Рост, см.	Масса тела, кг	Длина стопы, см	Сила сгибателей костей, кг	ЖЕЛ.	МПК		
						мл/мин	мл/мин/кг	

Дата обследования.	Физическая подготовленность							Лучшие спортивные результаты
	Бег на 30 м.	Прыжок в длину с места.	Челночный бег 3х10 м, с	Бег 5 минут; м	Лыжи, классический стиль 1 км; мин, с	Тренир. и соревноват. деятельность.		
						Кол-во тренировочные дни	Кол-во соревнования	

Контрольные нормативы

Ф.И.О.	Бег			Подтягивание на максимум	Отжимания на максимум	Пресс за 1 ин.	Приседание за 1мин	Спина за 1 мин
	100м	500м	1000м					