
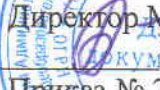


Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение
«Оватинская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:

Заместителем директора по ВР

И.К. Горшкова

Утверждаю:

Директор МОКУ «Оватинская СОШ»

М.Л. Бодрасва
Приказ № 28 от 22.03.2022 г.



Программа
Школьного спортивного клуба
«Туристы-краеведы»

п.Овата

Пояснительная записка

Программа по занятию туристско-краеведческой деятельностью для общеобразовательных школ в системе дополнительного образования подготовлена на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих работу спортивных школ в системе Министерства образования Российской Федерации, Типового плана - проспекта учебной программы для спортивных школ.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа «Туристы-краеведы» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков. Программа для 5-9 классов 2 часа в неделю.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация занятия туристско-краеведческой деятельностью как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса занятию туристско-краеведческой деятельностью.
4. Обучение технике занятиям туристско-краеведческой деятельностью.
5. Развитие физических способностей.
6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Содержание программы

■	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		Начальная подготовка	Учебно-тренировочное совершенствование	
		1-й год	2-й год	3-й год
1.	Общая физическая подготовка	10	10	10
2.	Специальная физическая подготовка	10	10	10
3.	Технико-тактическая подготовка	23	23	23
4.	Теоретическая подготовка	7	7	7
5.	Психологическая подготовка	3	3	3
6.	Контрольно-переводные нормативы	5	5	5
7.	Контрольные соревнования	2	2	2
8.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3
9.	Восстановительные мероприятия	5	5	5
<i>Общее количество, часов</i>		68	68	68

Учебно-материальная база.

№	Наименование	Единицы измерения	Количество единиц
1	Рюкзак туристический	шт	8
2	Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) 4-х местная	шт	8
3	Палатка хозяйственная	шт	2
4	Спальный мешок	шт	8
5	Коврик теплоизоляционный	шт	12
6	Тент от дождя	шт	4
7	Оборудование для приготовления пищи (примуса, газовые плиты, горелки и т.д.)	шт	1
8	Комплект котелков для приготовления пищи	шт	1
9	Компас жидкостный	шт	4
10	Курвиметр	шт	2
11	Фонарь налобный	шт	3
12	Сидушка	шт	10
13	Топор туристический	шт	2
14	Пила	шт	2
15	Лопата складная	шт	2
16	Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.д.)	шт	1
17	Ремонтный набор инструментов: молоток, отвертки, рукоять для бит, пассатижи, ножовка по металлу, кусачки, отвертки для точных работ, ключ разводной, ключ переставной гаечный, аксессуары – нож, изолента, фонарь, рулетка, отвертка индикаторная, кейс в комплекте 260*370*70 мм	шт	1
18	Цифровой фотоаппарат NIKON CoolPix B500, чёрный	шт	1
19	Каска туристическая	шт	10
20	Перчатки туристические	шт	10
21	Лупа 4-х кратная	шт	10
22	Бинокль	шт	1

23	МФУ лазерный HP Laser 135w. А4. Лазерный белый	шт	1
24	Карабины туристические	шт	8
25	Страховочное устройство	шт	5
26	Жумар	шт	2
27	Пантин (правый)	шт	1
28	Верёвка 10 мм	шт	100
29	Верёвка 6 мм	шт	100
30	Зажим грудной «Кроль»	шт	5
31	Поддержка «Кроля»	шт	4
32	Ролик трек	шт	2
33	Система страховочная	шт	9

Показатели соревновательных нагрузок
годовом цикле тренировки

Виды нагрузок	Этапы подготовки		
	Начальная подготовка	Учебно-тренировочное совершенствование	
		1-й год	2-й год
Количество соревнований	1	2	3
Количество дней соревнований	1	2	3

Содержание программы
Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Прак- тика
1 год обучения				
	Раздел 1. Введение.	2	2	-
1.1	Туристско-краеведческая деятельность учащихся	2	2	-
	Раздел 2. Основы туристкой подготовки	30	9	21
2.1	Основы безопасности и правила поведения туристов - краеведов	2	1	1
2.2.	Организация и проведение туристских прогулок и походов	6	2	4
2.3.	Туристское снаряжение	6	2	4
2.4.	Организация туристского быта.	8	1	7
2.5.	Топографическая подготовка и ориентирование	6	2	4
2.6.	Медико-санитарная подготовка, гигиена	2	1	1
	Раздел 3. Краеведческая работа в походе	24	4	20
3.1.	Общая характеристика края: история, география, природа	4	1	3
3.2.	Культура и народные традиции	4	1	3
3.3.	Природа и экология, охрана природы	4	1	3
3.4.	Сбор краеведческого материала	12	1	11
4.	Раздел 4.Общая физическая подготовка	16	1	15
4.1.	Значение физической подготовки и закаливания.	1	1	-
4.2.	Общая физическая подготовка	15	-	15
	Итого	72	16	56

МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

В спортивной тренировке под термином *метод* принято понимать способ применения основных средств тренировки, совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

Методы спортивной тренировки принято условно подразделять на словесные, наглядные и специфические (практические).

Используя различные словесные методы (рассказ, объяснение, лекцию, беседу, анализ и обсуждение), тренер в процессе общения с туристами в доступной для них форме, пользуясь специальной терминологией, сообщает спортсменам необходимую информацию на всех этапах подготовки. Словесные методы очень часто используются в сочетании с наглядными.

Наглядные методы, используемые в занятиях туристско-краеведческой деятельности, весьма разнообразны. К ним относятся:

грамотный в методическом смысле показ различных упражнений, отдельных элементов техники занятий туристско-краеведческой деятельностью в целом, который обычно проводит тренер, показ (в сочетании с объяснением) различных элементов экипировки и т.д.; демонстрация учебных фильмов, плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином виде подготовки, и т.п.;

применение различных световых, звуковых, механических и электронных устройств, сообщающих информацию спортсмену и тренеру о параметрах движения, о состоянии различных систем организма туриста и т.д.

Методы практических упражнений («специфические») принято условно подразделять на:

методы, преимущественно направленные на овладение основами навыков занятий туристско-краеведческой деятельности, а затем на ее совершенствование;

методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств туриста.

Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и применяются в непрерывном единстве, обеспечивая, таким образом, эффективное решение задач, связанных с ростом спортивного мастерства.

Широкий арсенал и разнообразие физических нагрузок, характерных для второй группы методов, обеспечивают не только развитие специальных физических качеств, но и совершенствование технико-тактического мастерства и психических качеств туриста. Специфические методы тренировки характеризуются особенностями избирательного способа нагрузки и способами общей регламентации деятельности.

Нагрузка определяется объемом и интенсивностью выполняемой работы. Нагрузка может быть стандартной или переменной, иметь непрерывный или интервальный характер. Отдых как обязательный элемент метода может быть активным или пассивным.

К способам общей регламентации деятельности туриста-краеведа относятся: методы строго регламентированных упражнений, игровой и соревновательный методы.

Методы строго регламентированных упражнений подразделяются на:

Методы стандартно-интервального упражнения (сюда входят и методы повторного упражнения).

Методы переменного-интервальных упражнений:

- а) метод прогрессирующего упражнения;
- б) метод нисходящего упражнения;
- в) метод варьирующего упражнения.

При использовании методов стандартно-интервального упражнения время для выполнения упражнения и отдыха устанавливается стандартное (не меняется в процессе выполнения упражнения), однако оно может быть большим или меньшим в зависимости от уровня подготовленности и решаемых задач.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Игровая деятельность требует от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений. Игровой метод - это метод комплексного совершенствования физических и психических качеств туриста-краеведа, функциональных возможностей организма, двигательных умений и навыков. Его применение помогает развитию нравственных качеств личности, способствует формированию оптимального психоэмоционального состояния, необходимого стрелку в процессе тренировок и соревнований.

В стрельбе из лука используются такие игровые виды деятельности, как футбол, баскетбол, гандбол, различные беговые и плавательные эстафеты и т.д.

Для развития и совершенствования специализированных качеств в туриста-краеведа применяются специальные стрелковые игры: «Дуэль», «Риск», «Выбывание», «Ипподром» и др.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. По ряду признаков он совпадает с игровым.

Применяя соревновательный метод, необходимо учитывать цели и задачи, поставленные перед туристом-краеведом, этапы и периоды подготовки, их квалификацию, уровень технико-тактической, физической и особенно психической подготовленности. Соревновательный метод как один из наиболее эффективных методов воздействия на организм туриста-краеведа особенно широко используется при работе с квалифицированными хорошо подготовленными спортсменами.

Специфические методы тренировки используются для совершенствования всех сторон подготовленности туристов-краеведов - физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической - и развитию их способности к быстрому восстановлению.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

В зависимости от контингента занимающихся и уровня их подготовленности тренировка туриста-краеведа может проводиться в форме групповых, индивидуальных или индивидуально-групповых занятий.

Групповое занятие является одной из основных форм проведения учебно-тренировочного процесса в коллективах физической культуры, спортивных школах, специализированных классах. Задачи, содержание занятия, методика его проведения определяются рабочим планом, учебной программой и учебным планом. Каждое занятие подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части происходит подготовка туриста-краеведа к решению задач основной части занятия. Подготовительная часть включает в себя:

- 1) организационные моменты (построение, рапорт, объяснение задач занятия, подготовку материальной части);
- 2) разминку (комплекс общеразвивающих и специальных упражнений).

В основной части занятия решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике и тактике туристической деятельности, развитием физических, моральных и специальных психических качеств, повышением уровня функциональной подготовленности.

В заключительной части занятия проводятся мероприятия (выполнение специальных упражнений для закрепления техники туристической деятельности, упражнений, направленных на коррекцию осанки, снятие излишнего физического и психического напряжения и т.п.), способствующие созданию у занимающихся относительно спокойного состояния и благоприятного эмоционального фона.

Индивидуальная форма занятий широко используется при начальном обучении используется при работе с туристами-краеведами, когда закладываются основы техники туристической деятельности и контроль со стороны тренера должен быть на достаточно высоком уровне. Выполнить это требование в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах очень затруднительно в связи с большим количеством занимающихся и обязательным соблюдением мер безопасности. Поэтому часто применяется *индивидуально-групповая* форма проведения занятий, при использовании которой тренер, давая задание всей группе, особое внимание уделяет нескольким стрелкам. Иногда используется бригадный метод работы, предусматривающий подразделение одной группы на несколько небольших подгрупп, обучение в которых проводят помощники тренера.

Типы учебно-тренировочных занятий

В соответствии с характером задач каждый тип занятий (разминочное, учебное, тренировочное, ОФП и СФП, контрольное, модельное и т.д.) имеет свои специфические особенности. На начальном этапе подготовки занятия в основном имеют универсальный, комплексный характер. Для стрелков высокой и высшей квалификации занятия узкоспециализированные, с выраженной направленностью. Смысл выделения отдельных типов занятий заключается в том, чтобы различные педагогические задачи решать не одновременно, а последовательно. Это значительно повышает эффективность проводимых занятий, а кроме того, улучшается возможность проведения самоконтроля, врачебно-педагогического и научно-методического контроля.

Разминочное занятие, проводимое перед тренировкой или соревнованием, имеет целью подготовить организм туриста-краеведа к выполнению определенной физической и психической нагрузки, оптимизировать психоэмоциональное состояние.

В процессе учебного занятия происходит усвоение нового материала (изучение правил безопасности, материальной части оружия, экипировки, способов индивидуального подбора, отладки и подгонки его, теоретические основы внутренней и внешней баллистики и т.д.). Для учебных занятий характерно ограничение количества заданий с большим количеством повторений изучаемого материала.

Учебно-тренировочное занятие проводится с целью либо начального обучения, либо совершенствования техники, повышения уровня специальной выносливости и работоспособности, воспитания волевых качеств. При подготовке к соревнованиям тренировка является основным типом занятий с большой нагрузкой как по объему, так и по интенсивности.

Учебно-тренировочные занятия предусматривают также изучение новых элементов техники и совершенствование уже изученных.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) проводятся в течение всего годичного цикла подготовки стрелка из лука, но их количество, величина нагрузки зависят от этапа подготовки. Они используются практически для спортсменов всех возрастных групп.

Основной целью занятий по ОФП является оздоровление, закаливание, повышение уровня общей работоспособности, уменьшение излишнего напряжения мышц.

Подбор, последовательность и особенности выполнения специальных упражнений зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его подготовленности, этапа подготовки и конкретных задач, стоящих перед туристом-краеведом.

Контрольные занятия проводятся с целью оценки усвоенных знаний, определения степени сформированности умений и навыков в технике и тактике занятий туристско-краеведческой деятельностью. Их проведение планируется в течение всего годичного цикла. Частота и направленность контрольных занятий зависят от I этапа подготовки. Они могут быть организованы как для всей группы туристов-краеведов, так и для некоторых из них. На таком занятии контроль может осуществлять тренер, используя определенные тесты или инструментальные методики, либо сам спортсмен (самоконтроль).

Возможно совмещение этих двух форм контроля и проведение сравнений между регистрируемыми показателями.

Обязательными условиями контрольных занятий являются: предварительное установление сроков их проведения; постановка перед туристами-краеведами конкретных педагогических задач; определение четких требований к выполнению определенных упражнений; установление однозначных критериев оценки;

четкая и грамотная организация занятия в целом.

Модельные занятия используются для создания на тренировке условий, в большей или меньшей мере приближенных к соревновательным.

Они могут проводиться либо для всей группы, либо для одного или нескольких человек. Не рекомендуются многократные проведения занятий такого типа непосредственно перед соревнованиями (не более двух раз).

Восстановительные занятия проводятся с целью обеспечения наиболее полного физического и психического восстановления всех систем организма лучников. Для этого происходит снижение физических и психических нагрузок после большого объема проделанной работы. Снижение нагрузки происходит, как правило, за счет уменьшения объема и интенсивности. При двухразовой тренировке второе занятие может быть проведено в зале, на стадионе, в лесу. Спортивные подвижные игры можно сочетать с восстановительными мероприятиями и реабилитационными средствами (массаж, физиотерапия, специально направленные на восстановление сеансы психорегуляции и т.д.). Занятия должны проходить на положительном эмоциональном фоне с предоставлением занимающимся относительной самостоятельности.

Хорошо организованные самостоятельные занятия развивают активность туриста-краеведа, повышают интерес к занятиям, улучшают самоконтроль. В зависимости от периода и задач подготовки, контингента занимающихся тренер выбирает тот или иной тип занятий, а также планирует комбинированные занятия (учебно-тренировочные, модельно-контрольные и т.д.).

Грамотный подбор, комбинация различных типов и форм занятий, хорошая их организация во многом определяют успешность управления подготовкой стрелков из лука. Во всех случаях занятия должны иметь определенную направленность и выдержанную структуру.