



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Департамент образования
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя школа № 151
с углубленным изучением отдельных предметов"

ПРИНЯТО
педагогическим советом
протокол №1 от 28 августа 2023
года.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МАОУ СШ № 151 с
углубленным изучением отдельных
предметов
Приказ от 31.08.23 №418-о
М. А. Шебалкиной



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный туризм»
Базовый, углубленный
Срок реализации программы: 1 год, 96 часов
Возраст детей: 8-17 лет

Составитель:
Мензелинцев Сергей Валерьевич
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Модифицированная модульная дополнительная общеобразовательная программ туристско-краеведческой направленности Спортивный туризм (далее -программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 06.05.2014)

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06 1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей», и может быть реализована педагогами дополнительного образования в образовательных учреждениях.

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в части реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования

Программа состоит из двух разно уровневых модулей:

- базовый модуль
- углублённый модуль

Срок реализации каждого модуля:

- базовый модуль - 1 год
- углубленный модуль – 1 год

Возрастные рамки 8 - 17 лет базовый модуль, 12 - 17 лет углублённый модуль, - определяются законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, постановлением №1 о "Санитарно-эпидемиологических требованиях к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03", законом Российской Федерации «Об увековечении памяти погибших при защите Отечества», ведущим типом психологической деятельности подростков и их физическими возможностями.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и нормативными документами,

регулирующими деятельность в сфере образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (Приказ от 9 ноября 2018 года N 196 утратил силу с 1 марта 2023)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № 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).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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".

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

Направленность – спортивная, туристско-краеведческая.

Актуальность.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» (далее - Программа) актуальна в наше время. Туристская деятельность является одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления учащихся, разумного использования ими свободного времени. Подростки часами сидят у компьютеров, мало времени находятся на свежем воздухе, от этого возникают проблемы со здоровьем, а у многих и с общением.

Правильно организованное и проведенное туристское путешествие обеспечивает хороший отдых, физическое развитие и спортивное совершенствование учащихся, расширяет кругозор, воспитывает коллективизм, любовь к природе, дисциплинированность, самостоятельность и инициативу.

Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, проведение поисково-спасательных работ, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, краеведение, что создает условия для самоопределения учащихся, формирования общей культуры.

Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения.

Сочетание спортивного ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у учащихся представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристского мастерства.

Сочетание туризма со спортивной направленностью программы позволяет применять средства и методы обучения физкультурно-спортивной направленности, индивидуализировать процесс обучения, направив его на «неперспективных» в спорте учащихся в русло развития личностных качеств и достижения успеха в смежных областях.

Отличительная особенность заявленной Программы в том, что разноплановое содержание позволяет ее участникам получить широкое туристское и спортивное образование, спортивно-технические навыки, сформировать активную гражданскую позицию, развить личностные качества. Особенностью программы является гибкость содержания. В основе программы лежит принцип вариативности. Учебно-тематический план составляется на год, он состоит из разделов, разработанных для реализации их в определенное время года и перечня опорных туристских маршрутов классификационных дистанций,

спортивных соревнований, так называемых, контрольных мероприятий, реализуемых в течение учебного года по усмотрению педагога.

Основные разделы Программы являются сквозными, общими для всех учебно-тематических планов. Это дает возможность восстановить или ликвидировать пробелы на следующем году обучения.

Программа предполагает получение учащимися спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному и GPS-ориентированию, а также водно-моторному спорту.

Комплексное итоговое занятие является завершением учебной программы

Адресат Программы.

Учащиеся в возрасте от 8 до 17 лет.

Сроки реализации программы: 1 год обучения

Цель и задачи.

Цель:

Создание условий для физического развития и формирования личностных качеств учащихся посредством совершения спортивных путешествий.

Формирование устойчивых навыков спортивно-туристской и краеведческой деятельности, установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Задачи.

Обучающие:

формировать систему знаний в сфере пешеходного, горного, водного, лыжного туризма;

формировать знания, умения и навыки необходимые для уверенного обращения со средствами сплава и работы со специальным туристским снаряжением;

научить технике и тактике совершения туристских походов;

познакомить с правилами соревнований по спортивному туризму;

обучить навыкам, необходимым для участия в городских и всероссийских соревнованиях по спортивному туризму;

формировать знания правил организации путешествия, навигации и ориентирования, принципы оказания первой помощи;

овладеть навыками исследовательской деятельности;

обучить навыкам тактики и техники проведения поисков спасательных работ;

Развивающие:

развивать волевые, коммуникативные, лидерские качества каждого учащегося;

способствовать физическому развитию;

развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные:

способствовать повышению уровня коммуникативной культуры;

воспитывать морально-волевые качества (ответственность за себя и за других, инициативность, настойчивость, целеустремленность);

воспитывать бережное отношение к природе;

воспитывать привычку к систематическим занятиям физической культурой, туризмом, прививать необходимые гигиенические навыки и умения.

создание условий для становления, развития и поддержания уклада жизни детско-взрослого сообщества коллективного типа, объединённого ценностями социально-значимой деятельности

Условия реализации Программы.

Принимаются все желающие в возрасте от 8 до 17 лет. Допускается дополнительный набор учащихся на второй и третий годы обучения по результатам собеседования. Реализация программы предполагает групповые, подгрупповые, индивидуальные занятия регулярные выезды, походы, участие в соревнованиях, в летней оздоровительной кампании в период летних каникул. Необходим допуск врача на участие в выездах, соревнованиях и походах. В процессе реализации программы предусматривается возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

По программе предусмотрены групповые и подгрупповые занятия.

Группы формируются с учётом уровня подготовленности.

Программу ведет педагог дополнительного образования, имеющие квалификацию «Инструктор детско-юношеского туризма» и опыт руководства

походами I и II категории сложности.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в помещении для учебных занятий с мультимедийным проектором, отдельные занятия могут проводиться в спортивном зале, на стадионе, на выездах.

наименование	количество
веревка 50 метров(6 мм)	1 шт.
веревка 60 метров (8-9 мм)	1 шт.
веревка по 30-40 метров (основная, 10-11мм)	4 шт.
Страховочные системы (верх-низ)	15 шт.
Блоки для натягивания	2 шт.
Тонкая бечевка 3-4мм, 30метров	1 шт.
GPS- навигаторы	10 шт.
Мини-рации	6 шт.
Секундомеры	3 шт.
Планшеты для записей результатов	6 шт.
Рукавицы или перчатки строительные	15 пар
Каски	15 шт.
Карабины	30 шт.
Компасы	3 шт.
Рюкзаки	15 шт.
Палатки	5 шт.
Спальные мешки	15 шт.
Туристические коврики	15 шт.
Таганок	1 шт.
Спасательные жилеты	12 шт.
Носилки для транспортировки	2 шт.
Медицинские сумки-аптечки	2 шт.
Газовые горелки	2 шт.
Спортивные утяжелители	6 пар
Гири 16кг	3 шт.
Гири 24кг	3 шт.
Гантели 10 кг	2 шт.

котлы походные	2 шт.
рафты	2 шт.
весла	12 шт.
экипировка лыжника	1 шт.

Планируемые результаты.

Предметные:

овладение практическими умениями и навыками в сфере пешего, горного, водного, велосипедного и лыжного туризма по основным разделам программы; овладение специальным оборудованием и оснащением (картой, компасом, GPS-навигатором);

знание правил и алгоритмов деятельности при оказании первой помощи и организации поисково-спасательных работ;

овладение теоретическими знаниями по туризму в соответствии с основными разделами программы;

формирование познавательных универсальных действий (овладение навыками исследовательской деятельности);

формирование краеведческих знаний.

Метапредметные:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование основ экологической культуры.

Личностные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Комплектование групп	6	0	6	
2	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	1	0	1	Журнал
3	Психологическая подготовка	6	2	4	Игра
4	Краеведение.	3	2	1	Участие в конференции.

5	Тактика и техника подготовки к туристским походам	3	2	1	Итоговое занятие
6	Тактика и техника проведения спасательных работ	6	2	4	Итоговое занятие
7	Спортивное ориентирование и спутниковая навигация	6	2	4	Соревнования
8	Спортивный туризм как вид спорта	6	2	4	Участие в ДЮОСИ «Зарница»
10	Медицинская подготовка	6	3	3	Участие в ДЮОСИ «Зарница»
11	Координационная подготовка	3	1	2	Игра
13	Инструктаж по охране труда.	1	0	1	Журнал
15	Тактика и техника проведения спасательных работ	6	2	4	Итоговое занятие
16	Силовая подготовка	6	1	5	Сдача нормативов

17	Развитие скоростно-силовых качеств	4	1	3	Сдача нормативов
18	Горный туризм	6	2	4	Итоговое занятие
19	Пешеходный туризм	6	2	4	Итоговое занятие
20	Развитие выносливости	3	1	2	Сдача нормативов
23	Водный туризм	6	2	5	Итоговое занятие
24	Специальная физическая подготовка	6	2	4	Сдача нормативов
25	Тактика и техника проведения	6	3	3	Итоговое занятие
	Итого:	96	32	64	

умение организовывать сотрудничество, работать индивидуально и в группе;
сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

На этапе базового уровня медико-биологический контроль осуществляется в поликлиническом отделении врачом - педиатром, который выдает письменное разрешение на занятие спортивным туризмом. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация спортсмена у других специалистов. К занятиям спортивным туризмом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

На этапе углубленного уровня происходит постановка спортсменов на учет во врачебно-физкультурный диспансер, где и осуществляется в дальнейшем медико-биологический контроль. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в сентябре (начало учебного года) и феврале - марте (перед соревнованиями летнего сезона).

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

К формам педагогического контроля относятся показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей, все данные заносятся в индивидуальную карту спортсмена. Тестирование по ОФП в объединении спортивного туризма осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебного года. Перед проведением тестирования необходимо провести с обучающимися разминку с обязательным включением общеразвивающих упражнений (ОРУ).

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Правильное использование методов воспитания заключается в

организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов-туристов. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с

тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель,

направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Следующий метод - поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

КОНТРОЛЬНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- тестирование по общефизической подготовке;
- тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.

Промежуточный контроль проводится в середине учебного года (январь). Как правило, в это время организуются лыжные учебно-тренировочные сборы. По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебно-тренировочного плана или программы тренировки.

Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период учебно-тренировочных сборов, направленных на подготовку спортсменов к летнему соревновательному периоду.

В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. Для обучающихся ознакомительного и базового модулей применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся. На этапе углубленного модуля используются специальные тесты по спортивному туризму.

Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к совершенствованию спортивного мастерства каждого обучающегося.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов;
- компьютерной техники: компьютера, сканера, принтера, а также DVD - проигрывателя, фото- и видеокамер, телевизора;
- спортивного зала, оборудованного специальными тренажерами, необходимыми для построения дистанции по спортивному туризму в закрытом помещении.

МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для занятий по спортивному туризму:

- личное снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальники различных видов, типов и конфигураций;
- шаблоны меню и раскладки продуктов;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для

прохождения дистанций по спортивному туризму: веревка основная и вспомогательная, карабины, зажимы, спусковые устройства, страховочные системы, опорные петли, усы самостраховки, каски, рукавицы (перчатки) и т.д.

Для занятий по спортивному ориентированию:

- компасы всех видов - от простейших (компас «Андреанова») до современных «на плате» и «на палец»;
- карточки для отметок КП;
- спортивные карты различных участков местности;
- карточки с условными знаками спортивных карт.

Для занятий по физической подготовке:

- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, эспандеры и др.);
- лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.

№ п/п	Раздел, тема программы	Формы обучения	Методы и приемы	Формы подведения	СТО. Дидактические
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения	Лекция, беседа	Словесный, объяснительный-иллюстративный	Анкетирование, беседа	Личное снаряжение, групповое снаряжение, таблицы
2.	История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана	Лекция, беседа	Словесный, объяснительный-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ)	Анкетирование, беседа	Фотоматериалы и видеоматериалы разных лет туристских походов, соревнований, мультимедийный комплект

3.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	Лекция, беседа, практическое занятие,	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ,	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Тесты. Раздаточный материал. Плакаты, Мультимедийный комплект
----	---	---------------------------------------	--	--	---

4.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Учебный видеофильм. Личное и групповое снаряжение. Раздаточный материал. Плакаты, Мультимедийный комплект
----	---	---	--	--	---

5.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Учебный видеофильм. Раздаточный материал. Дидактические игры. Плакаты, Мультимедийный комплект
----	---	----------------	---	--	--

6.	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки,	Лекция, беседа, практическое занятие, прогулка, поход	Практический, наглядный, словесный, объяснительный о-ил-люстративный	Тестирование, устный опрос, наблюдение, топографический диктант	Комплект тестов, заданий, спортивные карты. Плакаты., карточки с топографическим
7.	Основы техники спортивного туризма	Лекция, беседа	Практический, наглядный, словесный, объяснительный о или иллюстративный	Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы.	Личное и групповое снаряжение. Таблицы, Плакаты. Учебный фильм.
8.	Нормативная база по спортивному туризму	Лекция, беседа	Практический, наглядный, словесный, объяснительный о-ил-	Тестирование, устный опрос, наблюдение,	Раздаточный материал. Тесты, Мультимедийный комплект
9.	Основы туристской подготовки	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительный о-ил-	Тестирование, устный опрос, наблюдение,	Учебный видеофильм. Фото и видеоматериалы.. Тесты..
10	Травматизм на занятиях спортивным туризмом. Основы	Лекция, беседа, практическое занятие,	Словесный, объяснительный о-ил-люстративный	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Тесты. Раздаточный материал. Плакаты, Мультимедийны
11.	До профессиональная	Лекция,	Словесный,	Тестирование,	Тесты. Раздаточный

	и профессиональная	беседа, практическое занятие,	объяснительно-иллюстративны	устный опрос, наблюдение	материал. Плакаты, Мультимедийны
12.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	Беседа, практические занятия., тренировка	Практический наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративны	Контрольные тесты и упражнения	Медицинские весы, тонометр, Специальное снаряжение. Плакаты, тесты, спортивный
13	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	Беседа, практические занятия., тренировка	Практический наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративны	Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы.	Личное и групповое снаряжение. Таблицы, Плакаты. Учебный фильм.
14	Участие в соревнованиях	Беседа, практические занятия., тренировка, соревнования	Практический наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративны	Тестирование . Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы	Личное и специальное снаряжение. Плакаты, тесты.
15	Сдача контрольных нормативов	Практические занятия., тренировка, соревнования	Практический наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративны	Контрольные нормативы	Личное и специальное снаряжение. Плакаты,. Спортивный зал

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 64с.
2. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.
3. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед. училищ и колледжей [Текст] / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. - Изд-во: ВЛАДОС, 2004. - 352 с.
4. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. - Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. - 27 с.
5. Кропочев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. [Текст] / В.А. Кропочев. - Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 1995 г. - 32 с.
6. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 55с.
7. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. - Казань: РИЦ Школа, 2004 - 148с.
8. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России // Дополнительное образование. - 2007. - №3. - С. 5-7.
9. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2 [Текст] / И.П. Подласый. - Изд-во: ВЛАДОС, 1999. - 576 с.
10. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного

образования детей» // Нормативные документы образовательного учреждения. - 2008. - №3. - С.39-42.

11. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик - М. : Советский спорт, 2002 - 700с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

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

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

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

4. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. - 285 с.

5. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М. : ЦДЮТур, 2000.- 64с.

6. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. - Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. - 27 с.

7. Иванов, Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры [Текст] / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова. - Якутск, 2005. - 94с.

8. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. - Новокузнецк: ИПК, 2001.- 70с.

9. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - 152с.

10. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000. - 228с.
11. Кропачев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮОЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка [Текст] / В.А. Кропачев. - Новокузнецк, ДЮОЦ «Орион». 1995 г.
12. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 55с.
13. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. - Казань: РИЦ Школа, 2004 - 148с.
14. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Т.В. Моргунова. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 - 92с.
15. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» [Текст] / Туристско-спортивный союз России. - М., 2009 - 18 с.
16. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. № 2. Москва. 2000 г. - 61 с.
17. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик - М: Советский спорт, 2002 - 700 с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. - М. : Влад, 1996. - 80 с.
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. - М. : Советский Спорт, 2001 - 80с.

3. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. - 285 с.
 4. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб.- метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - 152с.
 5. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.- метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.- 228с.
 6. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров - Казань: РИЦ Школа, 2004 - 148с.
 7. Обухова, Е.А. Программированное обучение по оказанию первой медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к учебно- методическому пособию «Первая медицинская помощь в походе» [Текст] / Е.А. Обухова. - Новосибирск, 2006. - 80 с.
- Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» [Текст] / Туристско- спортивный союз России. - М.: 2009 - 18 с.

Положение №1

**Календарный учебный график реализации дополнительной
образовательной программы «Спортивный туризм» на 2024-2025
учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по	Дата окончания обучения по	Количество о учебных недель	Количество о учебных дней	Количество о учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09	06.06	38	76	152	3 раза в неделю по 3 академических

Продолжительность академического часа 45 минут.

Методические материалы

1 год обучения

Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации	Учебные пособия, дидактический материал. Информационные источники	Техническое оснащение
Комплектование		Словесный		
Вводное занятие. Инструктаж по	Лекция	Словесный	Инструкция по охране труда	
Психологическая подготовка	Эвристическая лекция	Словесный, наглядный,	Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - Москва: ФиС, 1986 Циганков В. Воспитание юных туристов.	Мультимедиа аппаратура
Краеведение.	Интерактивная беседа, конференция	Словесный, наглядный, практический	Ленинградская область. История культура традиции, Первушина Е.В издательство паритет 2013год В. Г. Исаченко, Г. Т. Савельева. Краеведение. Издатель:	Мультимедиа аппаратура, Планшеты

<p>Тактика и техника подготовки туристским походам</p>	<p>Комбинированное,</p>	<p>Словесный, наглядный, практический</p>	<p>Сидорова Н.К. Методическая разработка «Техника безопасности полевого быта в условиях похода и палаточного лагеря» http://lektsii.org/1-10556.html Алексеев А. А. Питание в туристическом походе. Презентация «Составление раскладки питания».</p>	<p>Мультимедиа аппаратура, Палатки, спальные мешки, туристические коврики, рюкзаки,</p>
--	-------------------------	---	---	---

Тактика и техника проведения спасательных работ	Комбинированное,	Словесный, наглядный, практический	Презентация «Международные сигналы бедствия» Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / Под ред. Губаненкова С.М. - СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2007.	Спасательные жилеты, медицинские сумки, веревки.
Спортивное ориентирование и спутниковая навигация.	Комбинированное,	Словесный, наглядный, практический	А.М.Петрова. GPS: Все, что Вы хотели знать, но боялись спросить. Неофициальное пособие по глобальной системе местоопределения. Издательство: Бук-Пресс и К, 2005 г. Положение по соревнованиям. http://www.studfiles.ru/preview/4496468/page:35/	GPS-навигаторы, Планшеты для записей результатов
Спортивный туризм как вид спорта	Комбинированное, соревнования.	Словесный, наглядный, практический,	http://otherreferats.allbest.ru/sport/00194150_0.html Правила соревнований по спортивному туризму (номер- код вида спорта 0840005411Я). - М.: 2008. Положение по этапу ДЮОСИ «Зарница». Соколова, М.В. История туризма. Учебное пособие [Текст] /	Веревки

Кроссовая подготовка	Практическое	Словесный, наглядный, практический	<p>Макаров А. Бег на средние и длинные дистанции. - М., «Физкультура и спорт», 2001.</p> <p>Зимкина Н.В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте - М.: Физкультура и спорт, 2002г.</p> <p>http://webdiana.ru/sport/7243-uprazhneniya-na-vynoslivost.html</p>	Стадион
Медицинская подготовка	Комбинированное	Словесный, наглядный, практический	<p>Положение по этапу ДЮОСИ «Зарница».</p> <p>Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях. Санкт-Петербург. НИЦ «Прогресс» 1997</p>	Носилки для транспортировки, медицинские сумки-аптечки

			Издательство ДНК. 2001.	
Координационная подготовка	Беседа, выполнение упреждений	Словесный, наглядный, практический	https://infourok.ru/koordinacionnie-sposobnosti-ponyatie-formi-proyavleniya-znachenie-1672609.html Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.	
Основы здорового образа жизни	Беседа, дискуссия	Словесный, наглядный, практический	http://slavyan-zdorove.net/view_post.php?id=3 Презентация «Основы здорового образа жизни».	Мультимедиа аппаратура
Лыжный туризм	Беседа Практическое, соревнования	Словесный, наглядный, практический	Положение по городскому мероприятию «Звездный лыжный поход». Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур РФ, 1998 Методические рекомендации по подготовке туристов	Экипировка лыжника

Общефизическая подготовка	Беседа, подвижные игры, эстафета	Словесный, наглядный, практический	Таблица нормативов по физкультуре для школьников 17-18 (физическая культура) Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М.: ИВФ РАО, 2002.	
---------------------------	----------------------------------	------------------------------------	---	--

Тактика и техника проведения спасательных работ	Эвристическая лекция,	Словесный, наглядный, практический	Туркевич М.М. Поисково-спасательные работы в горах. Краснодар. МЧС России. 2001. О.Ю. Малозёмов. Поисково-спасательные работы в условиях природной среды.	Носилки для транспортировки, веревки, спасательные жилеты, рюкзаки,
Силовая подготовка.	Беседа, практическое	Словесный, наглядный, практический	Таблица нормативов по физкультуре для школьников 17-18 (физическая культура) http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-9-11-klass/	. Спортивные утяжелители, гири 16кг, 24 кг, гантели 10 кг
Развитие скоростно-силовых качеств	Практическое	Словесный, наглядный, практический	Д. А. Зинкевич. ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНИК ДЛЯ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ: ЭК по ФК «АТЛЕТИЧЕСКАЯ	
Горный туризм	Комбинированное,	Словесный, практический	Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. - Москва: 1986. Горный туризм. Сост. Я. Тятте. - Таллинн: Ээсти раамат, 1980.	Веревки, Страховочные системы (верх-низ), Блоки для
Пеший туризм	Беседа,	Словесный, наглядный, практический,	Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html http://www.studfiles.ru/preview/6310143/	Палатки, спальные мешки, туристические коврики, рюкзаки, котлы походные,

				газовые горелки.
Развитие выносливости	Беседа, выполнение упражнений	Словесный, наглядный, практический	<p>Макаров А. Бег на средние и длинные дистанции. - М., «Физкультура и спорт», 2001.</p> <p>Зимкина Н.В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте - М.: Физкультура и спорт, 2002г.</p> <p>http://webdiana.ru/sport/7243-uprazhneniya-na-</p>	
Велотуризм	Интерактивная лекция,	Словесный, наглядный, практический	<p>http://velofans.ru/sovety/velosipednyy-turizm-do-ya</p> <p>http://aktsport.ru/velosiped/chto-takoe-veloturizm.html</p> <p>Презентация «Правила дорожного движения на велосипеде».</p>	<p>Мультимедиа аппаратура.</p> <p>Снаряжение для велотуризма</p>
Водный туризм	Интерактивная лекция,	Словесный, наглядный, практический	<p>Антонов В.В., Романов В.В. Маломерные суда на водоемах России. ЗАО Капитал Принт. Москва, 2006г.</p> <p>http://www.studfiles.ru/preview/6211806/page:3/</p> <p>Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-волника -М· ПРИБ «Турист»</p>	<p>Мультимедиа аппаратура.</p> <p>Снаряжение для водного похода, нафты</p>

<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Беседа, выполнение упражнений</p>	<p>Словесный, наглядный, практический</p>	<p>Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-водника. -М.: ЦРИБ «Турист», 1981. И. Я. ДЕМЬЯНОВ. ТЕХНИКА ГРЕБЛИ. ИЗДАТЕЛЬСТВО «ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ». Москва 1969 http://poidem-v-pohod.narod.ru/teor_3.htm</p>	<p>Весла</p>
<p>Тактика и техника проведения спасательных работ</p>	<p>Эвристическая лекция,</p>	<p>Словесный, наглядный, практический</p>	<p>Туркевич М.М. Поисково-спасательные работы в горах. Краснодар. МЧС России. 2001. О.Ю. Малозёмов. Поисково-спасательные работы в условиях природной среды. http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/5390/1/Malozemov_14.pdf</p>	<p>Веревки, спасательные жилеты, рюкзаки, медицинские сумки-аптечки, рафты</p>

	Педагогические мастерские	диалого-рефлексивные практики	методические рекомендации и технологические карты к проекту «Дорогами добра»	Воспитательные проекты ГБУ ДО Китеж плюс
2 год обучения				
Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации	Учебные пособия, дидактический материал. Информационные источники	Техническое оснащение
Инструктаж по	Лекция	Словесный	Инструкция по охране труда	
Психологическая подготовка	Эвристическая лекция	Словесный, наглядный, практический	Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - Москва: ФиС, 1986 Циганков В. Воспитание юных туристов. Ставрополь, 1999	Мультимедиа аппаратура
Тактика и техника подготовки к туристским походам	Комбинированное,	Словесный, наглядный, практический	Сидорова Н.К. Методическая разработка «Техника безопасности полевого быта в условиях похода и палаточного лагеря» http://lektsii.org/1-10556.html Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html	Мультимедиа аппаратура, Палатки, спальные мешки, туристические коврики, рюкзаки, котлы походные, медицинские сумки-аптечки

Краеведение.	Комбинированное, конференция	Словесный, наглядный, практический	Ленинградская область. История культура традиции, Первушина Е.В издательство паритет 2013год http://trasa.ru/region/leningradskaya zapov.html Максимова М.В. Правила создания презентации в MS	Мультимедиа аппаратура
Координационная подготовка	выполнение упреждений	практический	https://infourok.ru/koordinacionnie-sposobnosti-ponyatie-formi-proyavleniya-znachenie-1672609.html	
Спортивное ориентирование и спутниковая навигация	Комбинированное,	Словесный, наглядный, практический	А. М.Петрова. GPS: Все, что Вы хотели знать, но боялись спросить. Неофициальное пособие по глобальной системе местоопределения. Издательство: Бук-Пресс и К, 2005 г.	GPS-навигаторы, Планшеты для записей результатов
Спортивный туризм как вид спорта	Комбинированное, соревнования.	Словесный, наглядный, практический,	http://otherreferats.allbest.ru/sport/00194150_0.html Правила соревнований по спортивному туризму (номер- код вида спорта 0840005411Я). - М.: 2008. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Утверждены приказом Минспорта России от “22” июля	веревки

Кроссовая подготовка	Практическое, эстафета	Словесный, наглядный, практический	<p>Макаров А. Бег на средние и длинные дистанции. - М., «Физкультура и спорт», 2001.</p> <p>Зимкина Н.В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте - М.: Физкультура и спорт, 2002г.</p> <p>http://webdiana.ru/sport/7243-uprazhneniya-na-vynoslivost.html</p>	Стадион,
----------------------	------------------------	------------------------------------	---	----------

Тактика и техника проведения спасательных работ	Интерактивная лекция, в	Словесный, наглядный, практический	Презентация «Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»	Мультимедиа аппаратура. Веревки, спасательные жилеты, рюкзаки.
Медицинская подготовка	Комбинированное	Словесный, наглядный, практический	<p>Положение по этапу ДЮОСИ «Зарница».</p> <p>Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1997.</p> <p>Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях. Санкт-Петербург. НИЦ</p>	Носилки для транспортировки, медицинские сумки-аптечки

<p>Основы здорового образа жизни</p>	<p>Беседа, дискуссия</p>	<p>Словесный, наглядный, практический</p>	<p>http://slavyan-zdorove.net/view_post.php?id=3 Презентация «Иммунная система». Кен Эшвелл: Популярная анатомия человека.</p>	<p>Мультимедиа аппаратура</p>
<p>Общефизическая подготовка</p>	<p>Упражнения, эстафета</p>	<p>Словесный, наглядный, практический</p>	<p>Таблица нормативов по физкультуре для школьников 17-18 (физическая культура) Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М.: ИВФ РАО, 2002. Д. А. Зинкевич. ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНИК ДЛЯ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ: ЭК по ФК «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА». https://sites.google.com/site/atletikgymnastik2012/home</p>	

Лыжный туризм	Беседа, соревнования	Словесный, наглядный, практический	Берман А. Путешествия на лыжах. http://skitalets.ru/books/berman_ski/index_1.htm Батсон А. Применение высокожирного питания в	Экипировка лыжника
Техника и тактика проведения спасательных работ	Беседа,	Словесный, наглядный, практический	http://survinat.ru/2011/11/poiskovo-spasatelnye-raboty-v-zimnem-puteshestvii/#axzz4lOYCSQovb А. А. Ильичев. Школа выживания. Зимняя аварийная ситуация Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. — М., 1988 Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. — М., 1972	Экипировка лыжника, веревки, носилки
Силовая подготовка	Беседа, практическое	Словесный, наглядный, практический	Таблица нормативов по физкультуре для школьников 17-18 (физическая культура) http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-9-11-klass/	. Спортивные утяжелители
Развитие скоростно-силовых качеств	Беседа, практическое	Словесный, наглядный, практический	http://bibliofond.ru/view.aspx?id=801926 http://referatwork.ru/new/source/41558text-41558.html http://otherreferats.allbest.ru/sport/00486480_0.html	. Спортивные утяжелители, гири 16кг, 24 кг, гантели 10 кг

Горный туризм	Комбинированное,	Словесный, практический	Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. - Москва: 1986. Горный туризм. Сост. Я. Тятте. - Таллинн: Ээсти раамат, 1980.	Веревки, Страховочные системы (верх-низ), Блоки для
Пешеходный туризм	Комбинированное	Словесный, наглядный, практический	Составитель сборника: Шачина Е.А., методист структурного подразделения юных туристов МБУДО БЦВР БГО.ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПОХОДОВ, ПЕРЕДВИЖНЫХ И ПРОФИЛЬНЫХ ПАЛАТОЧНЫХ ЛАГЕРЕЙ. Сидорова Н.К. Методическая разработка «Техника безопасности полевого быта в условиях похода и палаточного лагеря»	Палатки, спальные мешки, туристические коврики, рюкзаки, котлы походные, медицинские сумки-аптечки, компасы, GPS-

			Циганков В. Воспитание юных туристов. Ставрополь, 1999. http://lektsii.org/1-10556.html	навигаторы, газовые горелки.
Развитие выносливости	Практическое,	Словесный, практический	http://www.bestreferat.ru/referat-112636.html	
			http://www.dissercat.com/content/metodika-razvitiya- Волков Н.И. Проблема утомления и восстановления в теории и практике спорта. 1974 Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов - пешеходников. - М.: «Турист», 1979	
Велотуризм	Эвристическая лекция,	Словесный, наглядный, практический	Станислав Махов. Специальная Физическая Подготовка В Велотуризме. http://www.rumvi.com/products/ebook/специальная-физическая-подготовка-в-велотуризме/5db6ce44-a65a-42f8-924c-348e1e064246/preview/preview.html	Мультимедиа аппаратура. Снаряжение для велотуризма
			http://survinat.ru/2011/10/preodolenie-vodnykh-	
			Презентация «Преодоление водных препятствий:	

Водный туризм	Интерактивная лекция,	Словесный, наглядный, практический	<p>Антонов В.В., Романов В.В. Маломерные суда на водоемах России. ЗАО Капитал Принт. Москва, 2006г. http://www.studfiles.ru/preview/6211806/page:3/</p> <p>Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-водника. -М.: ЦРИБ «Турист», 1981.</p> <p>Презентация «Водные препятствия на бурной воде»</p>	Мультимедиа аппаратура. Снаряжение для водного похода, рафты.
Специальная физическая подготовка	Беседа, выполнение упражнений	Словесный, наглядный, практический	<p>Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-водника. -М.: ЦРИБ «Турист», 1981.</p> <p>https://uchebnikionline.com/turizm/organizatsiya_i_provedennyya_turistsko-krayeznavchih_podorozhey_pangelov_bp/tehnicna_taktichna_pidgotovka_turista.htm</p>	Весла, веревки, карабины, блоки для натягивания, страховочные системы (верх-низ)

Тактика и техника проведения спасательных работ.	Беседа,	Словесный, наглядный, практический	Шойгу С.К. и др. Учебник спасателя, МЧС России, 1997. Занченко А.З. Охрана жизни людей на воде - М.: Стройиздат 1978. Обеспечение безопасности в водных путешествиях.	Мультимедиа аппаратура. Веревки, спасательные жилеты, рюкзаки,
	Педагогические мастерские	диалого-рефлексивные практики	методические рекомендации и технологические карты к проекту «Дорогами добра»	Воспитательные проекты ГБУ ДО Китеж плюс
3 год обучения				
Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации	Учебные пособия, дидактический материал. Информационные источники	Техническое оснащение
Инструктаж по	Лекция	Словесный	Инструкция по охране труда	
Психологическая подготовка	Эвристическая лекция	Словесный, наглядный, практический	Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - Москва: ФиС, 1986 Циганков В. Воспитание юных туристов. Ставрополь, 1999	Мультимедиа аппаратура
Тактика и техника подготовки к туристским походам	Комбинированное,	Словесный, наглядный, практический	http://lektsii.org/1-10556.html Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html	Мультимедиа аппаратура, Палатки, спальные мешки, туристические коврики, рюкзаки

Краеведение.	Комбинированное, конференция	Словесный, наглядный, практический	Ленинградская область. История культура традиции, Первушина Е.В издательство паритет 2013год http://trasa.ru/region/leningradskaya_zapov.html Максимов а М.В. Правила создания презентации в MS PowerPoint.	Мультимедиа аппаратура
Координационная подготовка	выполнение упреждений	практический	https://infourok.ru/koordinacionnie-sposobnosti-ponyatie-formi-proyavleniya-znachenie-1672609.html Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.	
Спортивное ориентирование и спутниковая навигация	Комбинированное,	Словесный, наглядный, практический	А.М.Петрова. GPS: Все, что Вы хотели знать, но боялись спросить. Неофициальное пособие по глобальной системе местоопределения. Издательство: Бук-Пресс и К, 2005 г. Ганопольский В.И. Туризм и	GPS-навигаторы, Планшеты для записей
Спортивный туризм как вид спорта	Комбинированное, соревнования.	Словесный, наглядный, практический,	http://otherreferats.allbest.ru/sport/00194150_0.html Правила соревнований по спортивному туризму (номер- код вида спорта 0840005411Я). - М.: 2008. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Утверждены приказом Минспорта России от “22” июля	веревки
Кроссовая подготовка	Практическое, эстафета	Словесный, наглядный, практический	http://webdiana.ru/sport/7243-uprazhneniya-na- Зимкина Н.В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте - М.: Физкультура и	Стадион,

			спорт, 2002г. Макаров А. Бег на средние и длинные	
Тактика и техника проведения спасательных работ	Интерактивная лекция,	Словесный, наглядный, практический	Презентация «Тактические приемы спасательных работ» http://lektsii.org/3-59443.html	Мультимедиа аппаратура. Веревки, спасательные жилеты, рюкзаки, медицинские сумки-аптечки
Медицинская подготовка	Комбинированное	Словесный, наглядный, практический	Положение по этапу ДЮОСИ «Зарница». Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1997. Первая медицинская помощь пострадавшим	Носилки для транспортировки, медицинские сумки-аптечки
Основы здорового образа жизни	Беседа, дискуссия,	Словесный, наглядный, практический	http://slavyan-zdorove.net/view_post.php?id=3 Презентация «Сбалансированное питание». Кен Эшвелл: Популярная анатомия человека.	Мультимедиа аппаратура
Общесфизическая подготовка	Упражнения, эстафета	Словесный, наглядный, практический	Таблица нормативов по физкультуре для школьников 17-18 (физическая культура) Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /	

			https://sites.google.com/site/atletikgymnastik2012/home	
Лыжный туризм	Беседа, соревнования	Словесный, наглядный, практический	Дмитрий Кованов. Мое снаряжение для скитур и скиальпинизма. http://www.kovinov.com/snarjazhenie/moe/skitur/ Берман А. Путешествия на лыжах. http://skitalets.ru/books/berman_ski/index1.htm Батсон А. Применение высокожирного питания в условиях низких температур//Ланцет. 1950.	Экипировка лыжника
Техника и тактика проведения спасательных	Беседа,	Словесный, наглядный, практический	http://survinat.ru/2011/11/poiskovo-spasatelnye-raboty-v-zimnem-puteshestvii/#axzz4IOYCQovb А. А. Ильичев. Школа выживания. Зимняя аварийная ситуация Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы.	Экипировка лыжника, веревки, носилки
Силовая подготовка	Беседа, практическое	Словесный, наглядный, практический	Таблица нормативов по физкультуре для школьников 17-18 (физическая культура) http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-9-11-klass/	. Спортивные утяжелители
Развитие скоростно-силовых качеств	Беседа, практическое	Словесный, наглядный, практический	Михайлов Б.А. Физическая подготовка туристов. -М.: «Турист», 1985 http://bibliofond.ru/view.aspx?id=801926 http://referatwork.ru/new/source/41558text-41558.html http://otherreferats.allbest.ru/sport/00486480_0.html	. Спортивные утяжелители, гири 16кг, 24 кг, гантели 10 кг

Горный туризм	Комбинированное,	Словесный, практический	<p>Директор Л.Б. Снаряжение для горного туризма. http://skitalets.ru/books/equipment_direktor/index.htm</p> <p>Горный туризм. Сост. Я. Тятте. - Таллинн: Ээстираамат, 1980.</p>	<p>Веревки, Страховочные системы (верх-низ), Блоки для</p>
Пешеходный туризм	Комбинированное,	Словесный, наглядный, практический	<p>Сидорова Н.К. Методическая разработка «Техника безопасности полевого быта в условиях похода и палаточного лагеря»</p> <p>Циганков В. Воспитание юных туристов. Ставрополь, 1999. http://lektsii.org/1-10556.html</p> <p>История трейлраннинга. http://trail-run.ru/article/istoriya-trailrunning/</p>	<p>Палатки, спальные мешки, туристические коврики, рюкзаки, котлы походные, медицинские сумки-аптечки, компасы, GPS-</p>
Развитие выносливости	Практическое,	Словесный, практический	<p>http://www.bestreferat.ru/referat-112636.html</p> <p>http://www.dissercat.com/content/metodika-razvitiya-</p> <p>Волков Н.И. Проблема утомления и восстановления в теории и практике спорта. 1974</p> <p>Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов - пешеходников. - М.: «Турист», 1979</p>	

Велотуризм	Эвристическая лекция,	Словесный, наглядный, практический	<p>Станислав Махов. Специальная Физическая Подготовка В Велотуризме. http://www.rumvi.com/products/ebook/специальная-физическая-подготовка-в-велотуризме/5db6ce44-a65a-42f8-924c-348e1e064246/preview/preview.html http://survinat.ru/2011/10/preodolenie-vodnyx-prepyatstvij-pereprava-vbrod/#axzz4IUlkJas1 Презентация «Особенности веломаршрутов»</p>	Мультимедиа аппаратура. Снаряжение для велотуризма
Водный туризм	Интерактивная лекция,	Словесный, наглядный, практический	<p>Антонов В.В., Романов В.В. Маломерные суда на водоемах России. ЗАО Капитал Принт. Москва, 2006г. http://www.studfiles.ru/preview/6211806/page:3/ Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-водника. -М.: ЦРИБ «Турист», 1981.</p>	Мультимедиа аппаратура. Снаряжение для водного похода, рафты.
Специальная физическая	Беседа, выполнение	Словесный, наглядный,	Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-водника. -М.: ЦРИБ «Турист»,	Весла

			<p>uristsko-krayeznavchih.podorozhey - pangelov.bp/tehnicna.taktichna.pidgotovka.turista.htm</p> <p>Брагин Вениамин Петрович. Юный моряк.</p> <p>http://fanread.ru/book/10245438/?page=19</p>	
<p>Тактика и техника проведения спасательных работ.</p>	<p>Беседа,</p>	<p>Словесный, наглядный, практический</p>	<p>Шойгу С.К. и др. Учебник спасателя, МЧС России, 1997.</p> <p>Занченко А.З. Охрана жизни людей на воде - М.: Стройиздат 1978.</p> <p>Обеспечение безопасности в водных путешествиях. Методические рекомендации. М.; ЦРИБ "Турист", 1979</p>	<p>Мультимедиа аппаратура.</p> <p>Веревки, спасательные жилеты, рюкзаки, медицинские сумки, аптечки</p>
	<p>Педагогические мастерские</p>	<p>диалого-рефлексивные практики</p>	<p>методические рекомендации и технологические карты к проекту «Дорогами добра»</p>	<p>Воспитательные проекты ГБУ ДО Китеж плюс</p>

Оценочные материалы.

Система отслеживания, контроля и оценки результатов обучения на всех годах обучения программы имеет основные составляющие:

Входной контроль проводится в начале обучения по программе и направлен на выяснение первоначального уровня подготовки учащегося.

Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года и направлен на выявление уровня освоения программы за год или за весь срок обучения.

Целью контроля является определение уровня освоения учащимися разделов программы.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- результаты участия в соревнованиях;
- сдача нормативов;
- участие в конференции;
- выполнение практических заданий.

Успеваемость учащихся по программе «Спортивный туризм» определяется по двум категориям:

- Усвоение теоретических знаний.
- Практические умения и навыки.

Критерии оценки выполнения заданий.

Входной и итоговый контроль включают в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Теоретические знания определяются по результатам выполнения учащимся контрольного задания, которое включает в себя 24 вопроса в соответствии с основными разделами программы. Задание выполняется индивидуально. Работа оценивается по количеству правильных ответов.

Критерии оценки: За каждый правильный ответ - 1 балл.

Высокий уровень: 19-24 баллов.

Средний уровень: 10-18 баллов.

Низкий уровень 0-9 балла.

Практические умения и навыки определяются по результатам выполнения учащимися задания, которое выполняется индивидуально.

Высокий уровень: Задание выполнено без помощи руководителя - 12 баллов.

Средний уровень: Руководитель давал указания - 8 баллов.

Низкий уровень: Задание было выполнено только с помощью руководителя - 4 балла.

Результаты контроля заносятся в ведомость диагностики Ф 10 по каждой группе.

Оценка метапредметных результатов осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

1) в ходе выполнения учащимися контрольных заданий, одновременно с оценкой предметных результатов. В этом случае педагогом для выбранного типа контрольного задания обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка регуляторных или коммуникативных УУД) и составляется форма фиксации (например, карта наблюдения или экспертной оценки).

2) в процессе занятий по учебному плану, проводимых в специально-организованных педагогических формах (педагогических технологиях), позволяющих оценивать уровень проявленности УУД определенного типа. В этом случае педагогом определяется тема занятия из учебного плана, педагогически целесообразная форма (или технология) проведения занятия, обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД)

3) в процессе организации метапредметных проектов разного уровня:

- в ходе реализации индивидуальных, групповых проектов внутри направления ДО;
- внутриорганизационных проектов Китеж плюс, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа;
- межорганизационных (социальных, социо-культурных и иных, в т.ч. сетевых, проектов, мероприятий, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа.

В данном случае педагогом определяется и предлагается на выбор учащимся тип и уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей), обозначается цель оценки метапредметного уровня (оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио)

Оценка личностных результатов осуществляется с учетом следующих общих требований оценки результатов данного уровня:

- Процедура оценки и уровни интерпретации носят не персонифицированный характер;
- Результаты по данному блоку (ЛР) используются в целях оптимизации качества образовательного процесса;
- По согласованию может процедура оценивания осуществляться с привлечением специалистов «ГБУ ДО РЦ "Вега"», имеющих соответствующую профессиональную квалификацию и / или независимых экспертов.

Оценка личностных результатов осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

- в процессе участия учащихся в конкурсах, выставках различного уровня, творческих мастер-классах, выездов на тематические экскурсии, в музеи, на природу, историко-культурной и духовно-нравственной направленности личностноориентированной, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам становления духовно-нравственной личности.
- в процессе организации метапредметных проектов и мероприятий социальной, духовно-нравственной направленности, в т.ч. сетевых, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам возрастосообразного личностного развития.

В данном случае педагогом определяется и предлагается на выбор учащимся тип мероприятия или уровень метапредметного проекта (с учетом

индивидуальных возможностей), обозначается цель оценки личностных результатов (оценка компонентов личностного развития, отвечающих задачам становления духовно-нравственной личности), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио), обеспечиваются процедуры конфиденциальности.

Конкретизация форм оценки метапредметных и личностных результатов осуществляется каждым педагогом согласно учебным планам по годам обучения с учетом плана работы педагога.

Интегративная персональная оценка по динамике результативности и достижений освоения учащимися образовательных программ отслеживается по результатам итоговой диагностики предметных и метапредметных результатов в течение 3 лет обучения.

Динамика личностных результатов (не персонифицированных групповых) используется для интерпретации достижений предметного и метапредметного уровней с учетом контекстной информации в целях оптимизации качества образовательного процесса.

Методическое обеспечение программы

Построение программы позволяет систематично решать поставленные перед педагогом задачи. В программе каждого года обучения выделяется два направления: теоретическая подготовка и практическая подготовка, выделены знания и умения, которыми должны обладать обучаемые и закреплять их во время участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах. О формах занятий, методах и приемах, применяемых при проведении занятий, подробно изложено в пояснительной записке.

Задачи, определенные программой решаются при помощи методического обеспечения.

На начальном этапе подготовки обучаемым прививается интерес к занятиям спортивным туризмом (группа дисциплин - дистанции) и спортивным

ориентированием. Объяснения теоретического материала рекомендуется проводить с использованием DVD и видеофильмов. Кроме того, различные разделы фильмов могут использоваться на протяжении всех лет обучения. Приобретенные теоретические знания обучающиеся закрепляют практически. Проводится разносторонняя общефизическая подготовка, которая осуществляется преимущественно в игровой форме.

Далее обучаемые переходят к углубленному изучению основных технических приемов по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и основным элементам ориентирования. С каждым годом обучения возрастает количество учебно-тренировочных занятий, проводимых на местности.

Далее возрастает роль физической подготовки воспитанников. Значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу. Обучающие участвуют в сезонных учебно-тренировочных сборах и в региональных и всероссийских соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции).

Методические рекомендации по психологической подготовке

Специфика спортивного туризма, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) *вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. *Сопряженные* методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапе начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую педагог ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и

сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе прохождения дистанции, вызывает изменения в организме спортсмена-туриста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках дистанции. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.).

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов-туристов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.