

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Туристская подготовка» относится к туристско-краеведческой направленности, предназначена для детей школьного возраста. Является модифицированной программой на основе «Туристская подготовка пешеходника», облегчённым вариантом исходной программы, предназначенной для детей и подростков не имеющих возможности заниматься больше 2 часов в неделю в силу различных обстоятельств.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Туризм является самым доступным экстремальным видом спорта. При недостаточном общефизическом развитии, ухудшения здоровья детей и подростков, не позволяющим реализовать им свои интересы в сложно координационных и субмаксимальных физических видах экстрима. Данная программа позволяет решить все эти противоречия и является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.

Занятия туризмом с элементами веревочной техники и элементами скалолазания направлены на совершенствование умственного и физического развития, укрепления здоровья, способствуют развитию таких черт характера, как целеустремлённости, самостоятельности, решительности, выдержке и самообладанию.

Цель и задачи

Цель программы общее оздоровление обучающихся, повышение физической активности, воспитание физически и нравственно здоровых людей через занятия туристской подготовкой.

Задачи программы:

Развитие устойчивого внимания; пространственной ориентации; устойчивости психики; быстрота реакции «мышечная» память; координация движений; общее физическое развитие; психофизические качества: быстрота, ловкость (координация);

Воспитание самодисциплины и здорового образа жизни; спортивной и общей гигиены; адекватной самооценки и веры в себя; целеустремлённости и воли к победе.

Обучение специальной терминологии; истории развития туризма; техники выполнения специальных движений, эргономичности движений; основам анатомии и физиологии человека, физиологическим основам специальных движений; профилактике травматизма, оказанию доврачебной помощи; знакомство с правилами соревнований.

Обучение технике правильного дыхания; способам (техниками) передвижения по различному рельефу, основам техники страховки и само страховки; соревновательной деятельности;

Отличительные особенности данной программы в том, что она является пропедевтической для различных видов деятельности. Позволяет определиться обучающемуся со своими предпочтениями, попробовать свои силы, выбрать подходящий вид деятельности и набрать хорошую физическую форму в щадящем режиме. Возможность её использования для начального этапа подготовки обучающихся туристско-краеведческой направленности, в таком случае в теме «Походы, соревнования, прохождение маршрута» перераспределяется кол-во часов внутри темы. Больше уделяется организации походов.

Срок реализации и возраст детей

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 9-18 лет (64 часа в год). Добор возможен по результатам собеседования. Количество обучающихся в группе до 15 человек. Принимаются дети без отбора при отсутствии медицинских противопоказаний.

Формы и режим занятий

Занятия групповые, проводятся 1 раза в неделю продолжительностью 2 час (45 минут занятие и 15 минут перерыв). Возможны сдвоенные занятия.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

После обучения у детей будет:

Развито

- устойчивое внимание;
- пространственная ориентация и координация движений;
- устойчивость психики;
- общее физическое развитие;
- специальные физические данные по работе с веревками и на различном рельефе;
- психофизические качества: быстрота, выносливость, ловкость (координация);

Воспитано

- самодисциплина и здоровый образ жизни;
- спортивная и общая гигиена;
- адекватная самооценка;
- целеустремлённость и воля к победе.

Будут знать

- специальную терминологию и историю развития туризма;
- технику выполнения специальных движений, эргономичность движений;
- основы анатомии и физиологии человека, физиологические основы специальных движений;
- профилактика травматизма, оказание доврачебной помощи;

- правила соревнований;

и уметь (владеть)

- техникой правильного дыхания;
- способами (техниками) передвижения по различному рельефу и основами техники страховки и само страховки.
- навыками соревновательной деятельности в соответствии с Правилами скалолазания.

Результаты обучения отслеживаются с помощью педагогического наблюдения, ведения карты ИФР и достижений в походах.

Формы подведения итогов реализации программы

Формой подведения итогов реализации программы является зачёты по ОФП и проведение соревнований (внутренних).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	18	1	17
3	Специальная физическая подготовка	10	2	8
4	Техника эргономичных движений	12	4	8
5	Основы безопасности, организация страховки	10	6	4
6	Гигиена, первая медицинская помощь	6	3	3
7	Соревнования, прохождение маршрута	4	2	2
8	Итоговое занятие	2	2	-
	Итого	64	22	42

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие.

Знакомство с коллективом, правила техники безопасности на занятиях, в зале, в помещении и на улице. ОФП и её значение. Туризм, как вид спорта. Связь туризма с альпинизмом. Краткий исторический обзор развития туризма в нашей стране, городе и т.д. Успехи спортсменов нашей страны на крупнейших международных соревнованиях.

Практика. Мини-экскурсия по учреждению, видеоэкскурсия.

2. Общая физическая подготовка.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного развития. Бег и его значение.

Практика. Строевые и порядковые упражнения. Гимнастический упражнения. Упражнения с предметами и без. Упражнения на развитие мышц живота и спины; ног.

Упражнения разогревающие, силовые, скоростно-силовые, упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, упражнения на равновесие (см. Приложение 1). Подвижные игры и эстафеты в соответствии с возрастом. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.

3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, координация как физическое качество человека. Возникновение мышечной силы. Развитие выносливости, гибкости, быстроты.

Практика. Упражнения на развития силы, быстроты, выносливости, гибкости (см. Приложение 1). Подтягивание на досках, зацепках, балках; доставание в висе ногами удалённых точек; прохождение на равновесии по уступам и полкам; повороты тела вокруг своей оси, держась на руке и носке ноги; движение по маршруту только с помощью рук; приседания на одной ноге, стоя на зацепке или маленьком уступе. Упражнения на развитие координации и цепкости (см. Приложение 2).

4. Техника эргономичных движений.

Эргономические движения и их использование в жизни. Техника эргономичных движений. Основы туризма. Лазание по искусственному и естественному рельефу. Траверс и подъёмы. Правильная постановка ног на различных рельефах («Разножка», «Лягушка», «Распор», «Накат на ногу»). Техника работы рук. Работа корпусом.

Практика. Отработка правильной техники выполнения движений. Отработка техники эргономичного движения с правильной постановкой ног. Движение на скорость с игровыми элементами (см. Приложение 1 и 2).

5. Основы безопасности, организация страховки, верёвочная техника.

Основы безопасности и страховки. Специальное снаряжение туриста. Значение самостраховки. Способы и виды страховки. Организация страховки. Страховочное снаряжение и устройства. Верёвочная техника. Узлы. Начальные сведения о верёвочной технике. Уход за снаряжением, хранение.

Практика. Первоначальные навыки: надевание системы, завязывание основных узлов, привязывание к веревке, умение правильно «вщёлкнуть» верёвку в карабин. Овладение техникой самостраховки (правильное падение).

6. Гигиена, первая медицинская помощь.

Основы гигиены, физиологии. Основы первой медицинской помощи (ОПМП). Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса. Меры профилактики несчастных случаев на выездах. Правильный режим дня юного

спортсмена. Способы оказания первой помощи при ушибах, переломах, кровотечениях, растяжениях, перегревах.

Практика. Измерение частоты пульса. Упражнения на восстановление пульса.

7. Походы, соревнования, основы НТП, прохождение маршрута.

Маршруты и уровни их сложности. Виды соревнований. Порядок проведения соревнований и правила. Определение результатов. Концентрация, внимание и их развитие. Начальная туристская подготовка (НТП).

Практика. Просмотр видеозаписей соревнований с объяснением. Участие в соревнованиях; походах. Прохождение туристских маршрутов. Прохождение нависающих участков скалолазного маршрута. Разбор ошибок, анализ прохождения маршрутов. Упражнения на развитие концентрации, внимания.

8. Итоговое занятие.

Подведение итогов работы за год. Викторина «Узлы-1».

Практика. Участие в итоговых соревнованиях, игра «Путешествие». Достижения за год каждого обучающегося. Планирование походов и тренировок на лето.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для успешной реализации программы используются:

- Методические рекомендации по проведению тренировок, новые методические разработки, таблицы;
- Подборка разработок информационного характера: информационный материал, правила проведения соревнований, календари проведения соревнований разного уровня;
- Подборка разработок для организации контроля и определения результативности обучения: тесты, разрядные нормы, контрольные упражнения;
- Творческие отчеты по программе: фотоальбомы, стенды;
- Видеофильм: «Rock Climbing skills the basics and beyond». Пр-во: Rock & Ice.
- Видеоматериалы соревнований.
- Web-странички.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Балабанов И.В. «Узлы» М.
2. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. - М., 2001
3. Инструкция по организации и проведению туристских мероприятий с обучающимися образовательной системы Московского Комитета образования, утверждённая приказом МКО №707 от 25.09.2001г.

4. Инструкция по организации и проведению выездных мероприятий и практических занятий на местности с обучающимися и воспитанниками государственных образовательных учреждений системы Департамента образования города Москвы, утверждённая приказом Московского Комитета образования № 932 от 26.11.2007 г.
5. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001.
6. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Ред. Буйлин Ю.Ф, Курамшин Ю.Ф. М., ФИС, 1981 г.
7. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
8. Интернет источники http://www.skitalets.ru/books/skalolazanie_novikova/

для обучающихся

1. Антонович М.М. Спортивное Скалолазание. М. ФИС, 1987г.
2. Балабанов И.В. «Узлы» М.
3. Пиратинский А.Е «Подготовка скалолаза». М. ФИС, 1987г.
4. Мирон Хергиани «Тигр Скал» Москва «Советский писатель» 1989г.
5. Герман Хубер «Альпинизм сегодня» М. ФИС, 1997г.
6. Аркин Я.Г. Захаров П.П. «Люди в горах» М. ФИС, 1989г