«Спортивный туризм на пешеходных дистанциях»

Название: «Спортивный туризм на пешеходных дистанциях» (модифицированная, многоуровневая)

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровни программы: базовый (1–3 годы обучения), продвинутый (4–9 годы обучения)

Возраст обучающихся: 8–18 лет

Срок реализации: 9 лет обучения (по 36 учебных недель в год), объём — 2268 часа (от 72 до 324 часов в год в зависимости от года обучения)

Подготовка обучающихся рассматривается как многолетний учебно-тренировочный процесс, ориентированный на высокие спортивные результаты и выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации. Новизна — в углублённой специализации по дисциплине «дистанция-пешеходная», применении персонифицированных методических материалов и заданий для самостоятельной подготовки, гибком вариативном построении учебно-тематических планов с перечнем контрольных мероприятий (соревнований), которые педагог выбирает по ходу года.

Особенности организации

Организация: программа реализуется МБУ ДО «ЦЭКиТ» г. Зеленогорска; занятия — в учебном классе, зале ОФП, туристско-спортивном зале, на тренировочном полигоне и на местности.

Адресат программы: дети и подростки 8–18 лет без медицинских противопоказаний для занятий спортивным туризмом. На первый год принимаются все желающие; зачисление на старшие годы — по возрасту и при условии выполнения контрольных нормативов соответствующего года обучения. Группы смешанные (мальчики и девочки занимаются вместе).

Режим занятий: от 1 до 4 занятий в неделю по 2–3 академических часа (академический час — 45 минут, перерыв не менее 10 минут)

Форма организации: занятия всем составом объединения, по подгруппам и индивидуально; формы проведения — теоретические и практические занятия, занятия на местности, учебно-тренировочные сборы, контрольные старты, выездные соревнования, походы и слёты; предусмотрены инструкторская и судейская практика, работа по индивидуальным планам.

Цель и задачи программы

Цель — развитие физических способностей обучающихся, профессиональная ориентация в сфере физической культуры и спорта, выявление спортивно-одарённых детей и создание им условий для выполнения норм на присвоение спортивных разрядов.

Обучающие (образовательные):

- сформировать знания об истории спортивного туризма на пешеходных дистанциях в России и регионе, о роли физической культуры и спорта в жизни человека и общества;
- сформировать знания по основам гигиены, закаливания, сбалансированного питания и здорового образа жизни, обучить приёмам самоконтроля физической нагрузки;
- обучить основам технических элементов и тактических действий в спортивном туризме на пешеходных дистанциях;
- сформировать знания о безопасности на объектах спорта и занятиях, дать опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Развивающие:

- развить физические качества (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) в их гармоничном сочетании применительно к специфике дисциплины;
- развить тактические навыки и умение ориентироваться в пространстве;

- повысить уровень физической подготовленности и укрепить здоровье средствами ОФП.

Воспитательные:

- воспитать коммуникативные навыки через игру и спортивно-массовые мероприятия, организаторские умения и навыки действия в коллективе;
- воспитать ответственность, дисциплинированность, инициативность;
- сформировать привычку к самостоятельным занятиям спортом, потребность в здоровом образе жизни и социально значимые качества личности.

Содержание: 9 лет обучения

Разделы сквозные, с нарастанием объёма нагрузки и глубины освоения: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка (работа с верёвками, страховочными системами, карабинами, жумарами, преодоление этапов пешеходных дистанций 1–5 классов), тактическая, теоретическая и психологическая подготовка, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная аттестация (4 ч в каждом году).

1 год: основы ЗОЖ, гигиены и самоконтроля, техника выполнения упражнений, начальная техническая и тактическая подготовка, участие в городских и краевых соревнованиях. **2–3 годы:** совершенствование упражнений предыдущих лет с ростом объёма нагрузки, эстафеты со сложными двигательными заданиями, бег по пересечённой местности, спортивные игры. **4–5 годы:** планирование учебно-тренировочного процесса, силовая и скоростная подготовка с утяжелением, развитие общей выносливости. **6–9 годы:** доминирует специальная физическая подготовка и соревновательно-практический блок— подготовка к стартам муниципального, регионального, межрегионального и всероссийского уровней.

В программе предусмотрены нормативы ОФП и СФП для перевода на следующий год обучения и методические рекомендации по всем видам подготовки (физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной), включая структуру тренировочных нагрузок и планирование микроциклов в предсоревновательный период.

Чему научится ребёнок

Предметные результаты нарастают по годам: на 1–4 годах — знание основных групп узлов, условных знаков спортивных и топографических карт, правил прохождения этапов дистанций «пешеходная», «пешеходная-связка», «пешеходная-группа» и мер безопасности; умение подбирать снаряжение, ориентироваться на незнакомой местности по карте и компасу, выполнять контрольные нормативы. На старших годах — умение командно преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично проходить этапы 3-го и 4 –го классов, распределять снаряжение на страховочной системе, самостоятельно работать с документами соревнований, наводить этапы 2–3 классов под наблюдением руководителя, судить этапы 1-го класса, владеть разными видами страховки и самостраховки; на выходе — стабильные высокие результаты на соревнованиях разного уровня, динамика прироста физических показателей и выполнение норм на спортивные разряды.

Метапредметные результаты: умение совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить и исправлять ошибки в технике и тактике; навыки самоконтроля состояния здоровья и планирования самостоятельных тренировок.

Личностные результаты: культура здорового и безопасного образа жизни, дисциплинированность и ответственность, умение брать на себя инициативу и действовать в команде, социально значимые качества личности, готовность к профессиональному самоопределению в сфере физкультуры и спорта.

Проверка результатов

Входной контроль — сентябрь: выявление имеющихся знаний, умений и навыков.

Промежуточная аттестация — декабрь на всех годах обучения и май на 1–8 годах: сдача контрольно-переводных нормативов (общая выносливость, быстрота, скоростно-

силовые способности) по таблицам нормативов ОФП/СФП для перевода на следующий год; по результатам корректируется учебно-тренировочный план.

Итоговый контроль — в конце 9-го года обучения, оценивает результативность подготовки за весь период.

Дополнительно учитываются результативность участия в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня и выполнение нормативов спортивных разрядов.