

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»  
АВИАСТРОИТЕЛЬНОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «ЦВР»  
Авиастроительного района г. Казани  
В.В. Бугрова  
Приказ № 48 от 31.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Спортивный туризм»

*Направленность:* социально - гуманитарная  
*Возраст обучающихся:* 11-15 лет  
*Срок реализации:* 3 года (432 часа)

*Автор-составитель:*  
Валиева Савия Лотфулловна  
педагог дополнительного образования

КАЗАНЬ 2023

### Информационная карта образовательной программы

<b>1</b>	<b>Учреждение</b>	МБУДО «ЦВР» Авиастроительного района г.Казани
<b>2</b>	<b>Полное название программы</b>	Спортивный туризм
<b>3</b>	<b>Направленность программы</b>	Туристско - спортивная
<b>4</b>	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1	ФИО, должность	Валиева Савия Лотфулловна
<b>5</b>	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст обучающихся	11-15 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы  - вид программы	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая
5.4	Цель программы	развитие физической активности и спортивной подготовки учащихся в целях поддержания здоровья и формирования навыков активного образа жизни, и подготовка учащихся к активному участию в спортивных и туристических мероприятиях.
<b>6</b>	<b>Формы и методы образовательной программы</b>	Занятия проводятся в форме лекций, тренингов, дискуссий, практикумов, дистанта, практических тренировок на тренажерах или на местности. Деятельность в рамках программы предусматривает возможность проведения туристических мероприятий, экскурсий, а также занятий на местности (на стадионе, в парке...) и в помещении. В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в походах выходного дня и в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных сборах, а также на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.
<b>7</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	Опрос, анализ выполненных работ; соревнования; тестирование; зачет.

8	Результативность реализации программы	<p>В конце реализации обучения по программе обучающиеся будут <b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основы туристической подготовки;</li> <li>-технику и тактику прохождения туристической полосы, как лично, так и командой;</li> <li>-порядок организации и правила поведения в походах и на спортивных соревнованиях различной направленности;</li> <li>-технику правильного выполнения базовых упражнений, такие как приседания, отжимания, подтягивания и другие;</li> <li>- технику безопасности;</li> <li>- основные принципы тренировки, такие как интенсивность, объем, регулярность и отдых, и могут применять их для достижения своих физических целей.</li> <li>-основные тактико-технические аспекты спортивных игр</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правильно применять туристические узлы;</li> <li>-ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;</li> <li>-оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;</li> <li>-оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.</li> <li>- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;</li> <li>- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;</li> <li>-</li> </ul>
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	2023 год
10	Рецензенты	

## Содержание

Информационная карта.....	3
Пояснительная записка .....	5
Учебный план 1 года обучения.....	9
Содержание программы 1 года.....	13
Учебный план 2 года обучения .....	16
Содержание программы 2 года обучения.....	22
Учебный план 3 года обучения.....	25
Содержание программы 3 года обучения.....	31
Организационно-педагогические условия реализации программы.....	35
Методическое обеспечение программы.....	35
Список литературы.....	37

### **Пояснительная записка.**

Спортивный туризм - самый массовый и самый доступный вид туризма в нашей стране. В настоящее время на плановые и самостоятельные пешеходные маршруты по стране ежегодно выходят миллионы людей разных возрастов. Участие в походах не только хороший отдых, но и возможность и улучшить свое физическое и моральное здоровье. Туризм расширяет кругозор ребят, знакомит их с родным краем, приучает к труду, прививает учащимся навыки самообслуживания, воспитывает инициативу и выдержку. При этом спортивный туризм не является капиталоемким видом деятельности, для занятий и не требует дополнительного дорогостоящего оборудования, такого, как, например, для занятий альпинизмом или велосипедным туризмом.

Спортивный туризм напрямую связан со спортом, ведь только благодаря спортивным тренировкам, воспитанники становятся более сильными, выносливыми, более ответственными, способными принимать участие в соревнованиях на более длинные дистанции.

На занятиях ребята учатся пользоваться картой и компасом, ориентироваться на местности. Умение ориентироваться на местности имеет большое значение не только на занятиях, но также могут пригодиться ребятам при выборе будущей профессии (строители дорог, моряки, летчики, геологи, геодезисты и т.д.). Также на занятии ребята смогут привести в порядок свое физическое здоровье. В программе имеется отдельный раздел по физическому воспитанию – легкой атлетике, спортивным и подвижным играм. Такие занятия спортивной направленности помогут обучающимся не только улучшить показатели в походе и в ориентации на местности, а также помогут улучшить и свое собственное здоровье.

**Направленность программы – туристско-краеведческая.**

При разработке программы учитывались следующие нормативно-правовые документы:

#### **Нормативно-правовые документы**

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования », утв. Постановлением Правительства РФ от 26.12. 2017 г. №1642
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
7. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе, на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

9. Приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

10. Методические рекомендации по разработке и оформлению ДОП. Буйлова Л.Н. – Москва, ГАОУ ВО «Московский институт открытого образования», 2015.

11. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции (в том числе адаптированных)./ Сост. Ю.Ю. Владимирова, Э.Г.Демина – Казань: РЦВР, 2023.-с.69

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

13. Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г.№28 )

14. Устав МБУ ДО «Центр внешкольной работы» Авиастроительного района г. Казани

**Актуальность.** Занятия в объединении дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный образ жизни, познавая окружающий мир. Между туризмом, краеведением и спортом полный практический контакт и единство целей, при которых в условиях родного края туристы часто становятся краеведами, краеведы туристами или спортсменами. Достигнутые успехи в соревнованиях и спортивных конкурсах помогут ребятам быстрее определиться с выбором будущей профессии, а совместные походы и экскурсии научат их коммуникабельности и человечности.

**Отличительная особенность** – данная программа составлена с использованием концентрического подхода, что предполагает периодическое возвращение обучающихся к одному и тому же учебному материалу для его более детального и глубокого освоения. На первом году обучения, даются начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно заниматься спортивным туризмом. Многие темы при этом совпадают и основываются на цикличности по принципу расширения и углубления учебного материала. Упор делается на систематичность занятий, способствующих приобретению знаний о технике и тактике туризма, ориентировании на местности, оказании первой медицинской помощи, действиях в экстремальных ситуациях природного характера, особенностях развития спортивного туризма в республике Татарстан. Совокупность этих знаний будет являться фундаментом для выработки жизненных навыков

**Цель** программы является развитие физической активности и спортивной подготовки обучающихся в целях поддержания здоровья и формирования навыков активного образа жизни, подготовка учащихся к активному участию в спортивных и туристических мероприятиях.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить техникам выполнения физических упражнений, таких как отжимания, приседания, подтягивания и другие, для развития силы и выносливости;
- обучить базовым принципам тренировки, включая режимы отдыха, интенсивность тренировок и выбор упражнений для достижения конкретных целей;
- обучить основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
- обучить учащихся основам жизнедеятельности в полевых условиях, оптимальному поведению в природе, работе с туристским снаряжением;

- обучить основам оказания медицинской помощи;
- обучить навыкам туризма, спортивного ориентирования и краеведения.

**Развивающие:**

- развивать физическую выносливость и улучшение показателей в таких областях, как кардио -здоровье, сила и гибкость;
- развивать координацию движений и ловкость через физические упражнения и игры;
- развивать такие физические качества как скорость, мощность и выносливость, через специализированные тренировки;
- развивать у обучающихся такие качества как собранность, внимательность, наблюдательность;
- развивать физические способности детей в процессе участия в соревнованиях и походах.

**Воспитательные:**

- воспитывать дисциплину и самоконтроль обучающихся, с целью соблюдения режима тренировок;
- воспитывать уважение к своему здоровью и здоровью других, а также понимание важности физической активности для общего благополучия;
- воспитывать соревновательный дух командной работы и спортивной этики, чтобы учащиеся могли участвовать в соревнованиях с честностью и уважением к оппонентам;
- воспитывать понимание и уважение к различным видам физической активности и спорту;
- воспитывать физически крепкую и всесторонне развитую личность, способную проявить себя в трудных условиях туристических походов и соревнований;
- воспитывать чувства гордости за свою страну, её историю, достижения, чувства уважения к окружающей среде: природе, животным, человеку;
- воспитывать чувства ответственности, товарищества, сопереживания.

**Адресат программы:** Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 11-15 лет.

**Целевая аудитория программы:** подростки, увлекающиеся спортивным туризмом, любящие историю родного края.

**Объем программы. 432 часа.** (144 учебных часа в год)

**Сроки освоения программы: с 1 сентября по 31 мая.** Программа рассчитана на 3 года обучения.

**Режим занятий.** Занятия с одной группой проводятся 2 раза в неделю по 2 часа

**Формы организации образовательного процесса и виды занятий:**

Занятия проводятся в форме лекций, тренингов, дискуссий, практикумов, дистанта, практических тренировок на тренажерах или на местности. Деятельность в рамках программы предусматривает возможность проведения туристических мероприятий, экскурсий, а также занятий на местности (на стадионе, в парке...) и в помещении.

В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в походах выходного дня и в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных сборах, а также на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

**Предполагаемые результаты.**

После реализации программы обучающиеся будут **знать:**

- Основы туристической подготовки;

- Технику и тактику прохождения туристической полосы;
- Порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- Основы топографии и ориентирования;
- Основные разделы пройденной программы;
- Порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- Способы преодоления различных естественных препятствий;
- Различные способы ориентирования на местности.
- Принципы физической подготовки
- Физиологию и анатомию человека
- Важность здорового образа жизни, включая питание, регулярную физическую активность и отказ от вредных привычек
- Виды физической активности, такие как силовые упражнения, аэробика, гимнастика, бег и другие
- Правила безопасности при физической активности, чтобы избежать травм
- Принципы работы в команде, для применения, как в спортивных играх, так и в жизни
- Правила оценки собственного физического прогресса
- 

#### **уметь:**

- Правильно применять туристические узлы;
- Ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- Организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- Оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.
- Преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- Ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- Планировать и выполнять тренировки в соответствии с целями и уровнем физической подготовки
- Планировать и выполнять тренировки в соответствии с целями и уровнем физической подготовки
- Работать в команде для достижения наилучших результатов
- Оценивать свой прогресс и устанавливать новые цели
- Применять знания о ЗОЖ, правильном питании и физической культуре в повседневной жизни
- Соблюдать правила безопасности во время занятий спортом во избежание травм и повреждений
- Контролировать свое поведение и настрой во время занятий спортом и соревнованиях
- Адаптироваться к различным видам физической активности

#### **Способы определения результативности**

- педагогическое наблюдение;
- анализ продуктов деятельности;
- защита проектов;
- портфолио обучающегося и др.
- разработка экскурсий

#### **Формы подведения итогов реализации программы: зачет**

После завершения реализации программы обучающиеся получают свидетельство об



окончании курса «Спортивный туризм».

### Учебный план первого года обучения.

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы Аттестации контроля	Формы организации занятий
		Всего	Теория	Практика		
<b>1.</b>	<b>ВВЕДЕНИЕ.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>		
1.1.	Задачи и знакомство с планом работы объединения Инструктаж по ТБ	2	2		устный опрос	беседа
1.2.	Виды спортивного туризма. Туристические возможности Родного края.	2	2	-	устный опрос	лекция
<b>2.</b>	<b>ОБЩАЯ ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>8</b>		
2.1.	Специальное личное снаряжение	2	2	-	опрос	беседа
2.2.	Виды и назначение туристических узлов. Узлы-проводники: восьмерка, двойной проводник, австрийский	2	2	-	опрос	беседа
2.3.	Контрольные узлы, прямой узел, грипвайн, шкотовый, брамшкотовый, академический, ткацкий	2	1	1	зачет	практика
2.4.	Встречный узел и встречная восьмерка. булинь и стремя на опоре, схватывающие узлы. Булин и стремя на опоре.	2	1	1	тест	лекция
2.5.	Назначение и классификация карабинов. Основные характеристики карабинов. Оработка техники работы с карабинами	4	2	2	зачет	лекция
2.6.	Снаряжение для спортивного ориентирования: компас, карта, планшет. Разновидности карт: топографические, спортивные. Условные знаки	2	2	-	опрос	лекция
2.7.	Измерение расстояние на местности (шагами, по местности, визуально) Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу.	2	-	2	Контрольная работа	лекция
2.8.	Определение азимута на заданный ориентир. Движение по азимуту. Выбор оптимального пути движения при помощи карты	2	-	2	зачет	лекция
<b>3.</b>	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>		
3.1.	Виды переправ. Правила преодоления переправ. Способы организации переправ. Полипаст. Оработка различных приёмов натяжения переправы	2	-	2	зачет	лекция
3.2.	Техника и отработка техники преодоления навесной переправы. Техника и отработка техники преодоления параллельной переправы	2	-	2	опрос	лекция
3.3.	Техника и отработка техники преодоления	2	-	2	Устный опрос	беседа

	переправы по бревну. Техника и отработка техники преодоления переправы "горизонтальным маятником"					
3.4.	Техника и отработка техники преодоления переправы вертикальным маятником	2	-	2	опрос	лекция
3.5.	Правила передвижения по различным формам рельефа. Техника преодоления спуска без использования верёвок	2	-	2	опрос	лекция
3.6.	Приёмы и снаряжения для самостраховки при спуске и при подъёме	2	-	2	Контрольная работа	практика
3.7.	Техникой преодоления подъёма и спуска по склону с само страховкой. Техника преодоления подъёма и спуска по верёвке и без использования верёвок	2	-	2	Устный опрос	лекция
<b>4</b>	<b>Игры спортивной направленности: бадминтон, волейбол, футбол, баскетбол</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>48</b>		
4.1	<b>Бадминтон.</b> История развития бадминтона. Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентаря.	2	-	2	опрос	лекция
4.2	Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения	2	-	2	Объяснения и показ	практика
4.3	Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтонист	2	-	2	зачет	практика
4.4.	Обучение короткой подаче. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтонист. Тренировка.	2	-	2	зачет	практика
4.5	Выезд на соревнования	4	-	4	Соревнования	
4.8	<b>Волейбол.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Стойки и перемещения на волейбольной площадке. Прыжки на скакалке. Правила поведения и ТБ в кружке.	2	-	2	Устный опрос	лекция
4.9	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом и спиной вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	2	-	2	Объяснения и показ	практика
4.10	Сочетания способов перемещений в эстафетах (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Общая физическая подготовка.	2	-	2	зачет	практика
4.11	Подводящие упражнения по технике нижней передачи мяча. Жонглирование мячом (на удержание). ОФП и СФП	2	-	2	зачет	практика
4.12	Выезд на соревнования	4	-	4	Соревнования	

4.13	<b>Футбол.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Тактика игры и перемещения по футбольному полю. ОФП. Правила поведения и ТБ в кружке.	2	-	2	Устный опрос	лекция
4.14	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) Игры, развивающие физические способности: быстроту. Двусторонняя учебная игра.	2	-	2	Объяснения и показ	практика
4.15	Обводка с помощью обманных движений (финтов) Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	2	-	2	зачет	практика
4.16	Техника ударов снизу, навес, удар по воротам. ОФП и СФП	2	-	2	зачет	практика
4.17	Выезд на соревнования	4	-	4	Соревнования	
4.18	<b>Баскетбол.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Тактика игры и перемещения по баскетбольной площадке. ОФП. Правила поведения и ТБ в кружке.	2	-	2	Устный опрос	лекция
4.19	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) Игры, развивающие физические способности и быстроту. Двусторонняя учебная игра.	2	-	2	зачет	практика
4.20	Работа над фундаментальными навыками: дриблинг, пасы, броски и защита. Учебная игра. Прыжки на скакалке, ОФП	2	-	2	зачет	практика
4.21	Работа в команде. Отработка элементов атаки и защиты. Ментальная подготовка, обсуждение ментальных аспектов игры, подготовка к соревнованиям.	2	-	2	зачет	практика
4.22	Выезд на соревнования	4	-	4	Соревнования	
<b>5.</b>	<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>		
5.1	<b>Лыжная подготовка.</b> Как правильно вести себя на занятиях по лыжной подготовке. Техника безопасности. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.  Передвижение на 800м.	2	2	-	опрос	лекция
5.2.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Альтернативные упражнения из ОФП для силы.	2	-	2	анкетирование	практика
5.3	Передвижение ступающим и скользящим шагами; Непрерывное передвижение до /800м	2	-	2	Сдача нормативов	практика

5.4	ОФП, Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног; Взрывные упражнения для развития толчка	2	-	2	Сдача нормативов	практика
5.5	Лыжная техника. Повороты переступанием на месте/ в движении; Непрерывное передвижение до /1000м. ОФП – подтягивания и приседания.	2	-	2	Сдача нормативов	практика
5.6	Упражнения в равновесии; Торможение падением. повороты переступанием; ОФП – подтягивания и приседания.	2	-	2	Сдача нормативов	практика
5.7	Повторение лыжных ходов. Непрерывное передвижение до //1500м./	2	-	2	Сдача нормативов	практика
5.8	Зимний поход на лыжах пос. Северный	4	-	4	поход	
<b>6</b>	<b>Медицинская подготовка.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		
6.1	Правила поведения и ТБ в кружке. Основы первой помощи в походных условиях: сбор аптечки для похода, профилактика заболеваний в походах.	2	-	2	Устный опрос	лекция
6.2	Травмы и лечение вдали от медицинских учреждений. Срок годности лекарств и медицинских принадлежностей. Правила хранения лекарств. Благополучие в экстремальных условиях.	2	2	-	анкетирование	лекция
6.3	Способы сохранения тепла, воды и пищи в экстремальных ситуациях и как это связано с медицинской подготовкой. Психологическая подготовка к медицинским ситуациям в походе.	2	-	2	анкетирование	лекция
<b>7</b>	<b>Подвижные игры на свежем воздухе.</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		
7.1	Правила поведения и ТБ в кружке. Теоретические аспекты занятий на свежем воздухе. Лекция о ЗОЖ и пользе занятий на открытом воздухе. ОФП, Игра «Салки с мячом»	2	2	-	тест	лекция
7.2	Беговые упражнения на развитие скорости старта. Челночный бег. Игра «Вышибалы», «Перестрелка»	2	-	2	зачет	практика
7.3	Беговые упражнения на развитие выносливости. Игра «Пионербол». ОФП – приседания, подтягивания, упражнения на пресс.	2	-	2	зачет	практика
7.4	Упражнения на координацию. ОФП. Игры по выбору занимающихся: «Салки с мячом», «Перестрелка», «Пионербол»	2	-	2	зачет	практика
<b>8.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>		
8.1	Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Бег на короткую дистанцию. Подвижные игры. для развития быстроты. Правила поведения и ТБ в кружке.	2	2	-	зачет	практика
8.2	Низкий и высокий старт. Стартовый	2	-	2	опрос	практика

	разгон. Бег на быстроту. Бег 30.60.100м.					
8.3	Бег на средние дистанции 300-500м..Силовые качества.	2	-	2	Сдача нормативов	практика
8.4	Кроссовый бег 10.-15мин. Скоростно силовые качества. Развитие координации	2	-	2	Сдача нормативов	практика
8.5.	Выезд на соревнования	4	-	4	Соревнования	
<b>9</b>	<b>ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
9.1.	Гигиена и безопасность в походе. Инструкция по организации и поведению туристических походов и экскурсии .	2	2	-	Контрольная работа	лекция
9.3.	Разработка маршрутов и планов графиков учебно-тренировочных походов.	2	2		Разработка маршрута	беседа
9.4.	Проверка теоретических знаний в походе выходного дня	4	-	4	зачет	практика
<b>10</b>	<b>Однодневный поход</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>		
10.1	Однодневный поход по маршруту Высокая гора - Казань	6	-	6	Разработка маршрута	практика
<b>11.</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>		
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>		

### Содержание учебного плана первого года обучения

#### ВВЕДЕНИЕ.

**Теория:** Информация о работе кружка, правила техники безопасности. Значение и воспитательная роль туризма.

Виды спортивного туризма. Туристические возможности Родного края.

#### ОБЩАЯ ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Теория:** Специальное личное снаряжение. Виды и назначение туристических узлов. Узлы-проводники: восьмерка, двойной проводник, австрийский. Контрольные узлы, прямой узел, грипвайн, шкотовый, брамшкотовый, академический, ткацкий. Встречный узел и встречная восьмерка. булинь и стремя на опоре, схватывающие узлы. Булинь и стремя на опоре. Назначение и классификация карабинов. Основные характеристики карабинов. Отработка техники работы с карабинами. Снаряжение для спортивного ориентирования: компас, карта, планшет. Разновидности карт: топографические, спортивные. Условные знаки

**Практика:** Контрольные узлы, прямой узел, грипвайн, шкотовый, брамшкотовый, академический, ткацкий. Встречный узел и встречная восьмерка. булинь и стремя на опоре, схватывающие узлы. Булинь и стремя на опоре. Назначение и классификация карабинов. Основные характеристики карабинов. Отработка техники работы с карабинами. Измерение расстояние на местности (шагами, по местности, визуально) Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение азимута на заданный ориентир. Движение по азимуту. Выбор оптимального пути движения при помощи карты.

#### СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Теория:** Виды переправ. Правила преодоления переправ. Способы организации переправ. Полипаст. Отработка различных приёмов натяжения переправы

**Практика:** Техника и отработка техники преодоления навесной переправы. Техника и отработка техники преодоления параллельной переправы

Техника и отработка техники преодоления переправы по бревну. Техника и отработка техники преодоления переправы "горизонтальным маятником"

Техника и отработка техники преодоления переправы вертикальным маятником  
Правила передвижения по различным формам рельефа. Техника преодоления спуска без использования верёвок  
Приёмы и снаряжения для самостраховки при спуске и при подъёме  
Техникой преодоления подъёма и спуска по склону с само страховкой. Техника преодоления подъёма и спуска по верёвке и без использования верёвок

### **Игры спортивной направленности: бадминтон, волейбол, футбол, баскетбол.**

**Теория:** История развития бадминтона, волейбола, футбола, баскетбола. Знакомство с видами спорта. Техника безопасности на занятиях. Требования к одежде и инвентарю.

#### **Бадминтон.**

##### **Практика:**

Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения. Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтонист. Обучение короткой подаче. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтонист. Тренировка. Выезд на соревнования

**Волейбол.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Стойки и перемещения на волейбольной площадке. Прыжки на скакалке. Правила поведения и ТБ в кружке. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом и спиной вперед. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка». Сочетания способов перемещений в эстафетах (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Общая физическая подготовка. Подводящие упражнения по технике нижней передачи мяча. Жонглирование мячом (на удержание). ОФП и СФП. Выезд на соревнования

**Футбол.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Тактика игры и перемещения по футбольному полю. ОФП. Правила поведения и ТБ в кружке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) Игры, развивающие физические способности: быстроту. Двусторонняя учебная игра. Обводка с помощью обманных движений (финтов) Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Техника ударов снизу, навес, удар по воротам. ОФП и СФП. Выезд на соревнования

**Баскетбол.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Тактика игры и перемещения по баскетбольной площадке. ОФП. Правила поведения и ТБ в кружке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) Игры, развивающие физические способности и быстроту. Двусторонняя учебная игра. Работа над фундаментальными навыками: дриблинг, пасы, броски и защита. Учебная игра. Прыжки на скакалке, ОФП. Работа в команде. Оработка элементов атаки и защиты. Ментальная подготовка, обсуждение ментальных аспектов игры, подготовка к соревнованиям. Выезд на соревнования

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Теория: Лыжная подготовка.** Как правильно вести себя на занятиях по лыжной подготовке Техника безопасности. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Передвижение на 800м.

**Практика:** Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Альтернативные упражнения из ОФП для силы. Передвижение ступающим и скользящим шагами; Непрерывное передвижение до /800м ОФП, Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног; Взрывные упражнения для развития толчка Лыжная техника. Повороты переступанием на месте/ в движении; Непрерывное передвижение до /1000м.ОФП – подтягивания и приседания. Упражнения в равновесии; Торможение падением.

повороты переступанием; ОФП – подтягивания и приседания. Повторение лыжных ходов. Непрерывное передвижение до //1500м./ Зимний поход на лыжах пос. Северный

### **Медицинская подготовка.**

**Теория:** Правила поведения и ТБ в кружке. Основы первой помощи в походных условиях: сбор аптечки для похода, профилактика заболеваний в походах. Травмы и лечение вдали от медицинских учреждений. Срок годности лекарств и медицинских принадлежностей. Правила хранения лекарств. Благополучие в экстремальных условиях.

Способы сохранения тепла, воды и пищи в экстремальных ситуациях и как это связано с медицинской подготовкой. Психологическая подготовка к медицинским ситуациям в походе.

**Практика:** Способы сохранения тепла, воды и пищи в экстремальных ситуациях и как это связано с медицинской подготовкой. Психологическая подготовка к медицинским ситуациям в походе.

### **Подвижные игры на свежем воздухе.**

**Теория:** Правила поведения и ТБ в кружке. Теоретические аспекты занятий на свежем воздухе. Лекция о ЗОЖ и пользе занятий на открытом воздухе. ОФП, Игра «Салки с мячом»

**Практика:** Беговые упражнения на развитие скорости старта. Челночный бег. Игра «Вышибалы», «Перестрелка»

Беговые упражнения на развитие выносливости. Игра «Пионербол». ОФП – приседания, подтягивания, упражнения на пресс.

Упражнения на координацию. ОФП. Игры по выбору занимающихся: «Салки с мячом», «Перестрелка», «Пионербол»

### **Легкая атлетика.**

**Теория:** Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Бег на короткую дистанцию. Подвижные игры. для развития быстроты. Правила поведения и ТБ в кружке.

**Практика:** Низкий и высокий старт. Стартовый разгон. Бег на быстроту. Бег 30.60.100м.

Бег на средние дистанции 300-500м..Силовые качества.

Кроссовый бег 10.-15мин. Скоростно силовые качества. Развитие координации.

Выезд на соревнования

### **ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА**

**Теория:** Гигиена и безопасность в походе

Инструкция по организации и поведению туристических походов и экскурсии. Разработка маршрутов и планов графиков учебно-тренировочных походов.

**Практика:** Проверка теоретических знаний в походе выходного дня

### **Однодневный поход**

**Практика:** Однодневный поход по маршруту Высокая гора - Казань

**Итоговое занятие.** Подведение итогов года

## **Учебный план второго года обучения**

№	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации и контроля	Форма организации занятий
		Всего	Теория	Практика		

<b>1</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>		
<b>1.1</b>	Задачи и знакомство с планом работы объединения Инструктаж по ТБ	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	тест	беседа
<b>2.</b>	<b>Общая туристическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>		
2.1	Знакомство с туристическим снаряжением и безопасностью. Введение в туристическое снаряжение (рюкзаки, палатки, спальные мешки). Основы безопасности в походе (первая помощь, метеоусловия).	2	2	-	опрос	лекция
2.2	Основы ориентирования на местности Работа с компасом: ориентация, изучение карты. Определение сторон горизонта и точек света.	2	-	2	опрос	лекция
2.3	Туристические узлы и узловязание Основы туристических узлов и их назначение. Практические навыки вязания узлов.	2	-	2	сдача нормативов	практика
2.4	Работа с карабинами и веревкой Использование карабинов в туризме. Основы безопасного восхождения и спуска.	2	-	2	сдача нормативов	практика
2.5	Основы физической подготовки Упражнения для развития выносливости и силы. Значение физической подготовки в туризме.	2	-	2	зачет	практика
2.6	Организация лагеря и приготовление пищи Устройство лагеря: выбор места, установка палаток. Подготовка пищи в походных условиях.	2	-	2	зачет	лекция
2.7	Основы безопасности на воде Правила безопасности при переправе через водные преграды. Использование спасательных жилетов и средств плавания.	2	-	2	зачет	лекция
2.8	Правила ведения радиосвязи. Сигналы бедствия. Радиосвязь.	2	-	2	опрос	беседа
2.9	Выбор оптимального пути движения при помощи карты. Сдача нормативов по ориентированию.	2	-	2	зачет	практика
<b>3.</b>	<b>Специальная туристическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>		
3.1	Введение в специальную туристическую подготовку. Обзор программы и ее целей. Основы безопасности при выполнении специальных приемов.	2	2	-	опрос	лекция
3.2	Техника самостраховки Значение самостраховки в туризме. Практические упражнения по самостраховке.	2	-	2	анкетирование	практика



3.3	Преодоление малых водных преград и бревенчатых мостов Основы безопасного перехода через малые реки и потоки. Техника работы с бревнами.	2	-	-	опрос	лекция
3.4	Преодоление подъемов и спусков. Техника движения в горном рельефе. Безопасное восхождение и спуск.	2	-	2	Контрольная работа	лекция
3.5	Преодоление подъемов и спусков. Продолжение техники подъемов и спусков в разнообразных условиях.	2	-	2	Устный опрос	беседа
3.6	Преодоление ручьев и водопадов Особенности и техника перехода через водные преграды. Безопасность и средства самостраховки.	2	-	2	зачет	беседа
3.7	Практические навыки на природе. Экскурсия на природу.	2	-	2	зачет	экскурсия
<b>4.</b>	<b>Игры спортивной направленности: бадминтон, волейбол, футбол, баскетбол.</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>48</b>		
4.1.	<b>Бадминтон.</b> Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентаря. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки, стойки, подачи, удары, передвижения.	2	-	2	опрос	лекция
4.2.	Техника смешанного удара Обучение правильной технике смешанного удара в бадминтоне. Упражнения для развития координации и точности удара.	2	-	2	зачет	практика
4.3.	Развитие навыков рывка и силового удара Освоение техники рывка и силового удара. Практические упражнения для улучшения силы и динамики ударов.	2	-	2	зачет	практика
4.4.	Применение ударов в игре Симуляция игровых ситуаций, включая использование разных видов ударов. Обзор тактики и стратегии в бадминтоне.	2	-	2	зачет	практика
4.5.	Участие в районных соревнованиях	4	-	4	соревнования	
4.6.	<b>Волейбол.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Стойки и перемещения на волейбольной площадке. Правила поведения и ТБ в кружке. Общая специальная физическая подготовка.	2	-	2	опрос	лекция
4.7.	Основы подачи в волейболе Введение в технику и значение подачи в волейболе. Основные виды подач: мячом вверх (подача с верхнего подача), мячом вниз (подача снизу).	2	-	2	зачет	практика
4.8	Техника верхней подачи Обучение правильной технике верхней подачи в волейболе.	2	-	2	зачет	практика

	Упражнения для развития координации и точности верхней подачи.					
4.9	Техника нижней подачи Освоение техники нижней подачи в волейболе. Практические упражнения для улучшения навыков нижней подачи.	2	-	2	Разбор освоения техники	Практическая работа
4.10	Участие в соревнованиях по волейболу.	4	-	4	Соревнования	
4.11	<b>Футбол.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Тактика игры и перемещения по футбольному полю. ОФП. Правила поведения и ТБ в кружке.	2	-	2	опрос	лекция
4.12	Основы дриблинга и контроля мяча Введение в важность дриблинга и контроля мяча в футболе. Обучение основной технике дриблинга и контроля мяча.	2	-	2	зачет	практика
4.13	Передачи и приемы мяча Разбор техники коротких и длинных передач. Тренировка навыков приема мяча.	2	-	2	зачет	практика
4.14	Удары по воротам и завершение атак Обучение основам ударов по воротам: удар головой и удар ногой. Практические упражнения для развития точности и силы ударов.	2	-	2	Сдача нормативов	Практическая работа
4.15	Участие в соревнованиях по футболу.	4	-	4	соревнования	Практическая работа
4.16	<b>Баскетбол.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Тактика игры и перемещения по баскетбольной площадке. ОФП. Правила поведения и ТБ в кружке. Основы баскетбола и физическая подготовка	2		2	опрос	лекция
4.17	Введение в правила и основы игры в баскетбол. Упражнения для развития физической подготовки, включая бег, прыжки и ловлю мяча.	2	-	2	зачет	практика
4.18	Техника дриблинга и пасов. Обучение основам дриблинга и пасов в баскетболе. Практика навыков дриблинга и точных передач.	2	-	2	зачет	практика
4.19	Защита и броски на корзину Разбор техники защиты и основ бросков на корзину. Практические упражнения для улучшения навыков защиты и бросков.	2	-	2	Сдача нормативов	Практическая работа
4.20	Участие в соревнованиях по баскетболу.	4	-	4	соревнования	Практическая работа
<b>5.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>		
5.1	Лыжная подготовка. Введение в лыжную	2	-	2	опрос	лекция

	подготовку. Основы лыжного спорта и его значение для общей физической подготовки. Правила безопасности на лыжах					
5.2	Комплекс беговых упражнений, с целью повышения здоровья и выносливости обучающихся. Передвижение на 1500м.	2	-	2	Сдача нормативов	практическая работа
5.3	Силовая подготовка. Упражнения в парах: пресс подтягивание и отжимание Передвижение на 1500м.	2	-	2	Сдача нормативов	практическая работа
5.4	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Передвижение на 1500м.	2		2	Сдача нормативов	практика
5.5	Основы лыжных ходов. Техника классического хода на лыжах. Практические упражнения для развития навыков лыжных ходов.	2	-	2	Сдача нормативов	практическая работа
5.6	Продвинутые лыжные ходы. Освоение техники конькового хода на лыжах. Практика и совершенствование лыжных навыков.	2		2	зачет	практическая работа
5.7	Техника спусков и подъемов Основы техники спусков и подъемов на лыжах. Тренировка навыков работы с рельефом местности.	2	-	2	зачет	практическая работа
5.8	ОФП для лыжников Упражнения для развития выносливости и силы. Особенности физической подготовки в лыжах.	2	-	2	зачет	практическая работа
5.9	Планирование тренировочных маршрутов Выбор маршрута и его характеристики. Расчет продолжительности и интенсивности тренировки.	2	-	2	Разработка маршрута	практическая работа
<b>6.</b>	<b>Первая медицинская помощь</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		
6.1	Основы первой медицинской помощи Введение в понятие первой медицинской помощи и ее важность. Обучение технике и порядку оказания помощи при ушибах, порезах и ожогах.	2	2	-	опрос	лекция
6.2	Первая помощь при травмах и переломах Рассмотрение способов оказания помощи при травмах, таких как вывихи и переломы. Практические упражнения на оказание первой помощи в случае травм.	2	-	2	анкетирование	лекция
6.3	Первая помощь в неотложных ситуациях Освоение методов оказания помощи при сердечном приступе, инсульте и остановке дыхания. Симуляция ситуаций с использованием манекенов и обучение реагированию в неотложных случаях.	2	-	2	анкетирование	лекция

	Состав медицинской аптечки в походе и на соревнованиях	2	-	2	зачет	лекция
<b>7</b>	<b>Подвижные игры на свежем воздухе.</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		
7.1	. Теоретические аспекты занятий на свежем воздухе. Игра 3 ий лишний	2	2	-	зачет	практика
7.2	Знакомство с подвижными играми на свежем воздухе Основы важности физической активности и активного проведения времени на улице. Игры, которые способствуют развитию координации и активности, такие как "Поиск сокровища" и "Бег в мешках".	2	-	2	зачет	практика
7.3	Подвижные забавы и эстафеты Организация и проведение подвижных забав и эстафетных игр.	2	-	2	зачет	практика
7.4	Классические игры и забавы Игры, которые пользуются популярностью на протяжении долгого времени, такие как "жмурки", "прыжки через скакалку" и "круговая гимнастика". Стимулирование детей к активному образу жизни и здоровой физической активности.	2	-	2	зачет	практика
<b>8.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>		
8.1	Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Бег на короткую дистанцию. Подвижные игры. для развития быстроты. Правила поведения и ТБ в кружке.	2	2	-	опрос	лекция
8.2	Основы бега и скоростные дисциплины Введение в легкую атлетику и значение беговых дисциплин. Обучение правильной технике старта и бега. Упражнения для развития скорости и выносливости.	2	-	2		практика
8.3	Прыжки и техника метаний Разбор техники прыжков: прыжки в длину и высоту. Обучение технике метаний: метание металлического шара и диска. Практические упражнения для улучшения навыков в прыжках и метаниях.	2	-	2	зачет	практика
8.4	Многоборье и комбинированные дисциплины Основы многоборья в легкой атлетике. Обучение технике комбинированных дисциплин, таких как пятиборье. Составление плана тренировок для многоборцев.	2	-	2	зачет	практика
8.5	Участие в соревнованиях по легкой	4	-	4	соревно	

	атлетике.				вания	
<b>9.</b>	<b>Походная подготовка.</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		
9.1	Основы походной подготовки Введение в понятие походов и значимость правильной подготовки. Планирование и подготовка краткосрочных походов: выбор места, составление списка необходимого снаряжения.	2	2	-	опрос	лекция
9.2	Навигация и ориентирование в походах Обучение навигации с использованием карты, компаса и GPS. Ориентирование в местности и использование признаков для навигации.	2	-	2	анкетир ование	беседа
9.3	Техники выживания и безопасность в походах Обучение основам выживания в походных условиях: поиск пищи, воды и укрытия. Меры безопасности в походах: защита от опасных животных, профилактика травм и оказание первой медицинской помощи.	2	-	2	зачет	практика
9.4	Выбор и утверждение маршрутов учебно-тренировочных походов.	2	-	2	Разработ ка маршрут ов	беседа
<b>10.</b>	<b>Однодневный поход.</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>	поход	
10.1	Однодневный поход по маршруту Зеленодольск-Казань	6	-	6	Зачет	
<b>11.</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Зачет	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>		

### Содержание учебного плана второго года обучения.

#### Вводное занятие.

**Теория:** Техника безопасности

#### Общая туристическая подготовка

**Теория:** Знакомство с туристическим снаряжением и безопасностью. Введение в туристическое снаряжение (рюкзак, палатка, спальная мешок). Основы безопасности в походе (первая помощь, метеосостояние).

**Практика:** Основы ориентирования на местности

Работа с компасом: ориентация, изучение карты. Определение сторон горизонта и точек света.

Туристические узлы и узловязание

Основы туристических узлов и их назначение.

Практические навыки вязания узлов.

Работа с карабинами и веревкой

Использование карабинов в туризме.  
Основы безопасного восхождения и спуска.  
Основы физической подготовки  
Упражнения для развития выносливости и силы.  
Значение физической подготовки в туризме.  
Организация лагеря и приготовление пищи  
Устройство лагеря: выбор места, установка палаток.  
Подготовка пищи в походных условиях.  
Основы безопасности на воде  
Правила безопасности при переправе через водные преграды.  
Использование спасательных жилетов и средств плавания.  
Правила ведения радиосвязи. Сигналы бедствия. Радиосвязь.  
Выбор оптимального пути движения при помощи карты. Сдача нормативов по ориентированию.

### **Специальная туристическая подготовка**

**Теория:** Введение в специальную туристическую подготовку. Обзор программы и ее целей.

Основы безопасности при выполнении специальных приемов.

**Практика:** Техника самостраховки

Значение самостраховки в туризме.

Практические упражнения по самостраховке.

Преодоление малых водных преград и бревенчатых мостов Основы безопасного перехода через малые реки и потоки.

Техника работы с бревнами.

Преодоление подъемов и спусков.

Техника движения в горном рельефе.

Безопасное восхождение и спуск.

Преодоление подъемов и спусков.

Продолжение техники подъемов и спусков в разнообразных условиях.

Преодоление ручьев и водопадов

Особенности и техника перехода через водные преграды.

Безопасность и средства самостраховки.

Практические навыки на природе. Экскурсия на природу.

**Игры спортивной направленности: бадминтон, волейбол, футбол, баскетбол.**

**Теория: Бадминтон.** Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требования к одежде и инвентаря. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки, стойки, подачи, удары, передвижения.

**Практика:** Техника смешанного удара

Обучение правильной технике смешанного удара в бадминтоне.

Упражнения для развития координации и точности удара.

Развитие навыков рывка и силового удара

Освоение техники рывка и силового удара.

Практические упражнения для улучшения силы и динамики ударов.

Применение ударов в игре

Симуляция игровых ситуаций, включая использование разных видов ударов.

Обзор тактики и стратегии в бадминтоне.

Участие в районных соревнованиях

**Теория: Волейбол.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Стойки и перемещения на волейбольной площадке. Правила поведения и ТБ в кружке. Общая специальная физическая подготовка.

**Практика:** Основы подачи в волейболе

Введение в технику и значение подачи в волейболе.

Основные виды подач: мячом вверх (подача с верхнего подача), мячом вниз (подача снизу).

Техника верхней подачи

Обучение правильной технике верхней подачи в волейболе.

Упражнения для развития координации и точности верхней подачи.

Техника нижней подачи

Освоение техники нижней подачи в волейболе.

Практические упражнения для улучшения навыков нижней подачи.

Участие в соревнованиях по волейболу.

**Теория: Футбол.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Тактика игры и перемещения по футбольному полю. ОФП. Правила поведения и ТБ в кружке.

**Практика:** Основы дриблинга и контроля мяча

Введение в важность дриблинга и контроля мяча в футболе. Обучение основной технике дриблинга и контроля мяча.

Передачи и приемы мяча

Разбор техники коротких и длинных передач. Тренировка навыков приема мяча.

Удары по воротам и завершение атак

Обучение основам ударов по воротам: удар головой и удар ногой.

Практические упражнения для развития точности и силы ударов.

Участие в соревнованиях по футболу.

**Теория: Баскетбол.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Тактика игры и перемещения по баскетбольной площадке. ОФП. Правила поведения и ТБ в кружке.

Основы баскетбола и физическая подготовка

**Практика:** Введение в правила и основы игры в баскетбол. Упражнения для развития физической подготовки, включая бег, прыжки и ловлю мяча.

Техника дриблинга и пасов. Обучение основам дриблинга и пасов в баскетболе. Практика навыков дриблинга и точных передач. Защита и броски на корзину

Разбор техники защиты и основ бросков на корзину. Практические упражнения для улучшения навыков защиты и бросков. Участие в соревнованиях по баскетболу.

**Физическая подготовка**

**Практика:** Лыжная подготовка. Введение в лыжную подготовку. Основы лыжного спорта и его значение для общей физической подготовки. Правила безопасности на лыжах

Комплекс беговых упражнений, с целью повышения здоровья и выносливости обучающихся. Передвижение на 1500м.

Силовая подготовка. Упражнения в парах: пресс подтягивание и отжимание

Передвижение на 1500м. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

Передвижение на 1500м.

Основы лыжных ходов. Техника классического хода на лыжах. Практические упражнения для развития навыков лыжных ходов.

Продвинутые лыжные ходы. Освоение техники конькового хода на лыжах. Практика и совершенствование лыжных навыков.

Техника спусков и подъемов

Основы техники спусков и подъемов на лыжах.

Тренировка навыков работы с рельефом местности.

ОФП для лыжников Упражнения для развития выносливости и силы.

Особенности физической подготовки в лыжах.

Планирование тренировочных маршрутов

Выбор маршрута и его характеристики.

Расчет продолжительности и интенсивности тренировки.

**Первая медицинская помощь**

**Теория:** Основы первой медицинской помощи

Введение в понятие первой медицинской помощи и ее важность. Обучение технике и порядку оказания помощи при ушибах, порезах и ожогах.

**Практика:** Первая помощь при травмах и переломах

Рассмотрение способов оказания помощи при травмах, таких как вывихи и переломы.

Практические упражнения на оказание первой помощи в случае травм.

Первая помощь в неотложных ситуациях

Освоение методов оказания помощи при сердечном приступе, инсульте и остановке дыхания. Симуляция ситуаций с использованием манекенов и обучение реагированию в неотложных случаях. Состав медицинской аптечки в походе и на соревнованиях

### **Подвижные игры на свежем воздухе.**

**Теория:** Правила поведения и ТБ в кружке. Теоретические аспекты занятий на свежем воздухе.

Игра Зий лишний

**Практика:** Знакомство с подвижными играми на свежем воздухе

Основы важности физической активности и активного проведения времени на улице.

Игры, которые способствуют развитию координации и активности, такие как "Поиск сокровища" и "Бег в мешках".

Подвижные забавы и эстафеты

Организация и проведение подвижных забав и эстафетных игр.

Классические игры и забавы

Игры, которые пользуются популярностью на протяжении долгого времени, такие как "жмурки", "прыжки через скакалку" и "круговая гимнастика".

Стимулирование детей к активному образу жизни и здоровой физической активности.

### **Легкая атлетика.**

**Теория:** Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Бег на короткую дистанцию. Подвижные игры. для развития быстроты. Правила поведения и ТБ в кружке.

**Практика:** Основы бега и скоростные дисциплины

Введение в легкую атлетику и значение беговых дисциплин.

Обучение правильной технике старта и бега.

Упражнения для развития скорости и выносливости.

Прыжки и техника метаний

Разбор техники прыжков: прыжки в длину и высоту.

Обучение технике метаний: метание металлического шара и диска.

Практические упражнения для улучшения навыков в прыжках и метаниях.

Многоборье и комбинированные дисциплины

Основы многоборья в легкой атлетике.

Обучение технике комбинированных дисциплин, таких как пятиборье.

Составление плана тренировок для многоборцев.

Участие в соревнованиях по легкой атлетике.

### **Походная подготовка.**

**Теория:** Основы походной подготовки

Введение в понятие походов и значимость правильной подготовки.

Планирование и подготовка краткосрочных походов: выбор места, составление списка необходимого снаряжения.

**Практика:** Навигация и ориентирование в походах

Обучение навигации с использованием карты, компаса и GPS.

Ориентирование в местности и использование признаков для навигации.

Техники выживания и безопасность в походах

Обучение основам выживания в походных условиях: поиск пищи, воды и укрытия.

Меры безопасности в походах: защита от опасных животных, профилактика травм и оказание первой медицинской помощи.

Выбор и утверждение маршрутов учебно-тренировочных походов.

### **Однодневный поход.**

**Практика:** Однодневный поход по маршруту Зеленодольск-Казань



**Итоговое занятие.**  
**Учебный план 3 года обучения**

№	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации и контроля	Форма организации занятий
		Всего	Теория	Практика		
<b>1</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>		
<b>1.1</b>	Техника безопасности. Природа родного края. Охрана природы. Туристские возможности нашего края.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	зачет	беседа
<b>2.</b>	<b>Общая туристическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>		
2.1	Знакомство с туристическим снаряжением и безопасностью. Введение в туристическое снаряжение (рюкзак, палатка, спальная мешок).	2	2	-	опрос	лекция
2.2	Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов	2	-	2	опрос	лекция
2.3	Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания.	2	-	2	Сдача нормативов	практика
2.4	Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Разведение костра без спичек.	2	-	2	опрос	лекция
2.5	Основы физической подготовки. Значение физической подготовки в туризме.	2	-	2	опрос	лекция
2.6	Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).	2	-	2	опрос	беседа
2.7	Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.	2	-	2	зачет	беседа
2.8	Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке	2	-	2	зачет	практика
2.9	Выбор оптимального пути движения при помощи карты.	2	-	2	зачет	практика
<b>3.</b>	<b>Специальная туристическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>		
3.1	Введение в концепцию специальной туристической подготовки. Значение безопасности, планирования и подготовки к длительным походам.	2	2	-	зачет	лекция

3.2	Навигация и ориентирование. Глубокое обучение навигации с использованием карты, компаса и GPS. Разработка и выполнение навигационных задач в природной среде.	2	-	2	опрос	практика
3.3	Техники выживания и самостраховки. Освоение методов выживания в экстремальных условиях и обучение практическим навыкам.	2	-	-	опрос	практика
3.4	Основы выживания в экстремальных природных условиях: огонь, укрытие, поиск пищи и воды. Практические навыки создания лагеря и приготовления пищи.	2	-	2	опрос	практика
3.5	Техники безопасности и первая медицинская помощь. Обучение мерам безопасности в походах и использованию первой медицинской помощи. Реагирование на чрезвычайные ситуации и оказание помощи при травмах.	2	-	2	анкетирование	лекция
3.6	Специальные навыки туристической подготовки. Практические упражнения на преодоление препятствий, переправы через водоемы и веревочные работы. Развитие навыков самостраховки и спасательных операций.	2	-	2	анкетирование	лекция
3.7	Практические навыки на природе. Экскурсия на природу.	2	-	2	Зачет	экскурсия
<b>4.</b>	<b>Игры спортивной направленности: бадминтон, волейбол, футбол, баскетбол.</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>48</b>		
4.1.	<b>Бадминтон.</b> Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентаря. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки, стойки, подачи, удары, передвижения.	2	-	2	опрос	лекция
4.2.	Техника ударов в бадминтона. Совершенствование базовым техникам ударов: удар снизу, удар сверху, подача и волей. Практические упражнения для развития точности и силы ударов. Упражнения для развития координации и точности удара.	2	-	2	опрос	практика
4.3.	Тактика и стратегия игры. Совершенствование тактики и стратегии в бадминтоне. Разработка плана игры, включая контроль поля и перемещение на корте.	2	-	2	зачет	практика
4.4.	Партнерская игра и двойные удары. Обучение партнерской игре в бадминтоне и важности сотрудничества на корте. Практика двойных ударов и координации с	2	-	2	зачет	практика

	партнером.					
4.5.	Участие в соревнованиях и турнирах.	4	-	4	соревнования	
4.6.	<b>Волейбол.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Стойки и перемещения на волейбольной площадке. Правила поведения и ТБ в кружке. Общая специальная физическая подготовка.	2	-	2	опрос	практика
4.7.	Техника приема и подачи Обучение технике приема мяча и подачи. Практические упражнения для развития координации и точности.	2	-	2	зачет	практика
4.8	Техника атаки и блокирования Обучение технике атаки и блокирования. Работа над силой и высотой ударов.	2	-	2	зачет	практика
4.9	Тактика и стратегия игры. Совершенствование тактики и стратегии в волейболе. Разработка плана игры, включая распределение на поле и командное взаимодействие Практика командных упражнений, таких как передачи и оборона.	2	-	2	зачет	практика
4.10	Участие в соревнованиях по волейболу.	4	-	4	Соревнования	
4.11	<b>Футбол.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Тактика игры и перемещения по футбольному полю. Правила поведения и ТБ в кружке.	2	-	2	опрос	лекция
4.12	Техника ударов и владение мячом Совершенствование техника удара (пас, удар по воротам) и приему мяча. Практические упражнения для развития точности и силы ударов.	2	-	2	зачет	практика
4.13	Тактика и стратегия игры. Совершенствование тактики и стратегии в футболе. Разработка плана игры, включая контроль мяча, позиционирование и командное взаимодействие.	2	-	2	зачет	практика
4.14	Партнерская игра и командные упражнения. Обучение партнерской игре в футболе и важности сотрудничества на поле. Практика командных упражнений, таких как передачи, развороты и позиционирование.	2	-	2	зачет	практика
4.15	Участие в соревнованиях по футболу.	4	-	4	соревнования	

4.16	<b>Баскетбол.</b> Техника дриблинга и владение мячом Обучение базовым навыкам дриблинга и контроля мяча. Практические упражнения для развития ловкости и координации движений.	2	-	2	опрос	лекция
4.17	Техника бросков и приема мяча Обучение технике бросков: свободные броски, трехочковые броски и метания на щит. Практика приема мяча и реакции на прохождение.	2	-	2	зачет	практика
4.18	Тактика и стратегия игры Изучение тактики и стратегии в баскетболе. Разработка плана игры, включая позиционирование на поле и командное взаимодействие.	2	-	2	зачет	практика
4.19	Защита и реакция на нападение Обучение защите и перехвату мяча. Реакция на нападение соперника и стратегии обороны.	2	-	2	зачет	практика
4.20	Участие в соревнованиях по баскетболу.	4	-	4	соревнования	
<b>5.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>		
5.1	Знакомство с лыжами Введение в лыжный спорт и его разновидности. Ознакомление с различными типами лыж и оборудования.	2	-	2	опрос	лекция
5.2	Основы техники классического стиля Обучение базовым навыкам лыжной техники классического стиля. Работа над техникой движения и координацией.	2	-	2	зачет	практика
5.3	Основы техники вольного стиля Изучение техники вольного стиля (коньковый ход). Практические упражнения для развития движения на коньках	2	-	2	зачет	практика
5.4	Техника спусков и подъемов Обучение технике спусков и подъемов на лыжах. Работа над управлением скоростью и техникой торможения.	2		2	зачет	практика
5.5	Техника поворотов Изучение техники поворотов на лыжах. Практика карвинга и поворотов на склонах.	2	-	2	зачет	практика
5.6	Биатлон и стрельба Введение в биатлон и знакомство со стрельбой.	2		2	зачет	практика

	Обучение точности и силе бросков.					
5.7	Тактика гонок и спринтов Изучение тактики гонок на лыжах и спринтов. Разработка плана гонки и стратегии.	2	-	2	зачет	практика
5.8	Долгие дистанции и выносливость Подготовка к долгим дистанциям и развитие выносливости. Практика длительных пробегов и марафонов.	2	-	2	зачет	практика
5.9	Техника преодоления переправ Обучение технике преодоления рек и препятствий на лыжах. Практика в различных условиях.	2	-	2	зачет	практика
<b>6.</b>	<b>Первая медицинская помощь</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
6.1	Повторение основ первой помощи Введение в понятие первой помощи и ее важность. Совершенствование основ оказания первой помощи при травмах и незначительных повреждениях.	2	2		опрос	лекция
6.2	Реагирование на медицинские чрезвычайные ситуации Совершенствование действий в случае медицинских чрезвычайных ситуаций, таких как остановка дыхания и сердца. Практика применения медицинских приборов для оживления.	2	-	2	анкетирование	лекция
6.3	Подготовка к медицинским ситуациям в природе. Основы реагирования на чрезвычайные ситуации	2	-	2	презентация	лекция
6.4	Основы оказания первой помощи при травмах Совершенствование действий при травмах: переломах, вывихах, ссадинах. Практика накладывания повязок и фиксации травмированных участков.	2	2	-	зачет	лекция
<b>7.</b>	<b>Подвижные игры на свежем воздухе.</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		
7.1	Игры с мячиками и ракетками Обучение играм с использованием мячиков и ракеток, например, теннис и настольный теннис. Развитие координации и реакции.	2	2	-	зачет	Спортивные игры
7.2	Игры с мячом и метательными дисками Обучение различным играм с мячом, таким как футбол, баскетбол, волейбол. Практика навыков пасов, бросков и взаимодействия в команде. Знакомство с играми, использующими метательные диски, такими как фрисби. Практика точности и дальности бросков.	2	-	2	зачет	Спортивные игры

7.3	Беговые и эстафетные игры Изучение беговых игр и эстафет, включая эстафеты с препятствиями. Практика скорости и выносливости.	2	-	2	зачет	Спортивные игры
7.4	Завершение и рефлексия Подведение итогов и рефлексия уроков по подвижным играм на свежем воздухе. Оценка достижений и развитие планов на будущее.	2	-	2	зачет	Спортивные игры
<b>8.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>		
8.1	Беговые дисциплины Совершенствование беговым дисциплинам, включая короткие и длинные дистанции. Практика техники старта, бега по дорожке и финиша.	2	2	-	опрос	лекция
8.2	Прыжки Совершенствование различных видов прыжков, таких как прыжки в высоту и в длину. Практика техники разбега, взлета и приземления	2	-	2	Сдача нормативов	практика
8.3	Метания. Совершенствование технике метания предметов, таких как мячи и гранаты. Практика силовых упражнений для улучшения метательных навыков.	2	-	2	Сдача нормативов	практика
8.4	Многоборья. Знакомство с многоборьями в легкой атлетике, такими как семиборье и десятиборье. Работа над координацией и многогранным тренировочным процессом.	2	-	2	Сдача нормативов	практика
8.5	Участие в соревнованиях по легкой атлетике.	4	-	4	соревнование	практика
<b>9.</b>	<b>Походная подготовка.</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		
9.1	Оснащение и снаряжение Совершенствование выбору и правильному использованию снаряжения для походов. Работа с рюкзаками, палатками, спальными мешками и другим снаряжением.	2	2	-	опрос	лекция
9.2	Навигация и ориентирование Изучение навигационных навыков, включая работу с картами, компасами и GPS. Практика определения местоположения и планирования маршрутов.	2	-	2	Разработка маршрутов	практика
9.3	Огонь и приготовление пищи Знакомство с методами разведения огня и безопасным обращением с огнем. Практика приготовления пищи на открытом воздухе, включая выбор продуктов и использование кухонного снаряжения.	2	-	2	зачет	практика

9.4	Специфические навыки и реальные походы Изучение специфических навыков для различных типов походов, таких как горные походы или походы по воде. Проведение реальных походов в небольшой группе для применения изученных навыков.	2	-	2	зачет	практика
<b>10.</b>	<b>Однодневный поход.</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>		
10.1	Однодневный поход по маршруту Зеленодольск-Казань	6	-	6	поход	
<b>11.</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Зачет	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>		

### Содержание учебного плана третьего года обучения

#### Вводное занятие.

**Теория:** Техника безопасности. Природа родного края. Охрана природы. Туристские возможности нашего края.

#### Общая туристическая подготовка

**Теория:** Знакомство с туристическим снаряжением и безопасностью. Введение в туристическое снаряжение (рюкзак, палатка, спальная мешок).

**Практика:** Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Разведение костра без спичек.

#### Основы физической подготовки.

**Теория:** Значение физической подготовки в туризме. Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

**Практика:** Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке

Выбор оптимального пути движения при помощи карты.

#### Специальная туристическая подготовка

**Теория:** Введение в концепцию специальной туристической подготовки. Значение безопасности, планирования и подготовки к длительным походам. Обучение мерам безопасности в походах и использованию первой медицинской помощи. Техники безопасности и первая медицинская помощь

Навигация и ориентирование

**Практика:** Глубокое обучение навигации с использованием карты, компаса и GPS. Разработка и выполнение навигационных задач в природной среде.

Техники выживания и самостраховки Освоение методов выживания в экстремальных условиях и обучение практическим навыкам. Основы выживания в экстремальных

природных условиях: огонь, укрытие, поиск пищи и воды.  
Практические навыки создания лагеря и приготовления пищи.  
Реагирование на чрезвычайные ситуации и оказание помощи при травмах.  
Специальные навыки туристической подготовки. Практические упражнения на преодоление препятствий, переправы через водоемы и веревочные работы.  
Развитие навыков самостраховки и спасательных операций.  
Практические навыки на природе. Экскурсия на природу.

## **Игры спортивной направленности: бадминтон, волейбол, футбол, баскетбол**

### **Бадминтон**

**Теория:** Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентаря. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки, стойки, подачи, удары, передвижения.

#### **Практика Бадминтон.**

Техника ударов в бадминтона. Совершенствование базовым техникам ударов: удар снизу, удар сверху, подача и волей.

Практические упражнения для развития точности и силы ударов.

Упражнения для развития координации и точности удара.

Тактика и стратегия игры. Совершенствование тактики и стратегии в бадминтоне.

Разработка плана игры, включая контроль поля и перемещение на корте.

Партнерская игра и двойные удары.

Обучение партнерской игре в бадминтоне и важности сотрудничества на корте.

Практика двойных ударов и координации с партнером.

Участие в соревнованиях и турнирах.

### **Волейбол.**

**Теория:** Техника безопасности на занятиях по волейболу Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Стойки и перемещения на волейбольной площадке.

**Практика: Волейбол.** Общая специальная физическая подготовка. Техника приема и подачи. Обучение технике приема мяча и подачи. Практические упражнения для развития координации и точности. Техника атаки и блокирования. Обучение технике атаки и блокирования.

Работа над силой и высотой ударов. Тактика и стратегия игры. Совершенствование тактики и стратегии в волейболе. Разработка плана игры, включая распределение на поле и командное взаимодействие. Практика командных упражнений, таких как передачи и оборона.

Участие в соревнованиях по волейболу.

### **Футбол**

**Теория:** Техника безопасности на занятиях по футболу. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Тактика игры и перемещения по футбольному полю. Правила поведения и ТБ в кружке. Тактика и стратегия игры. Совершенствование тактики и стратегии в футболе.

**Практика Футбол.** Разработка плана игры, включая контроль мяча, позиционирование и командное взаимодействие. Техника ударов и владение мячом. Совершенствование техника удара (пас, удар по воротам) и приему мяча.

Практические упражнения для развития точности и силы ударов.

Тактика и стратегия игры. Совершенствование тактики и стратегии в футболе. Разработка плана игры, включая контроль мяча, позиционирование и командное взаимодействие.

Партнерская игра и командные упражнения. Обучение партнерской игре в футболе и важности сотрудничества на поле.

Практика командных упражнений, таких как передачи, развороты и позиционирование.

Участие в соревнованиях по футболу.



## **Баскетбол**

**Теория:** Техника дриблинга и владение мячом. Техника безопасности на занятиях

**Практика:** Практические упражнения для развития ловкости и координации движений.

Техника бросков и приема мяча

Обучение технике бросков: свободные броски, трех очковые броски и метания на щит. Тактика и стратегия игры Изучение тактики и стратегии в баскетболе.

Разработка плана игры, включая позиционирование на поле и командное взаимодействие.

Защита и реакция на нападение Обучение защите и перехвату мяча. Реакция на нападение соперника и стратегии обороны. Участие в соревнованиях по баскетболу.

## **Физическая подготовка**

**Теория:** Техника безопасности. Знакомство с лыжами

**Практика:**

Введение в лыжный спорт и его разновидности.

Ознакомление с различными типами лыж и оборудования.

Основы техники классического стиля

Обучение базовым навыкам лыжной техники классического стиля.

Работа над техникой движения и координацией.

Основы техники вольного стиля

Изучение техники вольного стиля (коньковый ход).

Практические упражнения для развития движения на коньках

Техника спусков и подъемов

Обучение технике спусков и подъемов на лыжах.

Работа над управлением скоростью и техникой торможения.

Техника поворотов

Изучение техники поворотов на лыжах.

Практика карвинга и поворотов на склонах.

Биатлон и стрельба

Введение в биатлон и знакомство со стрельбой.

Обучение точности и силе бросков.

Тактика гонок и спринтов

Изучение тактики гонок на лыжах и спринтов.

Разработка плана гонки и стратегии.

Долгие дистанции и выносливость

Подготовка к долгим дистанциям и развитие выносливости.

Практика длительных пробегов и марафонов.

Техника преодоления переправ

Обучение технике преодоления рек и препятствий на лыжах.

Практика в различных условиях.

## **Первая медицинская помощь**

**Теория:** Повторение основ первой помощи

Введение в понятие первой помощи и ее важность.

Совершенствование основам оказания первой помощи при травмах и незначительных повреждениях.

**Практика:** Реагирование на медицинские чрезвычайные ситуации

Совершенствование действиям в случае медицинских чрезвычайных ситуаций, таких как остановка дыхания и сердца.

Практика применения медицинских приборов для оживления.

Подготовка к медицинским ситуациям в природе. Основы реагирования на чрезвычайные ситуации. Основы оказания первой помощи при травмах. Совершенствование действий при травмах: переломах, вывихах, ссадинах. Практика накладывания повязок и фиксации

травмированных участков.

### **Подвижные игры на свежем воздухе.**

**Теория:** Игры с мячиками и ракетками

Обучение играм с использованием мячиков и ракеток, например, теннис и настольный теннис.

Развитие координации и реакции.

**Практика:** Игры с мячом и метательными дисками

Обучение различным играм с мячом, таким как футбол, баскетбол, волейбол.

Практика навыков пасов, бросков и взаимодействия в команде.

Знакомство с играми, использующими метательные диски, такими как фрисби.

Практика точности и дальности бросков.

Беговые и эстафетные игры

Изучение беговых игр и эстафет, включая эстафеты с препятствиями.

Практика скорости и выносливости.

Завершение и рефлексия

Подведение итогов и рефлексия уроков по подвижным играм на свежем воздухе.

Оценка достижений и развитие планов на будущее.

### **Легкая атлетика.**

**Теория:** Беговые дисциплины

Совершенствование беговых дисциплин, включая короткие и длинные дистанции.

Практика техники старта, бега по дорожке и финиша.

**Практика:** Прыжки

Совершенствование различных видов прыжков, таких как прыжки в высоту и в длину.

Практика техники разбега, взлета и приземления

Метания. Совершенствование техники метания предметов, таких как мячи и гранат.

Практика силовых упражнений для улучшения метательных навыков.

Многоборья. Знакомство с многоборьями в легкой атлетике, такими как семиборье и десятиборье.

Работа над координацией и многогранным тренировочным процессом. Участие в соревнованиях по легкой атлетике.

### **Походная подготовка.**

**Теория:** Оснащение и снаряжение

Совершенствование выбору и правильному использованию снаряжения для походов.

Работа с рюкзаками, палатками, спальными мешками и другим снаряжением.

**Практика:** Навигация и ориентирование

Изучение навигационных навыков, включая работу с картами, компасами и GPS.

Практика определения местоположения и планирования маршрутов.

Огонь и приготовление пищи

Знакомство с методами разведения огня и безопасным обращением с огнем.

Практика приготовления пищи на открытом воздухе, включая выбор продуктов и использование кухонного снаряжения.

Специфические навыки и реальные походы

Изучение специфических навыков для различных типов походов, таких как горные походы или походы по воде.

Проведение реальных походов в небольшой группе для применения изученных навыков.

### **Однодневный поход.**

**Практика:** Однодневный поход по маршруту Зеленодольск-Казань

**Итоговое занятие.**

### **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

Материально-техническое обеспечение для реализации программы: помещение для проведения занятий, оборудование (цифровой фотоаппарат, компьютер с доступом в

интернет, проектор, туристическое оборудование).

### Методическое обеспечение программы первого года обучения

Тема	Форма занятий	Методы и приемы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Подведение итогов
Введение	инструктаж	Объяснение, показ слайдов	Рабочие тетради	ноутбук	беседа
Общая туристическая подготовка	Беседа, лекция	Объяснение, показ	Методическое пособие, фото и видео материалы	Ноутбук, проектная доска, колонки	Опрос сдачи нормативов
Специальная туристическая подготовка	Лекция, практика	Объяснения, показ	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	Туристическое снаряжение	Ответы на вопросы, обмен мнением
Походная подготовка	Лекция, практика	Объяснения, показ, самостоятельная работа	Учебные стенды. Фото и видеоматериалы	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	поход
Физическая подготовка	Лекция, практика	Объяснения, показ, самостоятельная работа	Методическое пособие	Спортивные снаряды	Участие соревнований сдачи нормативов
Итоговое занятие	практика	Самостоятельная и индивидуальная работа	Карты, методическое пособие		зачет

### Методическое обеспечение программы второго года обучения

Тема	Форма занятий	Методы и приемы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Подведение итогов
Основы первой помощи	Инструктаж	Объяснение, показ слайдов	Методическое пособие, стенды	Ноутбук. фото видео техника	беседа
Общая туристическая подготовка	Беседа, лекция	Объяснение, показ	Методическое пособие, фото и	Ноутбук, проектная доска, колонки	Опрос сдачи нормативов

			видео материалы		
Специальная туристическая подготовка	Лекция, практика	Объяснения, показ	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	Туристическое снаряжение	Сдача нормативов и участие в соревнованиях
Походная подготовка	Лекция, практика	Объяснения, показ, самостоятельная работа	Учебные стенды. Фото и видеоматериалы	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	Поход
Физическая подготовка	Лекция, практика	Объяснения, показ, самостоятельная работа	Методическое пособие	Спортивные снаряды	Участие соревнований
Итоговое занятие	практика	Самостоятельная и индивидуальная работа	Карты, методическое пособие		Зачет.

### Методическое обеспечение программы третьего года обучения

Тема	Форма занятий	Методы и приемы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Подведение итогов
Основы первой помощи	Лекция, практика	Объяснение, показ слайдов	Методическое пособие, стенды	Ноутбук. фото видео. техника	беседа
Общая туристическая подготовка	Беседа, лекция	Объяснение, показ	Методическое пособия, фото и видеоматериалы	Ноутбук, проектная доска, колонки	Опрос сдачи нормативов
Специальная туристическая подготовка	Лекция, практика	Объяснения, показ	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	Туристическое снаряжение	Сдача нормативов и участие в соревнованиях
Общефизическая подготовка	Лекция, практика	Объяснения, показ, самостоятельная работа	Учебные стенды. Фото и видеоматериалы	Карты, журналы, стенды, фотоматериал	Поход
Физическая подготовка	Лекция, практика	Объяснения, показ, самостоятельная работа	Методическое пособие	Спортивные снаряды	Участие соревнований

Итоговое занятие	практика	Самостоятельная и индивидуальная работа	Карты, методическое пособие		Зачет.
------------------	----------	-----------------------------------------	-----------------------------	--	--------

### Список литературы

1. Апеннинский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации.- М.: ЦРИБ "Турист", 2018.
2. Бойко А.Ф. Основы лёгкой атлетики М. ФИС 2020 г.
3. Гостюшин А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М. Зеркало 2021 г.
4. Гостюшин А. В. Шубина С. И. Азбука выживания М. Знание 2017
5. Деркач А.А, Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера М. ФИС 2023 г.
6. Дубровский В. И. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов М. ФИС 2019г
7. Колчин Н.Т. Физическая культура и спорт в Татарии. Тат. Книгоиздательство Казань 2019 г.
8. Косторуб А. А. Медицинский справочник туриста. М. Профиздат 2020
9. Калихман А. Д. Спортивные поход на плотях. Физкультура и спорт 2019 г.
10. Ланда Б. Х Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовки Москва 2019 г.

### Интернет-ресурсы

1. <https://www.youtube.com/watch?v=Wf6K2fubNsI>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=vIL-gtIev9Q>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=LANxjb1Sd5M>
4. [https://www.youtube.com/watch?v=l7ez5aI\\_lX4](https://www.youtube.com/watch?v=l7ez5aI_lX4)
5. [https://www.youtube.com/watch?v=rd\\_BqBPKUxs](https://www.youtube.com/watch?v=rd_BqBPKUxs)
6. <https://www.youtube.com/watch?v=P2Yxhrrmtqkg>
7. [https://www.youtube.com/watch?v=6tv\\_L2ks\\_vk](https://www.youtube.com/watch?v=6tv_L2ks_vk)
8. <https://studfile.net/preview/4496493/page:47/>
9. [https://ypok.pф/library/turisticheskaya\\_polosa\\_prepyatstvij\\_151612.html](https://ypok.pф/library/turisticheskaya_polosa_prepyatstvij_151612.html)
10. <https://www.mediccity.ru/directions/645>