



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г.БЕРЕЗНИКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ

618419, г. Березники, Пермский край, проезд Большевикский, 7 тел. 8(3424) 226980, тел/факс 8(3424) 276083

Программа принята
на Педагогическом совете
МАУ ДО ДДЮТЭ

Протокол № 1
от 30 августа 20 19 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДДЮТЭ



Е.И. Лузина

Приказ № 171
от 02 сентября 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ТУРИСТА»

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор-разработчик:
Хворова
Тамара Владимировна,
педагог дополнительного
образования

Березники, 2019

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «*Общая физическая подготовка туриста (ОФП туриста)*» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Современному обществу нужен здоровый человек. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Цель: Создание условий для физического развития и укрепления здоровья юных туристов-спортсменов.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач:**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Решая задачи физического воспитания педагогу необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Учащихся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Особенностями программы по ОФП туриста является возможность дополнять содержание учебного материала по спортивному туризму, уделяя больше внимание на общефизическую подготовку учащихся в соответствии с их возрастными-половыми особенностями, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки, скалодром).

Организационно-методические рекомендации

Занятия по программе ОФП рассчитана на 3 года обучения. Режим работы в неделю - 4 часа, за учебный год - 144 часа, наполняемость учебных групп - 15 человек. Возраст учащихся в группах ОФП - с 10 до 17 лет.

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы необходимо согласовывать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Учебно-тренировочные занятия должны строиться на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми педагог должен обеспечить каждому учащемуся

одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей.

Важным условием успешной работы педагога является грамотное планирование учебного материала. От правильного планирования и определения соотношения времени на различные разделы программы зависит качество всего учебно-воспитательного процесса. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработана структура и организация овладения ими. Планируя материал прохождения программы, следует учитывать климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения, научно-обоснованное время на успешное овладение материалом. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку занятий.

Занятия ОФП способствуют:

- укреплению здоровья, улучшению осанки, профилактике плоскостопия; гармоническому физическому развитию; выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитию координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использованию их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявлению предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитанию дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; развитию психических процессов

(представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей учащихся данного возраста тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на формирование двигательного навыка или на развитие двигательной способности определяется только методической направленностью. Умелое сочетание на занятии развития координационных, кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того, как учащиеся начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который в младшем школьном возрасте должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Способы двигательной деятельности (содержание программного материала)

Скандинавская ходьба с палками

- (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба) - своеобразный вид любительского спорта, представляющий собой пешие путешествия, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки, вид которых отдаленно напоминает лыжные.

Скандинавская спортивная ходьба имеет высокий оздоровительный потенциал. При ходьбе с палками очень хорошо тренируются мышцы спины и плечевого пояса, в то время как, к примеру, при беге мышцы верхней половины тела мало задействованы. Ученые подсчитали, что при скандинавской спортивной ходьбе получают повышенную нагрузку около 90% всех мышц человеческого тела, а при обычной ходьбе — только 70%. С другой стороны, опора на палки уменьшает нагрузку на коленные и тазобедренные суставы, а также на пяточные кости. Большая энергоемкость скандинавской ходьбы способствует тренировке мышцы сердца (повышает частоту сердечных сокращений на 10-15 ударов в минуту). Научные

исследования показали, что ходьба с палками тренирует чувство равновесия и координацию движений и, к тому же, является идеальным средством для улучшения осанки. Поскольку при скандинавской ходьбе задействованы мышцы верхней половины туловища, она, в отличие от обычного прогулочного шага, повышает дыхательный объем легких более чем на 30%. Опубликованные клинические исследования свидетельствуют, что у людей, регулярно занимающихся этим видом оздоровительной физической культуры, снижается уровень холестерина в крови, улучшается работа кишечника, нормализуется обмен веществ, быстрее выводятся токсины.

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, перелезании и в равновесии.

Большое значение придаётся ***общеразвивающим упражнениям без предметов***. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным.

Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3-4 до 7-8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3-6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные кинестетические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Педагог должен постоянно уделять внимание правильному (т.е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Гимнастические упражнения, включенные в программу групп ОФП-1 года обучения, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Материал программы

включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину

и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности учащихся, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Спортивные игры. Подвижные игры

В качестве базовых спортивных игр рекомендуется преимущественно баскетбол, волейбол. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации)

и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно спортивные игры оказывают многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности).

На занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Лыжная подготовка

Лыжная подготовка для туристов-спортсменов имеет большое оздоровительное и воспитательное значение. Оздоровительное значение заключается в выполнении большой физической работы с закаливающим эффектом и улучшающей общее состояние обучающегося.

Воспитательное значение заключается в том, что занятия лыжным спортом воспитывают и совершенствуют ряд жизненно важных навыков и умений, физических и морально-волевых качеств: выносливость, силу, быстроту, ловкость, смелость, решительность, настойчивость, выдержку.

Основные требования к уровню подготовки

Учащийся должен уметь:

В циклических и ациклических движениях

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия;
- проходить на лыжах контрольные отрезки разными ходами; уметь выполнять подъемы, спуски, торможения, повороты;
- метать предметы на дальность и меткость из разных исходных положений;

- выполнять броски набивного мяча из разных исходных положений.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами с соблюдением правильной осанки;
- выполнять кувырки вперед назад, в сторону; стойки на руках, на лопатках, мост с помощью и самостоятельно, висы, комбинации из освоенных элементов;
- лазать по канату, шесту; подтягивание;
- выполнять опорные прыжки, прыжки через скакалку.

В подвижных играх:

- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.

В спортивных играх:

- уметь выполнять ловлю, передачу, броски мяча, удары по мячу;
- уметь выполнять стойки и перемещения с мячом и без мяча;
- демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия;
- выполнять игровые задания, играть по правилам.

Физическая подготовленность:

- показывать соответствующий уровень основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;
- соблюдать правила контроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1г.о.

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Физическая подготовка			
1.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	125	7	118
1.1.1	Скандинавская ходьба	20	1	19
1.1.2	Кроссовый бег	25	1	24
1.1.3	Гимнастика	5	1	4
1.1.4	Лыжная подготовка	25	1	24
1.1.5	Прыжковые упражнения	10	1	9
1.1.6	Спортивные и подвижные игры	15	1	14
1.1.7	Скалолазание	25	1	24
1.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	19	1	1
	Упражнения с предметами, на развитие выносливости, быстроты, координации, ловкости, силы	19	1	18
	ИТОГО	144	8	136

СОДЕРЖАНИЕ 1 года обучения

1. Физическая подготовка

1.1. Общая физическая подготовка:

1.1.1. Скандинавская ходьба. Ходьба с трекинговыми палками. Ходьба с рюкзаком. Разминочные упражнения.

1.1.2. Кроссовый бег. Бег по ровной местности и с препятствиями

1.1.3. Гимнастические упражнения: кувырок, растягивающие упражнения, перекаты.

1.1.4. Лыжная подготовка. Классический ход, коньковый ход – 3-5 км.

1.1.5. Прыжковые упражнения. Прыжки через предмет, на предмет, с предмета.

1.1.6. Спортивные и подвижные игры. Эстафеты. Командные игры.

1.1.7. Скалолазание. Индивидуальное лазание по скальной стенке.

1.2. Специальная физическая подготовка:

Упражнения с предметами. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие координации. Упражнение на развитие ловкости. Упражнение на развитие силы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 г.о.

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Физическая подготовка			
1.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	125	5	120
1.1.1	Скандинавская ходьба	14	-	14
1.1.2	Кроссовый бег	30	-	30
1.1.3	Гимнастика	5	1	4
1.1.4	Лыжная подготовка	26	1	25
1.1.5	Прыжковые упражнения	10	1	9
1.1.6	Спортивные и подвижные игры	15	1	14
1.1.7	Скалолазание	25	1	24
1.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	19	-	19
	Упражнения с предметами, на развитие выносливости, быстроты, координации, ловкости, силы	19	-	19
	ИТОГО	144	5	139

СОДЕРЖАНИЕ 2 года обучения

1. Физическая подготовка

1.1. Общая физическая подготовка:

1.1.1. Скандинавская ходьба. Ходьба с трекинговыми палками. Ходьба с рюкзаком. Разминочные упражнения.

1.1.2. Кроссовый бег. Бег по ровной местности и с препятствиями

1.1.3. Гимнастические упражнения: кувырок, растягивающие упражнения, перекаты.

1.1.4. Лыжная подготовка. Классический ход, коньковый ход – 3-7 км.

1.1.5. Прыжковые упражнения. Прыжки через предмет, на предмет, с предмета.

1.1.6. Спортивные и подвижные игры. Эстафеты. Командные игры.

1.1.7. Скалолазание. Индивидуальное лазание по скальной стенке.

1.2. Специальная физическая подготовка:

Упражнения с предметами. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие координации. Упражнение на развитие ловкости. Упражнение на развитие силы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 г.о.

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Физическая подготовка			
1.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	179	4	175
1.1.1	Скандинавская ходьба	10	-	10
1.1.2	Кроссовый бег	45	-	45
1.1.3	Гимнастика	21	1	20
1.1.4	Лыжная подготовка	31	1	30
1.1.5	Прыжковые упражнения	21	1	20
1.1.6	Спортивные игры	20	-	20
1.1.7	Скалолазание	31	1	30
1.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	37	2	35
	Упражнения с предметами, на развитие выносливости, быстроты, координации, ловкости, силы	37	2	35
	ИТОГО	216	6	210

СОДЕРЖАНИЕ 3 года обучения

1. Физическая подготовка

1.1. Общая физическая подготовка:

1.1.1. Скандинавская ходьба. Ходьба с трекинговыми палками. Ходьба с рюкзаком. Разминочные упражнения.

1.1.2. Кроссовый бег. Бег по ровной местности и с препятствиями — 4-10 км.

1.1.3. Гимнастические упражнения: кувырок, растягивающие упражнения, перекаты.

1.1.4. Лыжная подготовка. Классический ход, коньковый ход – 3-10 км, эстафеты.

1.1.5. Прыжковые упражнения. Прыжки через предмет, на предмет, с предмета.

1.1.6. Спортивные игры. Эстафеты. Командные игры.

1.1.7. Скалолазание. Индивидуальное лазание по скальной стенке.

1.2. Специальная физическая подготовка:

Упражнения с предметами. Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие координации.

Упражнение на развитие ловкости. Упражнение на развитие силы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт. Г. Красноярск 2004
2. Комплексная программа физического воспитания для 1-11кл. Лях В.И., Зданевич А.А. 2006г.
3. Настольная книга учителя физической культуры Г.И. Погадаев, Л.Б. Кофман 1998г.
4. Программы для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев 2002г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575827

Владелец Лузина Елена Ивановна

Действителен с 03.08.2021 по 03.08.2022