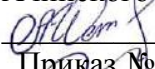


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Детско-юношеский центр Ачинского района»

Рассмотрено и рекомендовано  
методическим советом  
МБОУ ДО «ДЮЦ Ачинского  
района»  
Протокол № 3  
от «28» мая 2021 г.

Утверждаю  
И.о. директора МБОУ ДО «ДЮЦ  
Ачинского района»  
 А.Г. Островская  
Приказ №14  
от «28» мая 2021 г.



Летний образовательный модуль  
**«Спортивный турист»**  
к дополнительной общеобразовательной программе «Веселый турист»  
на 2021 -2022 учебный год

**Срок реализации программы:** 1 месяц  
**Возрастная категория:** от 9 до 17 лет  
**Направленность:** туристско-краеведческая

Составитель и реализует модуль образовательной программы:  
Семенова Елена Леонидовна,  
педагог дополнительного образования

Ачинский район,  
2021 г.

## Пояснительная записка

Летний образовательный модуль «Спортивный турист» к дополнительной общеобразовательной программе «Веселый турист» является общеразвивающим модулем *туристско-краеведческой направленности.*

Разработан модуль в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта.

*Особенности обучения.*

Модуль реализуется в летнее время.

*Цель:*

создание условий для освоения знаний о технике пешеходного туризма обучающихся.

*Задачи модуля:*

- формирование представлений о элементах техники преодоления препятствий в спортивном туризме;
- формирование алгоритма действий при преодолении препятствий;
- привитие интереса к систематическим занятиям спортивным туризмом.

*Контингент обучающихся – 9-17 лет*

*Режим занятий:* На освоение модуля отводится 24 часа (6 часов в неделю). Занятия проводятся в группе 2 раза в неделю по 3 часа.

Согласно Приложению №3 к СанПиНу 2.4.4. 3172-14 рекомендуемый режим занятий по программе: одно занятие по 45 минут с 10 минутным перерывом

*Планируемые результаты:*

- обучающиеся сформируют представление о элементах техники и тактики пешеходного туризма;
- повысится уровень знаний в области спортивного туризма.

Проверка умений и навыков проходит на каждом занятии путем выполнения заданий каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальный опрос.

### Календарно – тематическое планирование модуля

№ темы	Дата	Наименование и содержание темы	Количество часов			Форма занятий
			теория	практика	всего	
1.	01.06.2021	Инструктаж по ТБ. Спуски подъемы по перилам спортивным способом, преодоление параллельной и навесной переправы.	2	1	3	Изучение теоретического материала. Техничко – тактическая подготовка.
2.	03.06.2021	Изучение техники забегов в личном первенстве на дистанции пешеходная.	2	1	3	Просмотр материалов по технической подготовке туриста.
3.	08.06.2021	Общая физическая подготовка.		3	3	Физическая подготовка.
4.	10.06.2021	Изучение тактики при прохождении дистанции пешеходная связка.		3	3	Просмотр материалов по технической подготовке туриста.
5.	15.06.2021	Общая физическая подготовка.		3	3	Физическая подготовка.
6.	17.06.2021	Контрольные забеги в личном первенстве на дистанции пешеходная.		3	3	Соревнования
7.	22.06.2021	Общая физическая подготовка.		3	3	Физическая подготовка.
8.	24.06.2021	Контрольные забеги в личном первенстве на дистанции пешеходная.		3	3	Соревнования
<b>Итого:</b>			4	20	24	

### *Содержание модуля*

В содержание модуля «Спортивный турист» входит совершенствование техники и тактики преодоления препятствий, работа над уровнем общей физической подготовке, проведение забегов с элементами соревнований.

#### ***Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»***

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

#### ***Практические занятия в помещении, на местности***

##### *Практические занятия*

Отработка тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций:

*без специального туристского снаряжения:* подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем - траверс - спуск с альпенштоком; «маятник».

#### ***Общая физическая подготовка***

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

##### *Практические занятия*

##### *Легкая атлетика*

Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 1500 м, мальчики - 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

##### *Подвижные и спортивные игры*

Русская лапта.

## Учебно-методические средства обучения

### Материально-техническое обеспечение:

№п/п	Наименование	Количество
1.	Страховочная система «Грудная бабочка»	5
2.	Система страховочная	5
3.	Зажим жумар	4
4.	Усы ленточные	3
5.	Рapid стальной полукруглый	5
6.	Гусь карабин автомат Вертикаль	5
7.	Карабин	15
8.	Карабин	10
9.	Обвязка	5
10.	Веревка	40 м.
11.	Веревка 6 мм.	44 м.
12.	Веревка 10 мм	200м

### Интернет ресурсы:

<https://www.youtube.com/watch?v=s7C1s8agNHw>

<https://www.youtube.com/watch?v=0vuzrbUNC6o>

<https://www.youtube.com/watch?v=PHsGT7kcfpM>

<https://www.youtube.com/watch?v=LiblXf5dNa8>

### Используемая литература.

1. Методический материал по технике пешего и лыжного туризма Теплоухова В. (Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма (Прохождение технических этапов));

2. Страховка на туристических соревнованиях. Николай Николаевич Устиновский;

3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., 1989.

4. Программа 1 года занятий. Этап базовой туристско-спортивной подготовки, М.: Гор. ДТДиЮ, 1998.

5. Энциклопедия туриста. Гл. ред. Тамм Е.И. М.:изд. БРЭ, 1993

6. Использование проектной деятельности как средства развития познавательных интересов обучающихся в объединениях туристско-краеведческой направленности.

[http://ecodelo.org/8530-programma\\_po\\_ekologicheskomu\\_turizmu-](http://ecodelo.org/8530-programma_po_ekologicheskomu_turizmu-)