Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Региональный центр детско-юношеского туризма и краеведения Свердловской области

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
протокол № 4 от 03.06.2021г.

Утверждаю:
Директор
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
_____А.Н. Слизько
Приказ № 464-д от 04.06.2021г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 02487D860079AC25AD4017CA3416FD0841
Владелец: Слизько Александр Николаевич
Действителен: с 20.11.2020 до 08.01.2022

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности**
**«Туризм»**

Возраст учащихся: от 9 лет и старше
Срок реализации: 2 года

Согласовано:
Начальник РЦДЮТиК
И.Н. Шинкаренко

Автор - составитель программы:
Антуганова М.С., тренер-преподаватель

Екатеринбург, 2021 г

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1. Пояснительная записка.

Роль дополнительного образования ребёнка с ограниченными возможностями здоровья состоит во всестороннем развитии его личности, которое складывается не из коррекции отдельных функций, а предполагает целостный подход, позволяющий поднять на более высокий уровень все потенциальные возможности конкретного ребёнка – психические, физические, интеллектуальные. Таким образом, у него появляется возможность самостоятельной жизнедеятельности в будущем.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа «Туризм» имеет туристско–краеведческую направленность и разработана для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья.

Программа разработана в соответствии с нормативными и методическими документами:

– Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. №273-ФЗ;

– Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р);

– Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196);

– Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18.11.2015. № 09-3242;

– Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально–психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей–инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей» (Письмо Минобрнауки от 29.03.2016 №ВК- 641/09);

– Постановление государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

– Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГАНОУ СО «Дворец молодежи», утвержденным приказом от 14.05.2020 №269-д.

Актуальность программы. В настоящее время проблема социализации детей с ограниченными возможностями здоровья находится в центре внимания как со стороны государства, так и общественного движения.

Социализация детей с интеллектуальными нарушениями затруднена в связи с отсутствием у них навыков межличностного общения в среде людей, не имеющих ментальных нарушений. Привлечение лиц с умственной отсталостью к занятиям физической культурой и спортом является одним из эффективных средств этого процесса. Органические нарушения в большей или меньшей степени приводят к нарушению функций организма в целом, значительно ухудшают координацию движений, затрудняют возможность социального контакта с окружающим миром. В этих условиях появляется чувство тревоги, теряется уверенность в себе и даже чувство собственного достоинства. С другой стороны, активные физкультурно–оздоровительные и спортивные занятия позволяют лучше владеть своим телом, восстанавливают психическое равновесие, возвращают чувство уверенности в себе, дают новые возможности самообслуживания и, в итоге, возврата к активной жизни. Привлечь детей с ограниченными возможностями к занятиям физической культурой и спортом – значит, во многом восстановить у них утраченный контакт с окружающим миром.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья дополнительное образование с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта организуется с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Новизна программы заключается в том, что в программе объединены несколько смежных видов спорта, таких как ориентирование, туризм и скалолазание, что позволяет оптимизировать способы физического, интеллектуального и волевого развития подростков как необходимого условия их продуктивной социализации.

Программа адресована детям с ограниченными возможностями здоровья от 9 лет и старше, имеющим диагноз согласно МКБ– 10 «Умственная отсталость легкой степени» (F70), не имеющим специальной спортивной подготовки.

Термином «умственная отсталость» обозначается необратимое состояние недоразвития и искажённого развития психики с ведущими признаками недостаточности высших познавательных функций, стойко выраженное снижение познавательной деятельности ребёнка и качественные изменения всей психики и личности в целом, возникающие на основе органического поражения центральной нервной системы. Умственная отсталость является специфическим состоянием, когда интеллектуальное развитие ребёнка ограничено определённым уровнем функционирования центральной нервной системы. Интеллектуальный дефект у этих детей проявляется в первую очередь нарушениями мышления: тугоподвижностью, стереотипностью, неспособностью к отвлечению. Внимание характеризуется недостаточной произвольностью и целенаправленностью, сужением объёма, трудностью сосредоточения, а также переключения. У умственно отсталых обучающихся всегда имеется недоразвитие эмоционально–волевой сферы, проявляющееся примитивностью чувств и интересов, недостаточной выразительностью, дифференцированностью и адекватностью

эмоциональных реакций, слабостью побуждений их к деятельности. Прогноз развития и социальной адаптации умственно отсталых детей в большой степени зависит от системы воспитания и обучения.

У данного контингента ориентировочный IQ составляет 50-69. Наблюдаются нарушения в развитии основных двигательных качеств:

- отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей на 15-30%;
- выносливости динамического характера на 2-4%;
- быстроты движений на 10-20%;
- гибкости и подвижности в суставах на 10-20%;
- нарушение точности в движениях;
- грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий;
- низкий уровень развития функций равновесия;
- ограничение амплитуды движения в беге, прыжках, метаниях;
- отсутствие легкости и плавности в движениях;
- напряженность и скованность движений.

Рекомендуемый минимальный состав группы 6 человек, максимальный 12 человек.

Зачисление обучающихся на программу производится без предварительного отбора, главным условием для зачисления является отсутствие противопоказаний для занятий избранным видом спорта, что подтверждается справкой от врача.

Формы обучения и виды занятий определяются, исходя из особенностей использования частных методик адаптивной физической культуры: групповые занятия; индивидуальные занятия; домашние задания; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, использование наглядных пособий, презентаций; видеофильмов и т.д.).

Режим занятий.

Учебные занятия проводятся 2 дня в неделю. Основная часть программы отведена практическим занятиям, которые проводятся в зале, на полигоне. Нагрузка может быть снижена в зависимости от самочувствия и индивидуальных особенностей обучающихся, но не более чем на 25%.

Каждое занятие состоит из трех частей:

вводная часть включает в себя упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке – различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушения осанки и т.д.

основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств. В основную часть входят общеразвивающие упражнения; основные движения; подвижная игра, способствующая развитию двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей.

заключительная часть – предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

## 2. Цель и задачи программы.

*Цель программы:* создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в процессе приобщения их к туристской деятельности и физической культуре.

*Задачи программы:*

– формирование навыков здорового образа жизни;
– формирование морально–этических норм спортивного поведения;
– приобретение знаний в области спортивного туризма, скалолазания и ориентирования;
– улучшение физических показателей детей;
– развитие потребности в самостоятельности, ответственности, активности при выполнении установок тренера–преподавателя на занятиях;
– развитие тактического мышления, таких его качеств как гибкость, оперативность, умение принять решение в конкретной ситуации;
– развитие инициативности, самостоятельности, волевых качеств.

## 3. Содержание общеразвивающей программы. Учебный план первого года обучения

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации, контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| **Стартовый уровень** | | | | | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | - | 4 | Беседа, опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | - | 12 | 12 | Контрольные упражнения |
| 3. | Специальная физическая подготовка | - | 6 | 6 | Контрольные упражнения |
| 4. | Входной контроль. | - | 2 | 2 | Выполнение нормативов |
| **Базовый уровень** | | | | | |
| 5. | Введение в программу | 8 | 4 | 12 | Опрос, исходная диагностика осведомленности, выполнение упражнений |
| 6. | Основы гигиены и первая помощь | 3 | 3 | 6 | Разучивание комплекса гимнастических упражнений, выполнение заданий |
| 7. | Основы туристско-спортивной подготовки | 10 | 24 | 34 | Решение проблемных ситуаций, выполнение упражнений |
| 8. | Ориентирование на местности | 17 | 19 | 36 | Выполнение тренировочных упражнений |
| 9. | Скалолазание | 9 | 25 | 34 | Выполнение заданий |
| 10. | Общая физическая подготовка | - | 30 | 30 | Выполнение заданий, сдача нормативов |
| 11. | Специальная физическая подготовка | 4 | 35 | 39 | Выполнение упражнений |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 12. | **Антикоррупционное просвещение** | 1 | - | 1 | Беседа, кроссворд |
| | **Итого:** | **56** | **160** | **216** | |

## Содержание учебного плана первого года обучения

*Раздел 1. Теоретическая подготовка*.

Теория. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. Физическая подготовка юного спортсмена. Общее представление о туризме. Техника безопасности на занятиях. Специальная форма для занятий спортом. Правила поведения в зале и на занятиях. Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

*Раздел 2. Общая физическая подготовка:* Общеразвивающие упражнения в движении. Упражнения для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости и координации движений. Подвижные игры.

– Общеразвивающие упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, выпады на каждый шаг, в полуприседе и в приседе; бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлёстом голени, с изменением направления по хлопку, спиной вперёд.

– Упражнения для развития ловкости: общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища; стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков; повороты, наклоны, вращения головы: прыжки: ноги вместе–ноги врозь, на одной ноге, ноги скрёстно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук; прыжок с высоты на точность приземления; перекаты.

– Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением; выпады и приседания; лёжа на спине сгибание и разгибание туловища.

– Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной поверхности; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

– Упражнения для развития выносливости: бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров.

– Упражнения для развития координации: стойка на носках, на одной ноге на месте; упражнения с закрытыми глазами; ходьба с заданием по кругу, по линии, ходьба боком приставными шагами.

– Подвижные игры: подвижные игры на внимание; подвижные игры с бегом и ходьбой; подвижные игры на развитие глазомера.

*Раздел 3. Специальная физическая подготовка.*

Для развития специальных физических качеств применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку всех групп мышц: упражнения для мышц туловища; упражнения для мышц ног; упражнения для мышц рук.

*Раздел 4. Входной контроль.*

*Раздел 5. Введение.*

Теория: Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды на практические и теоретические занятия.

1.1. Спортивный туризм, ориентирование, скалолазание, история развития.

Теория: Что такое туризм и кто такие туристы. История туризма. Спортивный туризм, его виды. Развитие спортивного туризма в Свердловской области. Главные туристские старты в России. История возникновения и развития скалолазания. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе. Ориентирование как вид спорта и отдыха. Краткий исторический обзор развития ориентирования. «Российский Азимут».

1.2.Узлы.

Теория: Узлы, применяемые в туризме и скалолазании: проводник, восьмерка, штык, булинь, срединный, австрийский, штоковый, стремя на опоре, карабинная удавка. Спортивное и прикладное назначение узлов.

Практика: Вязание узлов из основной веревки. Техника быстрого развязывания узлов.

1.3. Электронная отметка –XXI век!

Теория: Электронная отметка, особенности применяемой электронной отметки в видах спортивный туризм, ориентирование и скалолазание: SPORTident, Марафон-электро, SFR, и др. Электронная отметка SPORTidentЧИП и станция электронной контактной отметки. Оснащение и способы крепления ЧИПа. Действия участника с ЧИПом на старте, станции «ОЧИСТКА» и «ПРОВЕРКА». Отметка, звуковой сигнал, световой индикатор.

Практика: Подгонка ЧИПА для дистанций ориентирование и пешеходная. Действия участника с ЧИПом на старте, станции «ОЧИСТКА» и «ПРОВЕРКА», «СТАРТ», «ФИНИШ».

*Раздел 6. Основы гигиены и первая помощь.*

Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.

Теория: Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Закаливание. Особое значение закаливания для спортсменов. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

Основные приемы оказания первой помощи.

Теория: Признаки заболеваний и травм. Первая помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды.

Переломы конечностей – открытые и закрытые, первая помощь пострадавшему. Кровотечения, раны и их обработка. Промывание желудка.

Практика: Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Транспортировка пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Выполнение заданий.

*Раздел 7. Основы туристско-спортивной подготовки.*

Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях.

Теория: Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме на занятиях и соревнованиях. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности на соревнованиях и тренировках.

Практика: Опрос по правилам техники безопасности при проведении туристских соревнований. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от местности и погодных условий.

Личное и групповое снаряжение.

Теория: Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации и требования к групповому (командному) снаряжению. Хранение и использование группового снаряжения.

Практика: Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения (карабинов, рукавиц, жумара) на себе. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Выполнение заданий.

Тактика прохождения дистанций.

Теория: Понятие о тактике соревнований. Тактические действия на старте, на дистанции, на финише. Действия при преодолении препятствия в зависимости от уровня технической и физической подготовки.

Практика: отработка различных тактических вариантов прохождения дистанций по спортивному туризму.

Техника преодоления препятствий.

Теория: Препятствия, встречающиеся на соревнованиях по спортивному туризму, их описание, методы преодоления.

Практика: переправа по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, маятник, параллельные перила, навесная переправа, «бабочка», «путаница». Преодоление склонов: подъём, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания.

*Раздел 8. Ориентирование на местности.*

Основы топографии и картографии.

Теория: Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая. Рисовка простейшей карты (необходимые умения, навыки, инструменты). Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс как карта.

Практика: Глазомерная съемка туристского полигона.

Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

Теория: Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции.

Практика: Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.

Краткие сведения и правила по ориентированию на местности

Теория: Виды соревнований по ориентированию (в заданном направлении, по выбору, маркированной трассе). Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Разбор правил соревнований.

*Раздел 9. Скалолазание.*

Снаряжение скалолаза.

Теория: Личное снаряжение: обувь, страховочная система (обвязка), мешочек для магнезии, каска. Групповое снаряжение: веревки, оттяжки, зажимы, тормозные устройства.

Практика: подгонка личного снаряжения под учащегося.

Основы техники скалолазания.

Теория: Техника лазания по тренажеру, скале, правильное расположение стопы на зацепе. Техника лазания по вертикальной стене. Спуск лазанием. Причины технических ошибок.

Практика: Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена – зрительной и двигательной памяти.

Техника страховки и самостраховки, работа с веревкой.

Теория: Виды страховки на скалах, искусственном рельефе. Правила самостраховки. Изучение способов маркировки веревки. Виды страховки – гимнастическая, верхняя, нижняя. Особенности гимнастической страховки. Области применения. Предупреждение травматизма. Страховочные

системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Особенности нижней страховки. Принцип действия и применения нижней страховки. Промежуточные точки страховки, расстояние между ними. Страховочные оттяжки и карабины. Требования к площадке старта и к площадке применения.

Практика: Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Спуск. Приземление. Отработка действий страховщика во время соревнований на скорость. Отработка техники вщелкивания веревки в карабин оттяжки. Ошибки вщелкивания и последствия (отработка). Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика.

*Раздел 10. Общая физическая подготовка.*

Практика. В зависимости от содержания основной части тренировки используется общая, силовая или скоростная разминки. Время на разминку 15-20 минут. Ряд общеразвивающих упражнений (наклоны, приседания, круговые движения рук, ног, туловища). Упражнения для развития функциональной выносливости: кросс по пересеченной местности в среднем темпе (15-20 мин). Упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие: переправа по качающемуся бревну. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

*Раздел 11. Специальная физическая подготовка.*

Специальная физическая подготовка туриста–пешеходника.

Теория: Особенности специальной физической подготовки в туризме. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практика: Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности открытой, закрытой, в том числе и заболоченной, на дистанции от 1 до 3 км. Бег в гору. Развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину. Развитие силы: ходьба «гусиным» шагом в полуприседе, выпадами. Передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнера, упражнения для рук, ног, туловища. Метание различных предметов. Развитие гибкости: ходьба скрестным шагом, пружинистые приседания в положении выпад, полушпагаты, шпагаты, маховые движения руками и ногами в различных направлениях с большой амплитудой движений.

Специальная физическая подготовка ориентировщика.

Практика: Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъемов, метанием шишек и камней. Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости

по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперед, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперед, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперед, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Подвижные игры типа «День и ночь», бег по узкой дорожке – «тропинке» шириной 20-25 см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег в гору, под спуск.

Специальная физическая подготовка скалолаза.

Практика: Развитие силы рук, плечевого пояса, пальцев рук: динамическая сила, подтягивание на перекладине на скорость по 5-7 раз 8 подходов, отдых между подходами 1,5-2 мин, подтягивание на большом зацепе. Развитие статической силы. Вис на зацепе (различная толщина) 5 подходов, паузы между подходами от 3 мин до 1 часа. Угол сгибания УК 45,90, 120 градусов. Висеть обязательно до полной усталости рук или пальцев (что вперед разогнется) в зависимости от цели. Вис на 2 или 3,4 зацепах в течение 10-15 минут на согнутых руках (угол сгибания меняется по минутам от 45, 90, 120 градусов). Отдых, отпустив зацепы, не более 5-7 секунд, встряхнув руками. Поднос ног к перекладине с фиксацией ног под углом 90 градусов в течение 1-3 сек. Наклоны туловища (руки за голову, ноги закреплены) и перед собой, вправо, влево. Удержание уголка на перекладине, лежа на спине, упор на локти, махи ногами. Упражнения для развития силы ног: приседания на одной ноге по 5-7 раз на скорость, 5 подходов.

*Раздел 12. Антикоррупционное просвещение.*

Теория: Что значит быть честным? «Что такое коррупция?», «Мы все разные, но у нас равные права». Решение кроссворда, просмотр мультфильма.

## Учебный план второго года обучения

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации, контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| **Базовый уровень** | | | | | |
| 1. | Спортивный туризм, как вид спорта | 6 | 36 | 42 | Выполнение упражнений, заданий |
| 2. | Ориентирование на местности | 8 | 28 | 36 | Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций |
| 3. | Поисково-спасательные работы | 21 | 18 | 39 | Опрос, выполнение упражнений. Тест |
| 4. | Общая физическая подготовка | - | 51 | 51 | Выполнение заданий, сдача нормативов |
| 5. | Специальная физическая подготовка | - | 48 | 48 | Выполнение упражнений |
| | **Итого:** | **35** | **181** | **216** | |

*Раздел 1. Спортивный туризм, как вид спорта.*

1.1 . Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма.

Теория: Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

1.2. Туристская подготовка.

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Границы этапов, контрольные линии. Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций. Разделение обязанностей между членами связки, команды. Организация командной страховки. Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Практика: Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов. Работа на этапах, оборудованных судейскими снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки.

*Раздел 2. Ориентирование на местности.*

2.1.Основы спортивного ориентирования

Теория: Изображение рельефа на картах. Высота сечения. Понятие горизонтали, берг-штриха. Формы рельефа. Изображение различных форм рельефа: горы, вершины, хребты, седловины, лощины, овраги, ямы. Крупные, средние и мелкие формы рельефа. Микрорельеф. Внемасштабные элементы рельефа: обрывы, скалы, ямки, холмы, камни, промоины, дамбы, карьеры и т. п. Влияние рельефа на выбор пути. Ориентирование карты. Умение ориентировать карту без компаса. Умение удобно и правильно держать карту.

Практика: Упражнения по обучению работы с компасом, взятию азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Выбор простого пути.

2.2.Спортивный инвентарь ориентировщика.

Теория: Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки. Лыжный инвентарь. Подготовка лыж к тренировкам и соревнованиям. Планшет для зимнего ориентирования.

Практика: Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

*Раздел 3. Поисково-спасательные работы.*

3.1. Поисково-спасательные работы в природной среде.

Теория: Общие принципы поисковых работ. Поиск заблудившихся в лесу, в дневное и ночное время. Носилки и волокуши. Транспортировка пострадавшего. Движение по бездорожью, снегу, льду, болоту, в пещерах. Преодоление брода.

Практика: Выполнение приемов и способов транспортировки, переноски и спуска пострадавших. Сборка носилок и волокуш. Выполнение приемов и способов преодоления препятствий с пострадавшим.

3.2. Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Теория: Общие правила поведения при ЧС. Аварии: химические, радиационные, гидродинамические, транспортные, полное или частичное обрушение здания, аварии на коммунальных системах.

Практика: Подготовка сообщений о возможных авариях в конкретной местности. Написание алгоритма действий.

3.3.Организация лагеря, снаряжение спасателя.

Теория: Радиостанция. Нож. Фонарь. Компас. "Спички". Индивидуальный перевязочный комплект. Индивидуальная аптечка. Одежда. Рюкзак. Ремкомплект. Укрытия. Терморегуляция. Согревание: костер, экстремальное согревание.

Практика: Сбор рюкзака, аптечки, ремнабора. Постановка палатки. Отработка сбора различных видов костров.

3.4. Подача аварийных знаков.

Теория: Сигнальные костры. Дымовые сигналы. Международная кодовая таблица. Международная авиационная аварийная жестовая сигнализация. Информационные сигналы. Световые сигналы. Радиосигналы. Звуковые сигналы.

Практика: Выкладка аварийного знака подручными средствами.

*Раздел 4. Общая физическая подготовка.*

Практика: Легкая атлетика. Бег на дистанции 60, 300, 500, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки – 2000 м, мальчики – 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-3 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

*Раздел 5. Специальная физическая подготовка.*

5.1.Специальная физическая подготовка туриста–пешеходника.

Практика: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности. Бег по дистанции в среднем темпе по 300м, с преодолением не менее 5 технических этапов. Упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упорах. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Поднимание ног из положения в висе на натянутых перилах.

5.2.Специальная физическая подготовка ориентировщика.

Практика: Бег с применением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без него, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперед, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперед, назад, с подскоками вправо,

влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперед, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в опоре с максимальной частотой шагов (на месте).

## 4. Планируемые результаты.

*Личностные:*

– положительное отношение к систематическим физическим нагрузкам:

– усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в повседневной жизни;

– умение организовать сотрудничество;

– сформированность чувства взаимопомощи и взаимоподдержки в коллективе на занятиях и в повседневной жизни.

*Предметные:*

– правильное выполнение физических упражнений;

– умение правильно выполнять приемы при работе с веревками и снаряжением;

– умение правильно завязывать туристские узлы;

– умение безопасно преодолевать препятствия или технические этапы;

– умение пользоваться компасом;

– знание знаков ориентирования, умение их прочесть;

– знание правил поведения в экстренных ситуациях;

– представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

*Метапредметные:*

– умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

– способность к ориентации в окружающем пространстве;

– умение оценить правильность выполняемой учебной задачи.

# КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

## 1. Календарный учебный график.

| № п/п | Основные характеристики образовательного процесса | Группы по годам обучения | |
|---|---|---|---|
| | | 1 год | 2 год |
| 1. | Количество учебных недель | 36 | 36 |
| 2. | Количество учебных дней | 108 | 108 |
| 3. | Количество недель в I полугодии | 14 | 14 |
| 4. | Количество недель во II полугодии | 22 | 22 |
| 5. | Начало занятий | 1 октября | 1 октября |
| 6. | Окончание занятий | 15 июня | 15 июня |
| 7. | Начало зимних каникул | 1 января | 1 января |
| 8. | Окончание зимних каникул | 9 января | 9 января |
| 9. | Начало летних каникул | 15 июня | 15 июня |

## 2. Условия реализации общеразвивающей программы.

Материально–техническое обеспечение.

| № п/п | Наименование | Кол-во единиц |
|---|---|---|
| 1. | Призмы для ориентирования на местности | 10 шт |
| 2. | Верёвка основная (d 10 мм) статика, динамика | до 500 м |
| 3. | Верёвка вспомогательная (d 6 мм) по необходимости | до 20 м |
| 4. | Индивидуальная страховочная система | 10-20 шт |
| 5. | Карабин туристский автомат | 20-40 шт |
| 6. | Каска защитная | 10-15 шт |
| 7. | Жумары (правый, левый) | 15-20 шт |
| 8. | Спусковые устройства (восьмёрка) | 10-15 шт |
| 9. | Секундомер электронный | 2-6 шт |
| 10. | Компас жидкостный для ориентирования | 4-6 шт |
| 11. | Карты топографические учебные | Комплект |
| 12. | Карты топографические спортивные | Комплект |
| 13. | Игры учебные по ориентированию | Комплект |
| 14. | Мультимедиа и экран демонстрационный | Комплект |
| 15. | Флипчарт (фломастеры) | Комплект |
| 16. | Нормативные документы по виду спорт «Спортивный туризм», видео материалы соревнований | Комплект метод. материалов |

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется тренерами-преподавателями регионального центра детско–юношеского туризма и краеведения ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» имеющими подготовку по спортивному туризму не ниже «Кандидата в мастера спорта», либо прошедшие подготовку по программе «Инструктор детско-юношеского туризма», судейскую подготовку не ниже спортивного судьи 3 категории.

Информационное обеспечение

- Правила вида спорта “спортивный туризм”: http://tmmoscow.ru/index.php?go=Pages&in=view&id=193

- Основы техники скалолазания: Основы техники скалолазания: http://rock-town.ru/blog/item44/
- Терминология скалолазания: https://studwood.ru/502814/turizm/terminologiya_skalolazaniya
- Тест по ориентированию: https://testedu.ru/test/obzh/10klass/orientirovanie-na-mestnosti.html
- Тест Спортивное ориентирование: выбор варианта движения: https://konstruktortestov.ru/test-14453

## 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

### ***3.1.Формы аттестации.***

Программой предусмотрено использование таких видов контроля, как входной, текущий, промежуточный, итоговый, а также групповых и индивидуальных форм аттестации обучающихся с целью установления исходных способностей обучающихся, динамики развития умственно отсталых детей, определения соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

- Входной контроль осуществляется после прохождения стартового уровня по нормативам (октябрь).
- Текущий контроль проводится в течение всего года и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы как наблюдение, опрос, учебно–тренировочные занятия, контрольные испытания, где дети могут применить свои знания на практике, выполняя коллективную или индивидуальную работу.
- Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия в форме тренировочных соревнований.
- Итоговый аттестационный контроль проводится в конце учебного года (май).

### ***3.2.Оценочные материалы.***

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме контрольно-тренировочных тестов и заданий, опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи нормативов физической подготовки, участия в соревнованиях, конкурсах.

Для проведения мониторинга образовательной деятельности используются диагностические карты мониторинга отдельно для каждого года обучения (Приложение 1-2). Результат фиксируется в диагностической карте мониторинга в виде учета индивидуального результата каждого обучающегося.

Результат освоения АДООП обучающимся:

0 – 8 баллов – низкий уровень;

9 – 16 баллов – средний уровень;

17 – 21 балл – высокий уровень.

## 4. Методические материалы.

Реализация адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туризм» строится на следующих основополагающих принципах:

– *принцип связи теории с практикой:* обучение применению теории и практической деятельности;

– *принцип сознательности и активности:* воспитание у обучающихся инициативы, самостоятельности;

– *принцип наглядности* предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;

– *принцип доступности и индивидуализации* определяет учёт особенностей занимающихся и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;

– *принцип систематичности и последовательности:* регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Методы обучения.

*Метод слова и показа.* Своими указаниями тренер уточняет отдельные моменты выполнения упражнения, обращает внимание на основные его части, разъясняет условия, необходимые для правильного повторения.

*Метод непосредственной помощи.* Если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить, то тренер должен помочь ему.

*Соревновательный и игровой метод.* Соревнования и игры делают занятия по избранному виду спорта значительно эмоциональнее. Ребята с удовольствием повторяют разученные упражнения помногу раз. Соревнования помогают развивать физические и морально волевые качества детей и подростков. В игре лучше всего проявляется самостоятельность, сообразительность, находчивость и быстрота ориентировки.

Все педагогические принципы и методы обучения взаимосвязаны и дополняют друг друга. Применение тех или иных методов в каждом конкретном случае зависит от содержания занятия, возраста обучающихся и их подготовленности.

*Использование наглядных пособий* (плакатов, видеороликов) помогает детям познакомиться с техникой в изучаемом виде спорта, что способствует успешному освоению модуля.

Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе:

1. Технология дифференцированного обучения механизмами реализации, которой являются методы индивидуального обучения и которая, в первую очередь, способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого обучающегося.

2. Технология игровой деятельности. Основной целью данной технологии является обеспечение личностно–деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучающихся в творческую деятельность (работа с карточками, тематические игры).

3. Здоровьесберегающие технологии, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно–гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим занимающихся (с учетом их возрастной динамики).

Краткое описание общей методики работы в соответствии с направленностью содержания и индивидуальными особенностями обучающихся.

*Вводная часть*

*Задачи вводной части тренировки:*

– организация обучающихся;

– подготовка их для более успешного решения задач основной части занятия.

*Средства вводной части занятия:*

– строевые упражнения;

– упражнения на внимание;

– различные виды ходьбы, бега, прыжков;

– общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения;

– ранее изученные упражнения из техники избранного модуля.

*Подготовительная часть*

Любая работа – будь то на площадке, в тренировочном зале, в бассейне либо на стадионе, без соответствующей подготовки будет критической для организма и может быть причиной травм и различных повреждений. Растягивание также помогает игроку подготовиться к тренировкам и играм не только физически, но и психологически (позволяет сконцентрироваться). Растягивание осуществляется медленным пассивным вытяжением мышц и сухожилий.

*Основная часть*

*Задачи основной части занятия:*

– изучение и совершенствование техник;

– освоение элементов тактики;

– повышение физической подготовленности обучающихся;

– воспитание у обучающихся специальных двигательных качеств;

– обучение обучающихся применению приобретённых умений и навыков в различных условиях игровой деятельности;

*Средства основной части занятия:*

– подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;

– подвижные игры;

– учебные и двусторонние игры.

Тренировочные игры должны носить целевую игровую направленность, а потому регламентировать действия игроков на 90-95%. В двухсторонних играх игрокам следует давать возможность использовать все ранее изученные технические приёмы и тактические действия произвольно.

– упражнения с ракеткой и мячом, упражнения на столе, у стены, играют на счет.

*Заключительная часть*

По окончании любой тренировочной программы должен следовать короткий период охлаждения (выход из рабочего, напряжённого состояния). Эта работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволят восстановиться пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки – послетренировочному растягиванию.

*Для решения данных задач используются следующие упражнения:*

– имитационные;

– на внимание;

– на координацию движений;

– на дыхание и расслабление;

– малоподвижные игры.

Для улучшения восприятия умственно отсталых детей следует отнести показ упражнений, выделение и разучивание основы технического приёма (положение частей тела, или их согласование, или динамика отдельных частей движения) и многократные их повторения.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Алёшин В.М., Карта в спортивном ориентировании. -Ч.1. Воронеж, ВГУ, 2004.

2. Алёшин В.М., Близневская В.С., Гречко С.В., Солдатов С.Г., Шихов А.А., Дистанции в лыжном ориентировании. Воронеж, ИПЦ ВГУ, 2009

3. Астафьев Н.В., Самыличев А.С. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников. – Омск, 1997-40с

4. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. «Либроком», 2010.

5. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. – М., 1979.

6. Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.

7. Гаврилова, О.Д. Денисов, М.О. Ленной. – М.: Госкомспорт России, 2003. – 45с

8. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. – М,2002 – с45-46

9. Концепция развития дополнительного образования детей на период до 2020 года включительно. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р.

10. Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.

11. Программы для общеобразовательных учреждений. Коррекционно-развивающее обучение. Издание 2-е. Стереотип. 2001– с 98-145

12. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник в 2 т.Т.1 Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры/ Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева – М.: Советский спорт, 2002. – 428.:ил.

13. Типовая программа по лыжным гонкам (для организации и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии) /Авторы-составители: Н.А. Сладкова, С.А., Т.М. Гаврилова, Р.А. Толмачев. – М.: Госкомспорт России, 2002. - 37с

14. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей/ Под общ. Редакцией –Константинова Ю.С. – М.: ФЦДЮТиК, 2014

15. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие/ под ред. Л.В. Шапковой. – М.,2003 – с147-225

16. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. Москва, «Физкультура и спорт», 1983.

РЕСУРСЫ INTERNET

1. http: //www, minsport. gov, ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
2. http://sport.ch-lib.ru/ - Инваспорт
3. http://bmsi.ru/doc/3a26c27b-4988-4141-96b2-be0cb7489fbf библиотека международной спортивной информации
4. http://docs.cntd.ru/document/499075641 – Федеральный стандарт спортивной подготовки для лиц с интеллектуальными нарушениями.
5. https://revolution.allbest.ru/sport/00391341_0.html - Организации занятий спортивным туризмом с учащимися.
6. https://konstruktortestov.ru/test-14453 - Спортивное ориентирование: выбор варианта движения.

**Приложение 1**

## Диагностическая карта мониторинга 1 год обучения

| № п/п | Фамилия, имя | Интегрированные результаты освоения программы | | | | | | | | Результат освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, баллы | Результаты конкурсов, количество | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Личностные | | | Метапредметные | | Предметные | | | | | | |
| | | Способность к общению | Способность к самообслуживанию | Способность к безопасной жизнедеятельности | Способность к ориентации в окружающем пространстве | Способность корректировать свои действия в соответствии с ситуацией | Общая физическая подготовка | Теоретическая подготовка | Техническая подготовка | | Школьные / муниципальные | Областные / региональные | Всероссийские / международные |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |

Значение личностных и метапредметных результатов обучающегося:
3 балла – качество проявляется систематически;
2 балла – качество проявляется ситуативно;
1 балл – качество не проявляется.

Значение предметных результатов обучающегося:
2 балла – хорошо;
1 балл – удовлетворительно.

Результат освоения АДООП обучающимся:
0 – 8 баллов – низкий уровень;
9 – 16 баллов – средний уровень;
17 – 21 балл – высокий уровень.

**Приложение 2**

## Диагностическая карта мониторинга 2 год обучения

| № п/п | Фамилия, имя | Интегрированные результаты освоения программы | | | | | | | | Результат освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, баллы | Результаты конкурсов, количество | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Личностные | | | Метапредметные | | Предметные | | | | | | |
| | | Способность к общению | Способность к самообслуживанию | Способность к безопасной жизнедеятельности | Способность к ориентации в окружающем | Способность корректировать свои действия в соответствии с ситуацией | Общая физическая подготовка | Теоретическая подготовка | Техническая подготовка | | Школьные / муниципальные | Областные / региональные | Всероссийские / международные |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Значение личностных и метапредметных результатов обучающегося:
3 балла – качество проявляется систематически;
2 балла – качество проявляется ситуативно;
1 балл – качество не проявляется.

Значение предметных результатов обучающегося:
2 балла – хорошо;
1 балл – удовлетворительно.

Результат освоения АДООП обучающимся:
0 – 8 баллов – низкий уровень;
9 – 16 баллов – средний уровень;
17 – 21 балл – высокий уровень.

**Приложение 3**

**Таблица оценивания развития качеств обучающихся**

| | **Качества личности** | **Признаки проявления качеств** | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Качество проявляется систематически** | **Качество проявляется ситуативно** | **Качество не проявляется** |
| **Личностные** | Способность к общению | Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, со всеми дружелюбен | Поддерживает контакт избирательно | Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов |
| | Способность к самообслуживанию | Владеет социально-бытовыми навыками, использует в повседневной жизни | Частично владеет социально-бытовыми навыками, иногда требуется помощь | Требуется посторонняя помощь |
| | Способность к безопасной жизнедеятельности | Умеет самостоятельно использовать полученные знания, соблюдает правила безопасности на занятиях и соревнованиях | Не все полученные знания применяет, требуется напоминать правила | Правила знает, применить не может |
| **Метапредметные** | Способность к ориентации в окружающем пространстве | Умеет ориентироваться в окружающем пространстве, понимает смысл пространственных отношений | Понимает смысл пространственных отношений, путается в окружающем пространстве | Не умеет ориентироваться в окружающем пространстве |
| | Способность корректировать свои действия в соответствии с ситуацией | Понимает цель выполняемых действий, может изменить план своих действий для достижения результата | Понимает цель выполняемых действий, не всегда может отступить от плана, предложенного тренером | Действует строго по плану тренера |